

PRAKTYCZNA fizjoterapia & rehabilitacja

PAŹDZIERNIK 2016 NR 76 ISSN: 2081-187X

CZASOPISMO DOSTĘPNE W PRENUMERACIE

NR 1
W KRAJU

NOWOCZESNE METODY FIZJOTERAPII

Mechanoreceptory tkanki łącznej –
furtka do zmiany napięcia mięśni
szkieletowych

DASIE – nowoczesny model pracy z ciałem

Z PRAKTYKI GABINETU

Zabiegi fizykoterapeutyczne – fakty i mity

Fizjoterapia w uogólnionej hipermobilności
stawów

Rola sekretarki medycznej w prywatnym
gabinecie fizykoterapeutycznym posiadającym
certyfikat GİODO

TEMAT MIESIĄCA:

REHABILITACJA PO USUNIĘCIU STABILIZACJI GWOŹDZIEM ŚRÓDSZPIKOWYM W ZŁAMANIU KOŚCI RAMIENNEJ



Jesteśmy już
na Facebooku!
Dołącz do nas!



9 772081 187000

Partner wydania

Traumeel[®]s

ĆWICZENIA OKOLICY ŁĘDŹWIOWO-KRZYŻOWEJ ZALECANE W OSTREJ FAZIE BÓLOWEJ

dr n. med. Marian Majchrzycki

Bóle okolicy lędźwiowo-krzyżowego dotyczą 80% społeczeństw krajów europejskich, najczęściej w wieku 45–60 lat. Liczba nowych przypadków w każdym roku wynosi 40% osób dorosłych. Spowodowane jest to trybem życia, małą aktywnością ruchową i utrzymywaniem statycznych pozycji ciała. Na powstawanie bólów krzyża mają wpływ długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej, brak aktywności fizycznej oraz nieprawidłowe podnoszenie ciężkich przedmiotów i ciężka praca fizyczna. Pochodzenie dysfunkcji (utruty ruchomości tkankowej) jest zazwyczaj mechaniczne i dotyczy ponad 70% przypadków.

BÓL KRZYŻA

Bóle krzyża obejmują bóle okolicy odcinka lędźwiowego kręgosłupa, okolicy kości krzyżowej i/albo okolicy pośladkowej. Miejsce odczuwania dolegliwości bólowych zwykle nie sugeruje diagnozy czy pochodzenia bólu. Ból krzyża jest tylko objawem choroby, która może się umiejscawiać w różnych tkankach, strukturach tkankowych i narządach, również odległych od kręgosłupa. Należy różnicować dolegliwości pochodzenia korzeniowego, wynikające z mechanicznego ucisku struktur nerwowych, od dolegliwości pochodzących z samego układu mięśniowo-szkieletowego czy pochodzące z narządów wewnętrznych. Do ustalenia rozpoznania ważna jest diagnostyka, w tym duże znaczenie obok badania podmiotowego ma badanie palpacyjne.

Najskuteczniejszą i najszybszą metodą leczenia dolegliwości bólowych okolicy lędźwiowo-krzyżowej jest wielokierunkowe leczenie manualne oraz odpowiednio dobrane ćwiczenia – terapia manualna ukierunkowana na leczenie

dysfunkcji stawowych, mięśniowo-powięziowych i trzewnych oraz zabiegi drenujące okolice stanu zapalnego.

Ćwiczenia w stanie ostrym mają na celu poprawę ruchomości okolicy lędźwiowo-krzyżowej, rozluźnienie, zmniejszenie napięcia mięśni przykręgosłupowych i mięśni pośladków.

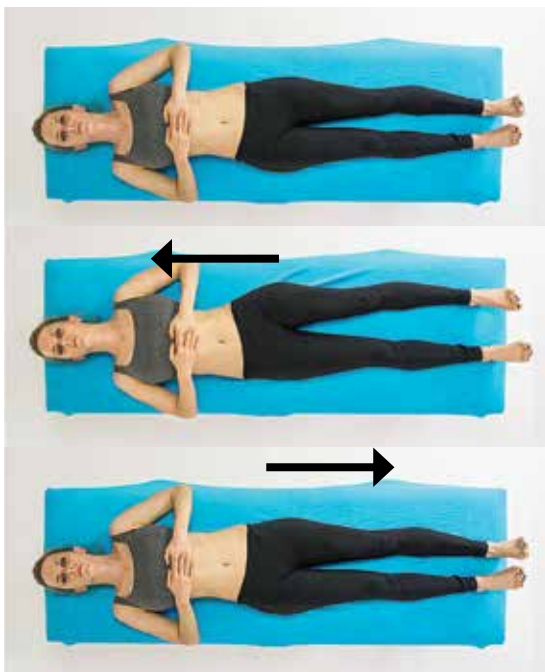
W dalszej kolejności wskazane są ćwiczenia wzmacniające mięśni stabilizujących okolicę lędźwiowo-krzyżową – mięśnia poprzecznego brzucha i mięśnia wielodzielnego.

