

Fizjoterapia w uszkodzeniach kręgosłupa bez porażień

Uszkodzenia i urazy kręgosłupa bez porażień

Najczęstsze odcinki	Uraz zależy od	Towarzyszące urazom
- Szyjny - przejście Th – L - Piersiowy - Lędźwiowy	- siły - kierunku siły - miejsca działania	- uszkodzenie mózgu - uszkodzenia rdzenia - uszkodzenia narządów jamy brzusznej - uszkodzenia narządów klatki piersiowej - wstrząs

Podział urazów :

1. Stłuczenia kręgosłupa
2. Skręcenia stawów międzykręgowych z uszkodzeniem aparatu więzadłowego
3. Zwichnięcia i podwichnięcia stawów międzykręgowych
4. Złamania : trzonów kręgu, wyrostków stawowych
5. Złamania : wyrostków kolczystych, poprzecznych

Odcinek szyjny

	Mechanizm	Objawy	Leczenie
Stłuczenie	bezpośredni	- Ból samoistny/ palpacyjny - Obrzęk - Krwiak - Ograniczenie ROM - Objaw szczytowy	- zachowawcze : - Kołnierz Schanza (kilka dni) - farmakologia
Skręcenie st.międzykręgowych	Chwilowe samoistne obrócenie	- Te same - Objawy korzeniowe do ramienia lub ręki - Zaburzenie połykania : - krwiak pozagardłowy	- Zachowawcze : - Kołnierz ortopedyczny 6-8 tyg - farmakologia - Operacyjne : - niestabilność
Cervikalgia	wyprostny	- Sztywność szyi i karku - Ból głowy - Zaburzenia neurologiczne :• Uszkodzenie splotu - widzenia , słyszenia - Zaburzenia czynnościowe - Przymusowe ustawienie :• Dorsalgia, trapezalgia - nasiloną kifoza	
Whiplash - podwichnięcie st.międzykręgowych	Wyprost i Zgięcie - auto Wyprost i	- Różne (od lekkich do porażenia rdzenia) - Więcej: erapia manualna	Zachowawcze : - Kołnierz floryda(segment dolny) - Kołnierz Campe(segment górny)
Zwichnięcie i Złamanie st.międzykręgowych	zgięcie -skok na główkę	- Podtrzymywanie głowy - Ból palpacyjny wyrostków kolczystych - Porażenie, niedowład kkg/d	- Zachowawcze :Operacyjne - Stabilne złamania - Niestabilne

