

Ćwiczenia redresyjne

Efektywność tej metody zależy od dwóch czynników :

- rodzaju zablokowania ruchomości stawowej i jej przyczyny
- odporności pacjenta na ból

Przyczynę i lokalizację tkankową omawianej dysfunkcji trzeba znać by niepotrzebnie nie narażać ćwiczonych osób na ból

Cel ćwiczeń

- uzyskanie pełnej, biernej ruchomości w ćwiczonym stawie
- poprawa ruchomości w możliwym do wyćwiczenia zakresie albo jako przygotowanie stawu do rekonstrukcyjnego zabiegu chirurgicznego

Wskazania

- likwidacja określonych ograniczeń ruchu w stawach

Przeciwwskazania

- określa lekarz
- kiedy przywrócenie prawidłowego zakresu ruchów w stawie można uzyskać przez ćwiczenia czynne, wolne, czynne z oporem oraz stałe posługiwanie się chora kończyną przy wykonywaniu codziennych czynności

Metodyka

- odpowiedni chwyt, stabilizacja, stosowanie zabiegów fizykoterapeutycznych przed ćwiczeniami, itp

Stosując ćwiczenia przy ruchach skrętnych należy postępować bardzo ostrożnie opierając się na znajomości mechaniki stawu, w wielu publikacjach można się spotkać z opinią, iż stawu łokciowego w żadnym przypadku nie należy redresować !

Rozciąganie - zwane powszechnie redresjami - są to zarówno ćwiczenia jak i sposoby służące do zniesienia przykurczu tkanek miękkich okołostawowych lub mięśni. Dla uzyskania rozciągnięcia używa się odpowiednio dawkowanej siły.

Przy redresjach wykonuje się działanie dźwigni. Im dłuższe ramię dźwigni tym mniejszej siły trzeba użyć do wykonania pracy. Użycie zbyt dużej dźwigni i zbyt dużej siły może spowodować uszkodzenie stawu, a nawet złamanie kości, zwłaszcza słabo uwapnionych. Przez skrócenie ramienia dźwigni i rozłożenia punktu przyłożenia siły na jak największą powierzchnię ćwiczonego odcinka stawu maleje ryzyko wymienionych powikłań.

Redresje wykonuje terapeuta rozciągając przykurczone tkanki miękkie siłą własnych mięśni. Siłę należy dawkować indywidualnie, przekraczając granicę bólu i obserwując zachowanie chorego. W czasie redresji należy odciągać od siebie kości tworzące staw. Po każdorazowym wykonaniu ruchu redresującego trzeba sprowadzić kończynę do pozycji wyjściowej, w której następuje przerwa dla rozluźnienia mięśni. W niektórych przypadkach chory może sam wykonywać ćwiczenia poprzez czynne napinanie mięśni działających antagonistycznie w stosunku do mięśni przykurczonych oraz wykonując ćwiczenia czynne w odpowiednio dobranych pozycjach wyjściowych wtedy mówimy o tzw. autoregresji.

Bibliografia :

Nowotny – Podstawy fizjoterapii

Rosławski&Skolimowski – Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych

Zembały – Kinezyterapia tom II