

# Elastyczne stabilizatory - notatki

Stabilizatory elastyczne ograniczają patologiczną ruchomość poprzez stabilizację bierną:

- stabilizacja uszkodzonej części biernego aparatu ruchu,
- niedoprowadza do dalszego uszkodzenia,
- dociska powierzchnie stawowe, pobudzając receptory wewnątrz stawu – proprioreceptory.

W uszkodzonym stawie jest nadruchliwość w kierunku patologicznym i zmniejszona kompresja.

- elastyczny stabilizator, opaska stabilizuje i umacnia uszkodzone stawy
- elastyczny stabilizator, opaska jest zastępczym sprzężeniem zwrotnym działającym na staw

Przy każdym uszkodzeniu jest nieprawidłowa aferentacja co przyczynia się z kolei do nieprawidłowej eferentacji.

Opaska zmienia i ulepsza aferentację.

Daje pewniejsze i bardziej prawidłowe ruchy w stawie.

Przez opaskę następuje tzw. centrowanie stawu - utrzymanie w łożysku – umożliwia prawidłową artrokinematykę stawu i lepszą aferentację.

- Opaska działa również na czucie powierzchniowe – eksteroceptory oraz na proprioreceptory.
- Ujemne sprzężenie zwrotne czyli regulacja takich bodźców jakie organizm potrzebuje by prawidłowo funkcjonować – regulacja (w prawo lub w lewo)

## Działanie funkcjonalne stabilizatora elastycznego

- działa na struktury czynne czyli mięśnie, które również posiadają proprioreceptory
- czynna jest dodatkowo stymulacja stawu i prawidłowe jego utrzymanie
- dzięki opasce ruch/krok jest pewniejszy i szybszy
- siła mięśni w czasie ustabilizowania stawu opaską NIE ulega zmniejszeniu, jedynie maleje wydatek energetyczny a sprawność mięśni jest większa

W organizmie człowieka jest wiele mechanizmów mogących pozornie obniżyć siłę mięśniową ale jest to zjawiskiem obronnym organizmu.

W prawidłowo funkcjonującym stawie tylko wtedy jest konieczna opaska stabilizująca, kiedy możemy spodziewać się większego obciążenia lub przeciążenia na dany staw w wyniku jakiejś pracy.

W przypadku gdy trening jest zły – nieoptymalny i nieergonomiczny, efektem są przeciążenia mm i stawów. Najlepiej jest zaczynać trening z opaskami a kończyć bez.

Celem stabilizatorów – opasek stabilizujących jest maksymalna aktywacja mechanizmów wewnętrznych organizmu z uwzględnieniem zaistniałej dysfunkcji

## Pas brzuszny

Praca fizyczna zwiększa ciśnienie w jamie brzusznej co przyczynia się do powstawania przepuklin.

Powstają one przez rozstęp mięśni poprzez ich osłabienie.

Przepukliny:

- pępkowa
- pachwinowa
- na kresie białej

## Zastosowanie pasa brzuszego

- Nie pozwala na zwiększenie przeciążeń w kręgosłupie, poprzez zmniejszenia ramienia działania siły
- Pobudza propriocepcję i eksterocepcję
- Stymuluje mięśnie brzucha, skraca ramię dźwigni, działa pozytywnie odciążając kręgosłup

Oś ruchu w kręgosłupie jest na wysokości stawów międzywyrostkowych, dlatego właśnie one są narażone na największe przeciążenia. Gdy ramię dźwigni się wydłuża wzrasta się kompresja na te stawy, związku z czym stawy są źle odżywiane i źle działają sprzyja to uszkodzeniom.

- Stosowanie pasa brzuszego u fizjoterapeutów jako profilaktyka zawsze powinno być wtedy gdy wiadomo, że obciążenia związane z pracą lub treningiem będą przekraczać możliwości kręgosłupa i jego codzienne obciążenia.

- Pacjenci po operacjach chirurgicznych również powinni stosować pas brzuszny aby praca mięśni i obciążenie kręgosłupa było prawidłowe i optymalne.
- Duży brzuch powoduje pogłębienie lordozy lędźwiowej, skrócenie mięśni przykręgosłupowych które są w dużej pracy co sprzyja częstym urazom.
- Kobieta w ciąży nie powinna stosować pasa brzusznego, ale po porodzie jest to wskazane.

**Zakładanie pasa brzusznego zawsze musi iść w parze z treningiem.**