

TERAPIA MANUALNA

MOBILIZACJE

MEDYCZNE PLASTROWANIE



Powtarzające się przeciążenia statyczno-ruchowe towarzyszące codziennemu życiu są domeną współczesnej cywilizacji i główną przyczyną zaburzeń czynności układu ruchu. Bardzo często podstawowym objawem przeciążeń jest ograniczenie zakresu ruchu z jednoczesnym występowaniem dolegliwości bólowych o charakterze ostrym lub przewlekłym. Dochodzi także do stopniowej utraty funkcji narządu ruchu. Zastosowanie w leczeniu przeciążeń statyczno-ruchowych mają techniki dla tkanek miękkich oraz techniki stawowe, które w przypadku ograniczeń ruchowych, mają na celu przywracanie prawidłowych zakresów ruchomości poprzez głównie mobilizacje. Technika - manipulacje powoli przechodzi do niebytu z uwagi na częste urazy w trakcie przekraczania zakresu ruchu w stawie (cecha manipulacji)

AUTOMOBILIZACJE są to naturalne, fizjologiczne ruchy w stawach, wykonywane przez ćwiczącego w ilości 10-20 powtórzeń. Automobilizacje pełnią funkcję profilaktyczną – przeciwdziałając przeciążeniom stawów, a także funkcję terapeutyczną w momencie zaburzenia czynności danego stawu (w momencie zablokowania stawu) Automobilizacje można przyrównać do otwierania zablokowanej szuflady np. nożyczkami. Nie szarpimy raz a dobrze rozrywając biurko – to są manipulacje, których na świecie już się unika – tylko „bujamy” lekko szufladą 10-20 razy i odblokowaną szufladę możemy wtedy otworzyć bez problemów. Tak samo zachowuje się odblokowany staw – funkcjonuje bez problemów. Wśród przyczyn zaburzających prawidłową ruchomość stawu wyróżnia się następujące zmiany w obrębie struktur okołostawowych:

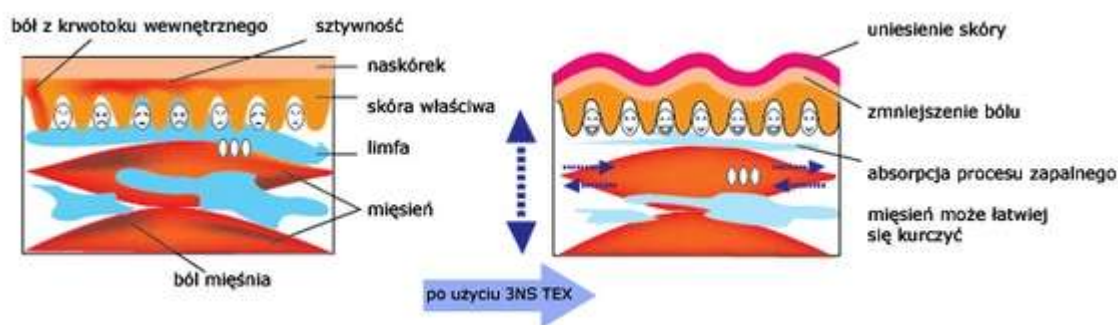
- zmiany zdolności poślizgowej powierzchni stawowych, do których dochodzi najczęściej w wyniku zmian zwyrodnieniowych, urazów oraz przewlekłych stanów zapalnych stawów
- obkurczenie torebki stawowej bardzo często spowodowane procesem zapalnym, w istotny sposób zaburza ruchomość stawową
- sklejenia więzadeł, ścięgien i kaletek maziowych
- nadmierne napięcie mięśni oraz skrócenie włókien mięśniowych (przykurcze mięśniowe)

