

Fizjoterapia po zwichnięciach stawów

Luxatio – zwichnięcia

Zwichnięcie to przekroczenie fizjologicznej ruchomości, przemieszczenie powierzchni stawowych, uszkodzenie torebki stawowej, więzadeł i chrząstki.

Częściowa lub całkowita utrata styczności stawowej.

Objawy:

- zniekształcenie obrysu stawu,
- przymusowe ustawienie kończyny,
- zniesienie ruchów czynnych

Usprawnianie:

- ćwiczenia izometryczne,
- ćwiczenia synergistyczne,
- ćw.czynne w małym zakresie, utrzymanie siły mięśniowej, dobrego zakresu ruchomości, poprawa stabilności

Leczenie czynnościowe:

- fizykoterapia : TENS , stymulacja nerwowo-mięśniowa, inne
- 1 tydz. po urazie ćw.czynne
- 2 tydz. ćw. izometryczne, czynne wolne
- 3 tyg. ćw .oporowe

Tkanki miękkie do 3 tyg. potrzebują aby się zregenerować.

- ćwiczenia bierne rozciągają mięśnie co pobudza patologiczną ruchomość i niestabilność
- ćw.czynne zdrowych odcinków ciała, krążeniowe, przeciwobrzękowe

Powikłania:

wczesne – uszkodzenie tk.miękkich, powierzchni stawowych, naczyń, nerwów

późne – zwichnięcia nawykowe, zespół Sudecka, przykurcze, zeszywnienie stawów, zmiany zwyrodnieniowe

Skróty

SNM – stymulacja nerwowo-mięśniowa

TENS – stymulacja nerwów

US – ultradźwięki

OGÓLNY PROTOKÓŁ POSTĘPOWANIA

I .Unieruchomienie

Symptomy	Cele rehabilitacji	Metoda	Dodatkowo
Napięcie mięśniowe	-redukcja	masaż	
Atrofia (zanik)	-prewencja	SNM	
mięśniowa	-redukcja		
Ból	-kontrola	TENS	pole magnetyczne

II . 4-8 oraz powyżej 9 tygodni po nastawieniu

Symptomy	Cele rehabilitacji	Metoda	Dodatkowo
Ból	-kontrola	-TENS	
Napięcie mięśniowe	-redukcja	-masaż	
	-poprawa funkcji	-ćw.bierne	
Ograniczony ROM	stawów	-ćw.czynne	US
	-poprawa funkcji		
Utykanie	kończyn		ćw.w wodzie

Atrofia (zanik) mięśniowa	-prewencja	-SNM -ćw.czynne
	-wzrost siły mięśni	
	-wzrost masy mięśni	

PLAN POSTĘPOWANIA

I .Unieruchomienie

Najważniejsze : *ból i opuchlizna*

Technika	Postępowanie	Częstotliwość
TENS	Miejscowa stymulacja -Zastosować na zajęty	1-2x/ dz.
Krioterapia	chorobowo obszar	2-3x/ dz.
	-15 minut -Pleców i na dostępne części	
Masaż	zajętych chorobowo kończyn	2-3x/ dz.
	-Przeciwnych kończyn	
Ćw.czynne	Ograniczyć do spacerów na smyczy	

II . 4-8 oraz powyżej 9 tygodni po nastawieniu

Najważniejsze: *ból, czynność stawów, mięśni*

Technika	Postępowanie	Częstotliwość
TENS	Miejscowa stymulacja -Przed ćwiczeniami biernymi	2-3x/ tydz. 2-3x/ dz.
Ciepłolecznictwo	-10 minut -Po ćwiczeniach	2x/ tydz.po 8 tyg.
Krioterapia	-20 minut -Ograniczyć ruch do płaszczyzny strzałkowej	2x/ tydz.po 8 tyg. 2-3x/ dz.
Ćw.bierne	-Unikać ruchów odwodzenia, przywodzenia, rotacji wew.i zew. -Zajętych kończyn	2x/ tydz.po 8 tyg.
Masaż	-Przeciwnych kończyn -Kregoslupa	2-3x /dz. 1-2x/ tydz.po 8 tyg.

	-Ruch pedałowania (w leżeniu i staniu)	
	-Stymulacja odruchu zgięcia	
	-Stretching	2-3x/ dz.
Ćw.czynne	-Spacer na smyczy	3-5x/ dz.
	-Zachęcać do wolnego porusza się powoli	2-3x/ dz.
	-czas trwania : nie dłużej niż 15 minut	
	Po 8 tyg.	
	-ćw.przejsie z siadu do stania	
	-stopniowo zwiększać czas trwania spaceru	
	-0.5 W/cm ²	
	Po 8 tyg.	
US - pulsujące	-przed ćw.biernymi klasyczne US 0.5- 1.5W/cm ²	od1 do2-3x/ tydz.
	-po ćw.czynnych pulsacyjne US 8.5-1W/cm ²	
	-Jako uzupełnienie ćw.biernych, czynnych	
SNM	Po 8tyg.	Raz dziennie
	-Przy zaniku mięśni	2-3x/ tydz.
	-Stosować krótkie treningi w początkowym	
Bieżnia wodna	okresie	2-3x/ dz.
	Po 8tyg.	2-3x/ tydz.
	-Stopniowo zwiększać czas trwania treningu	
	-Pływanie lub spacer w głębokiej wodzie (do	
Pływanie	poziomu barków)	2-3x/ tydz.
	-Czas trwania: 10-20 minut	

Bibliografia:

Essential Facts of Physiotherapy in Dogs & Cats -Rehabilitation and Pain Management

Tłumaczenie : E.Żak rudziuchna@gmail.com