

Ćwiczenia w uszkodzeniu nerwu udowego

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-lędzwiowy)

Projektowanie ćwiczeń dla pacjenta jest indywidualne. Po ocenie możliwości i stanu pacjenta terapeuta układa plan usprawniania, tworzenie gotowych programów bez uprzedniej oceny służy jedynie dla zaznajomienia się pacjenta z możliwościami terapii. Natomiast 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.

Przy uszkodzeniu nerwu nie należy :

- rozciągać nerwu
- wykonywać zgięcia grzbietowego stopy (kierowanie stopy na siebie) gdyż ruch ten powoduje rozciąganie nerwu
- stosować zimnolecznictwa
- unikać sytuacji wychłodzenia kończyny dolnej
- przeforsowania (przećwiczenia, przemęczenia) kończyny dolnej
- stosować elektrostymulacji nerwu

Należy stosować :

- zabiegi ciepłolecznicze
 - Światło podczerwone (lampa Solux), UV, Bioptron
 - Masaż
 - Okłady z parafiny , borowiny , gorące żelki
 - Masaż wirowy
 - Kąpiel w wirówce
 - Laser

Ciepło przyspiesza procesy regeneracyjne, poprawia ukrwienie. Przy zaburzeniach czucia kontrolować stan skóry żeby nie doszło do poparzeń, zawsze pod kompres ciepły podkładać cienki ręcznik.

- podtrzymywać aktywność mięśni które ulegają rozciągnięciu :
 - Elektrostymulacja mięśnia np. czworogłowego
 - Galwanizacja katodowa
 - Prądy neofaradyczne

- prowadzić ćwiczenia indywidualnie dobrane dla pacjenta

- wykorzystać tzw.ćwiczenia zamiarowe wg.Forestera (wykorzystanie impulsu stymulującego do wykonania ruchu)

1) Przysiad przy ścianie

2) Wyprost w stawie kolanowym

P.w : stojąca przy ścianie

Ruch : lekki przysiad i powrót do pozycji wyjściowej

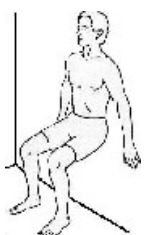
P.w : oparcie tułowia o kozetkę, operowana noga oparta o piłkę

Ruch : toczenie piłki w tył

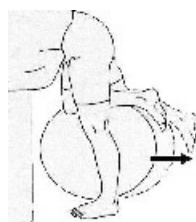
Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji

Ilość : 10 x razy

Ilość : 4x razy



3) Ćwiczenie z taśmą Thera-band



4) Ćwiczenie z taśmą

P.w : stojąca tyłem do przypiętej taśmy.

Ruch : Zgięcie w st.biodrowym

(pociąganie nogi w przód)

Ilość : 10 x razy



4) Zgięcie w stawie biodrowym

P.w : stojąca przodem do ściany. Ruch : Zgięcie w st.biodrowym (dociskanie piłki do ściany)

Ilość : 10 x razy

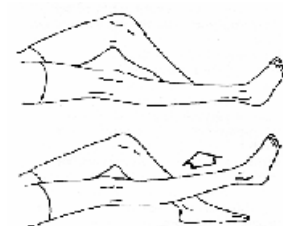


6) Zgięcie w stawie biodrowym

P.w : leżąc tyłem,

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

Ilość : 10 x razy



8) Zgięcie podeszwowe stopy z taśmą

P.w : stojąca bokiem do taśmy.

Ruch : odwodzenie w st.biodrowym

(pociąganie nogi w bok) Przytrzymać 10 sekund. Ilość : 10 x razy



5) Wyprost w stawie kolanowym

P.w : leżąc tyłem, pod kolano podłożyć małą

piłkę lub zrolowany ręcznik

Ruch : wyprost stawu kolanowego bez unoszenia kończyny dolnej w górę Ilość : 10 x razy

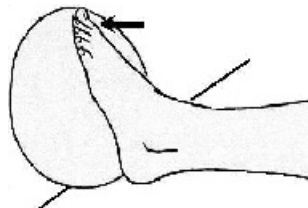


7) Zgięcie podeszwowe stopy

P.w : siedząc z kończynami dolnymi wyprostowanymi

Ruch : wciskanie piłki w kierunku ściany

Ilość : 5x razy

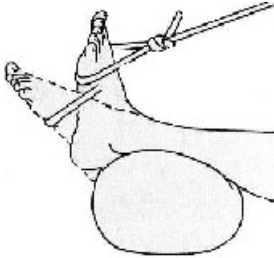


9) Zgięcie w stawie biodrowym z piłką

P.w : siedząc z kończynami dolnymi wyprostowanymi,

stopa oparta o piłkę, taśmę ufiksować.
Ruch : wykonywanie ruchu stopy od siebie

Ilość : 5x 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 x razy