ĆWICZENIE RUCHOMOŚCI ODCINKA ŁĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA

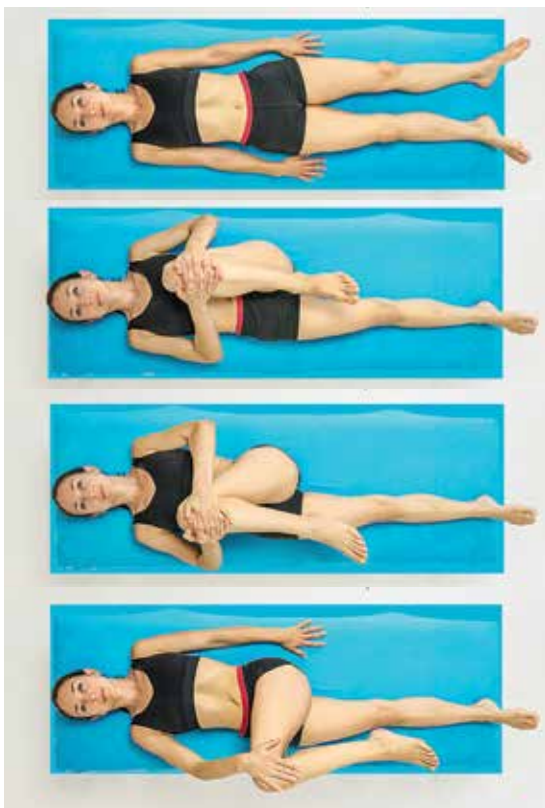
- **Przygotowanie:** Połóż się na plecach. Ręce ułóż swobodnie, ugnij nogi, stopy oprzyj o podłogę (zdj. 1).
- **Ćwiczenie:** Kierując pępek w stronę sufitu, wykonaj ruch wypchnięcia odcinka lędźwiowego. Nie odrywaj miednicy (zdj. 2). Następnie wciśnij odcinek lędźwiowy i pępek maksymalnie w podłogę (zdj. 3). Ruch



Zdj. 1–3



Zdj. 4–6



Zdj. 7–10



dr n. med. Marian Majchrzycki

dplomowany osteopata, fizjoterapeuta (DO, PT, PhD). Od ponad 10 lat aktywny zawodowo jako skuteczny terapeuta manualny w Poznaniu. Adiunkt w Klinice Rehabilitacji Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Założyciel Akademii Terapii Manualnej oraz twórca szkoleń dla fizjoterapeutów i lekarzy z zakresu terapii manualnej i masażu. Prelegent licznych konferencji naukowych, autor ponad 100 artykułów na temat usprawniania narządu ruchu, z zakresu terapii manualnej, osteopatii, ortopedii, neurologii, onkologii i geriatrici. Swoją wiedzę oraz doświadczenie zdobywa podczas licznych kursów prowadzonych przez nauczycieli z Polski i z zagranicy. Pracował w klinikach na oddziałach: ortopedycznym, neurologicznym oraz intensywnej terapii. Obecnie student w Akademii Tradycyjnej Medycyny Tybetańskiej. Szczęśliwy ojciec trójki dzieci, od wielu lat wegetarianin, zawsze pozytywnie nastawiony, zwolennik zdrowego stylu życia oraz miłośnik podróży na Daleki Wschód

odbywa się tylko w dolnym, lędźwiowym odcinku kręgosłupa. Ćwiczenie powtórz 5 razy. Podczas ćwiczenia oddychaj głęboko. Wszystkie ruchy wykonuj wolno i dokładnie.

ĆWICZENIE AKTYWIZUJĄCE I ROZLUŻNIAJĄCE MIĘŚNIE OKOLICY LĘDŹWIOWEJ KRĘGOSŁUPA

Ćwiczenie skracające i wydłużające bok ciała

- **Przygotowanie:** Połóż się na plecach. Wyprostuj nogi, ręce ułóż wygodnie (zdj. 4).
- **Ćwiczenie:** Wykonaj ruch miednicą, tak aby lewe biodro przybliżyło się do lewego barku. W ten sposób skrócisz i napniesz mięśnie przykręgosłupowe odcinka lędźwiowego. Przytrzymaj pozycję przez kilka sekund i rozluźnij (zdj. 5). Powtórz 5 razy. Następnie rozciągnij lewy bok ciała – oddal lewe biodro od lewego barku. W ten sposób rozciągasz mięśnie przykręgosłupowe (zdj. 6). Powtórz 5 razy. Odpocznij przez chwilę i połącz oba ruchy, wykonując je naprzemiennie. Ten element również powtórz 5 razy.

Całość wykonaj także po prawej stronie. Podczas ćwiczenia oddychaj głęboko. Wszystkie ruchy wykonuj wolno i dokładnie.

Rozciąganie pośladków

- **Przygotowanie:** Połóż się na plecach. Ręce ułóż swobodnie wzdłuż tułowia. Zegnij nogę w kolanie i obejmij ją rękoma (zdj. 7).
- **Ćwiczenie 1:** Ćwiczenie polega na przyciągnięciu kolana w kierunku barku po tej samej stronie. Zatrzymaj ruch i stwórz napięcie, napierając kolaniem na dłoń. Wytrzymaj kilka sekund, rozluźnij się i stopniowo przybliżaj kolano do barku, oporując za każdym razem (zdj. 8). Wróć do pozycji wyjściowej.
- **Ćwiczenie 2:** Drugie ćwiczenie polega na przyciągnięciu kolana do przeciwległego barku. Zatrzymaj ruch i stwórz napięcie, napierając kolaniem na dłoń. Wytrzymaj kilka sekund, rozluźnij się i stopniowo przybliżaj kolano do barku, oporując za każdym razem (zdj. 9). Wróć do pozycji wyjściowej.
- **Ćwiczenie 3:** Ostatnia część to przyciągnięcie kolana do przeciwległego biodra. Stawiając opór, połóż dłoń po zewnętrznej stronie kolana (zdj. 10).

Podczas ćwiczenia oddychaj głęboko. Wszystkie ruchy wykonuj wolno i dokładnie. Całość powtórz również, rozciągając drugi pośladek.

UWAGA! Ćwiczenie, w którym odczuwasz największe rozciąganie, wykonuj częściej.

Więcej ćwiczeń znajdziesz na: www.drmarian.pl/cwiczenia