Koncepcja Mulligana zakłada, m.in: całkowitą bezbolesność podczas stosowania technik mobilizacyjnych, funkcjonalne obciążenie powierzchni stawowych siłą grawitacji; łączenie ruchu biernego, mobilizacyjnego w płaszczyźnie powierzchni stawowych z czynnym ruchem kątowym w tym samym stawie; stosowanie docisku na końcu zakresu bezbolesnego ruchu; wykonanie odpowiedniej liczby powtórzeń wyżej wymienionej procedury terapeutycznej; polecenie "zadania domowego" dla pacjenta, polegające na wykonywaniu indywidualnie dobranych specjalistycznych ćwiczeń. Atutem koncepcji Mulligana jest bezbolesność wykonywania terapii, co zapewnia komfort i bezpieczeństwo zarówno pacjenta jak i terapeuty oraz stosowanie pozycji obciążenia ciężarem ciała bez uzyskiwania chwilowego odciążenia, które zwykle łagodzi objawy i występuje w innych metodach manualnych. Pacjent nie jest biernie poddawany terapii, lecz aktywnie w niej uczestniczy.

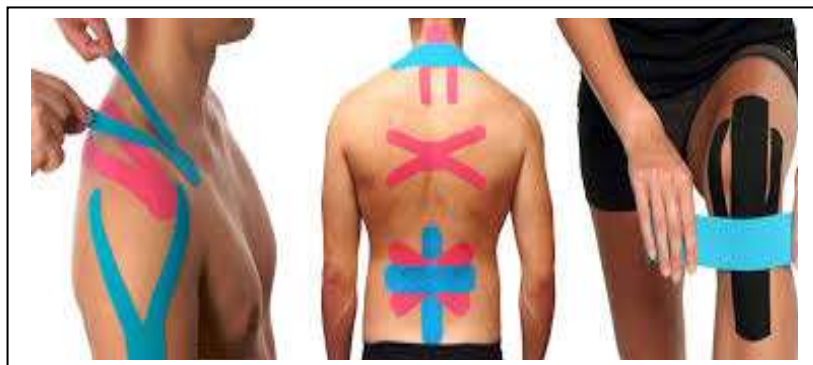
Terapia Manualna według prof. Karela Lewita, nazywana także **Metodą Lewita**, jest systemem diagnostyczno-terapeutycznym stosowanym w celu rehabilitacji kręgosłupa i stawów obwodowych. W toku terapii używa się pasywnych i aktywnych technik mobilizacji i manipulacji. Metoda Lewita została w pełni uznana przez środowisko naukowe i jest najdłużej stosowaną metodą w Polsce.

KINESIOLOGY TAPING Podstawa działania kinesiologii tapingu jest zupełnie inna niż działanie tapingu sportowego (białe plastry- boks, football amerykański).

Kinesiologii taping to przede wszystkim oddziaływanie sensoryczne /najczęściej stosowana rozciągliwość taśmy, która drażni zakończenia nerwowe na skórze to 0-15-25%/ . Aplikacje kinesiologii tapingu pozwalają na zachowanie pełnego zakresu ruchu, świadomą normalizację napięcia mięśniowego, aktywowanie mięśni uszkodzonych, zmniejszają ból i nienaturalne odczucia skóry, likwidują zastoje i obrzęki limfatyczne oraz korygują niewłaściwe pozycje partnerów stawowych, korygują ułożenia powięzi i skóry i poprawiają mikrokrażenie. Taping sportowy powoduje funkcjonalne unieruchomienie stawów, ograniczenie przepływu chłonki, zaburzenie przepływu krwi w „oklejonych” tkankach i jest oddziaływaniem mechanicznym. Plaster k-active przyklejony we właściwy sposób najczęściej w pozycji, w której skóra i powięź jest napięta tworzy pofałdowania powierzchni, zwiększając przestrzeń pomiędzy skórą właściwą a powięzią, a to usprawnia mikrokrażenie krwi jak i limfy oraz aktywuje proces samoleczenia. Współistniejące przy wielu schorzeniach zaburzenie ruchomości powięzi jest mechanizmem utrudniającym samoleczenie. Dlatego oddziaływanie na zmniejszenie nacisku ułatwi przepływ podskórny i wzajemną przesuwalność tkanek.



PRZYKŁADOWE APLIKACJE



Opracował fizjoterapeuta Jarosław Bienkiewicz