

Przy rozciągnięciu, uciśnięciu lub przerwaniu nerwu udowego (L2-L4) kończyna dolna ustawia się w:

- zgięciu w stawie kolanowym
- wyproście w stawie biodrowym

Rozciągnięciu ulegają mięśnie

- prostujące staw kolanowy (m. czworogłowy uda)
- zginające biodro (m. biodrowo-lędźwiowy)

Projektowanie ćwiczeń dla pacjenta jest indywidualne. Po ocenie możliwości i stanu pacjenta terapeuta układa plan usprawniania; tworzenie gotowych programów bez uprzedniej oceny służy jedynie do zaznajomienia pacjenta z możliwościami terapii. Aby osiągnąć cel postawiony przez pacjenta, należy indywidualnie podejść do każdej osoby. Ten artykuł służy ogólnemu zaznajomieniu się z problemem uszkodzenia nerwu obwodowego (udowego), celach usprawniania i metodach oraz przykładowych ćwiczeniach.

Nerw udowy (L2-L4) unerwia mięśnie grupy przedniej uda (w tym m. czworogłowy) oraz przekazuje czuciowo sygnały z przedniej powierzchni uda i przyśrodkowej części goleni (nerw udowo-goleniowy).

Przy uszkodzeniu nerwu nie należy

- rozciągać nerwu
- wykonywać zgięcia grzbietowego stopy (kierowanie stopy na siebie), gdyż ruch ten powoduje rozciąganie nerwu
- stosować zimnolecznictwo
- narażać kończyny na wychłodzenie
- przeforsowywać (przećwiczenia, przemęczenia) kończyny dolnej
- stosować elektrostymulacji bez wskazań (bez nadzoru specjalisty)

Należy stosować

- zabiegi ciepłolecznicze
 - światło podczerwone (lampa Solux), UV, Biopton
 - masaż
 - okłady z parafiny, borowiny, gorące żelki

- masaż wirowy
- kąpiel w wirówce
- laser
- Ciepło przyspiesza procesy regeneracyjne i poprawia ukrwienie. Przy zaburzeniach czucia kontrolować stan skóry, aby nie doszło do poparzeń; zawsze pod kompres ciepły podkładać cienki ręcznik.
- podtrzymywać aktywność mięśni, które ulegają rozciągnięciu:
 - elektrostymulacja mięśnia, np. m. czworogłowego
 - galwanizacja katodowa
 - prądy neofaradyczne
- prowadzić ćwiczenia indywidualnie dobrane dla pacjenta
- wykorzystać tzw. ćwiczenia zamiarowe wg Forester'a (wykorzystanie impulsu stymulującego do wykonania ruchu)

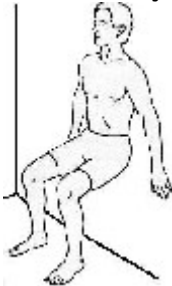
1) Przysiad przy ścianie

P.W.: stojąca przy ścianie

Ruch: lekki przysiad i powrót do pozycji wyjściowej

Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji

Ilość: 4 razy

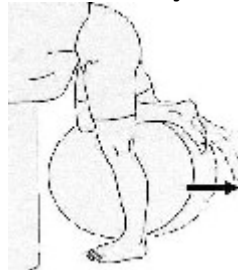


2) Wyprost w stawie kolanowym

P.W.: oparcie tułowia o kozetkę, operowana noga oparta o piłkę

Ruch: toczenie piłki w tył

Ilość: 10 razy



3) Ćwiczenie z taśmą Thera-band

P.W.: stojąca tyłem do przypiętej taśmy

Ruch: zgięcie w st. biodrowym (pociąganie nogi w przód)

Ilość: 10 razy



4) Ćwiczenie z taśmą

P.W.: stojąca bokiem do taśmy

Ruch: odwodzenie w st. biodrowym (pociąganie nogi w bok). Przytrzymać 10 sekund.

Ilość: 10 razy



4) Zgięcie w stawie biodrowym

P.W.: stojąca przodem do ściany

Ruch: zgięcie w st. biodrowym
(dociskanie piłki do ściany)

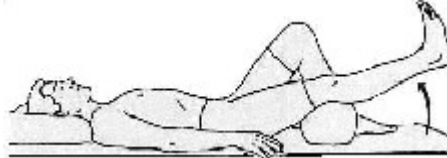
Ilość: 10 razy



5) Wyprost w stawie kolanowym

P.W.: leżąc tyłem, pod kolano podłożyć małą
piłkę lub zrolowany ręcznikRuch: wyprost stawu kolanowego bez unoszenia
kończyny dolnej w górę.

Ilość: 10 razy

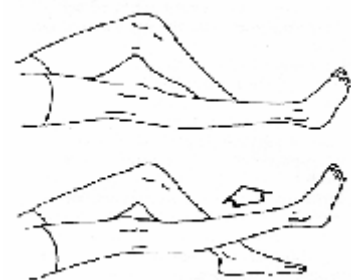


6) Zgięcie w stawie biodrowym

P.W.: leżąc tyłem

Ruch: uniesienie kończyny dolnej lekko
w górę, wytrzymać 10 sek. Powtórzyć.

Ilość: 10 razy

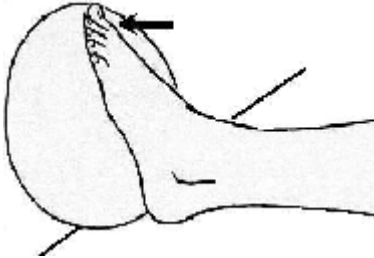


7) Zgięcie podszwowe stopy

P.W.: siedząc z kończynami dolnymi
wyprostowanymi

Ruch: wciskanie piłki w kierunku ściany

Ilość: 5 razy



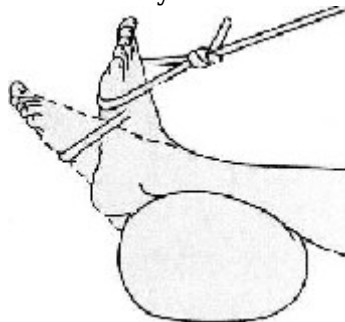
8) Zgięcie podszwowe stopy z taśmą

9) Zgięcie w stawie biodrowym z piłką

P.W.: siedząc z kończynami dolnymi wyprostowanymi, stopa oparta o piłkę, taśmę ufixsować

Ruch: wykonywanie ruchu stopy od siebie

Ilość: 5 razy



P.W.: stojąca z piłką opartą na wysokości biodra

Ruch: uniesienie kończyny dolnej, utrzymanie kolców biodrowych na tej samej wysokości i wykonanie lekkiego docisku biodrem do piłki

Ilość: 5 razy

