

Ćwiczenia samowspomagane

W ćwiczeniach samowspomaganych chory wykonując ruch jedną kończyną wspomaga wykonanie ruchu w stawach drugiej kończyny, zwiększając równocześnie jego zakres. Jest to rodzaj redresji, którą chory sam wykonuje, zwanej „autoregresją”. Ćwiczenia te stanowią łącznik pomiędzy grupą ćwiczeń biernych i czynnych. Wspomaganie może być bezpośrednie albo pośrednie.

Bezpośrednie - tak jak wyżej jest napisane chory za pomocą zdrowej kończyny górnej, chwytając kończynę przeciwną, porażoną i ćwiczy ją prowadząc ruch wznosu przez zgięcie w zespole stawowym barkowo-ramiennym w takim zakresie ruchu jaki jest możliwy do wykonania.

Pośrednie - są wykonywane przy użyciu systemu bloczkowego, który pozwala na działanie bardziej precyzyjne. Omawiany rodzaj ćwiczeń stosuje się u pacjentów przewlekłe chorych, których proces chorobowy spowodował trwałe zmiany

Cel ćwiczeń

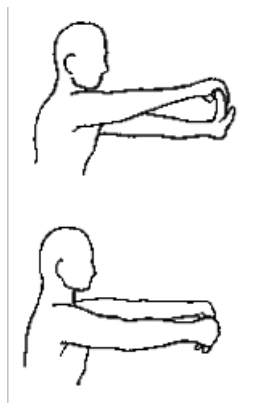
- zwiększenie zakresu ruchów w stawach
- uzyskanie rozluźnienia nadmiernie napiętych mięśni

Wskazania

- przygotowanie do redresji wykonywanych przy współudziale kinezyterapeuty
- przygotowanie do ćwiczeń czynnych wolnych
- poprawienie trofiki mięśni
- utrzymanie zakresu ruchów w stawach
- zapobieganie niekorzystnym zmianom wynikającym z bezruchu
- jako ćwiczenia przygotowujące kończyny do ruchu po długim unieruchomieniu
- choroby układu krążenia
- wczesny okres zawału mięśnia sercowego
- porażenia i niedowłady mięśni
- po zabiegu operacyjnym
- porażenia i niedowłady mięśni szkieletowych
- zwiększone napięcie spastyczne mięśni
- nie utrwalone ograniczenia ruchomości stawu
- zła trofika tkanek miękkich
- potrzeba utrzymania odpowiedniej długości i elastyczności w mięśniach

Inne

- minusem tej formy ćwiczeń jest fakt, że ruch nie jest prowadzony w pełnym zakresie





Bibliografia :

Zembaty – Kinezyterapia tom II

Rosławski&Skolimowski – Technika wykonywania ćwiczeń leczniczych