Stabilne

Niestabilne

Zgięcie +

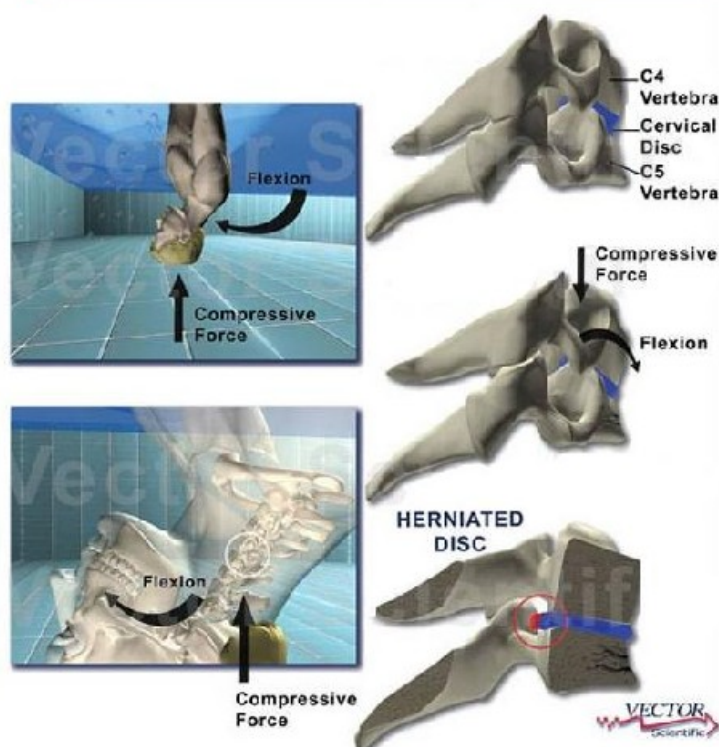
Kompresja

Zgięcie +
Rotacja

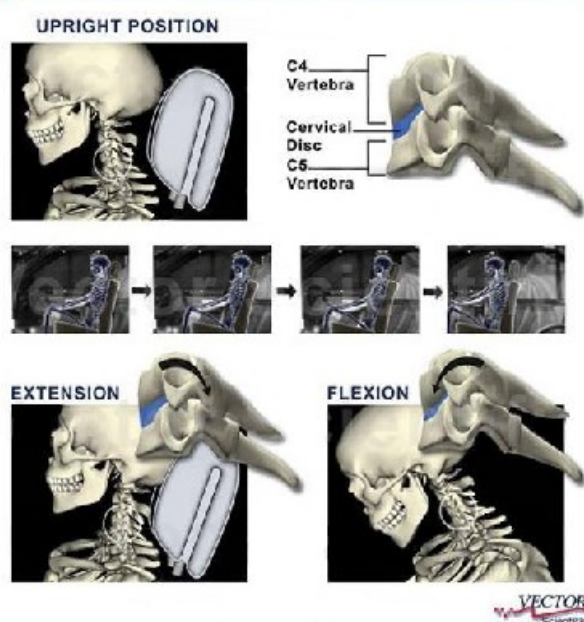
- Zmiana ustawienia segmentalnego, nie wpływa na stabilność
- Uszkodzenie aparatu więzadłowego

- kołnierz 6-8 tyg
- farmakologia
- Klamry Crutchfielda z obciążeniem zależnym od miejsca uszkodzenia
- C1=1kg, C2=2kg etc
- Opatrunek gipsowy Minerva
- operacja

CERVICAL DISC HERNIATION



CERVICAL DISC KINEMATICS (LOW-SPEED REAR-END IMPACT)



Rehabilitacja

Unieruchomienie

Po unieruchomieniu

1) Działanie przeciwbólowe

- pozycje złożeniowe (płaskie)
- gorset
- ciepłolecznictwo

2) Działanie przeciwozrętkowe, poprawa krążenia lokalnego, resorpcja krwiaka

- ciepłolecznictwo

3) Zachowanie siły mm.karku i tułowia

- ćw. izometryczne od.unieruchomionych
- ćw.synergistyczne ipsi i kontrlateralne
- ćw.synkinetyczne
- ćw.metodą Brunkow
- ćw.na Terapi Master

4) Poprawa siły odcinków wolnych

- ćw.metodą PNF kkg i kkd
- ćw.z użyciem taśm, hantli

5) Utrzymanie postawy ciała

- ćw.biofeedback
- ćw.korekcyjne
- ćw.elongacyjne

1) Działanie rozluźniające

- masaż
- ciepłolecznictwo : Biotron, IR, Solux, Fango, borowina, parafina, Hot-Pack
- ćw.w wodzie PNF
- hydroterapia

2) Poprawa stabilizacji

- ćw.z użyciem Terapi master
- ćw.mięśni głębokich szyi i karku
- PNF : chopping, lifting, łopatki, głowy, miednicy
- ćw.wzmacniające mm.karku i grzbietu

3) Ćwiczenia utrzymania postawy

- ćw.biofeedback
- ćw.metody McKenzie
- szkoła pleców

4) Poprawa ROM

- terapia manualna
- ćw.na piłce
- PIR , stretching

Odcinek piersiow- lędźwiowy

Rehabilitacja :

1) Faza ćwiczeniowa

2) Faza obciążeniowa

Faza ćwiczeniowa

Uszkodzenia stabilne i niestabilne w bólu

1) Profilaktyka OPZZ

2) Działanie przeciwbólowe

- ciepłolecznictwo
- masaż
- TENS

3) Zachowanie siły mm.

- ćwiczenia izometryczne
- PNF wzorce dla łopatki i kkg
- metoda Brunkow
- ćw.czynne kkd
- ruchy mięśni całego ciała

4) Stabilizacja

- w pozycjach niskich
- na przedramionach, w pozycjach czworacznych
- napinanie mięśni głębokich
- obroty enblock
- ćw.izometryczne mm.grzbietu

Faza obciążeniowa

1) Stabilizacja w pozycjach wysokich

- ćwiczenia z użyciem piłki
- ćwiczenia z Terapi Master
- trening izometryczny z wzrastającym oporem dla mięśni grzbietu
- ćwiczenia oporowe

2) Zwiększenie ruchomości

- techniki terapii manualnej
- masaż poprzeczny, funkcjonalny
- ćwiczenia czynne w odciążeniu
- ćwiczenia izokinetyczne

3) Samoobsługa

- ćwiczenia dnia codziennego

Więcej na : http://www.masaze.org.pl/indexx.php?p=../art/urazy_i_uszkodzenia_kregoslopa_bez_porazen.html#_Toc120797325

Bibliografia :

Nowotny J.: Zarys rehabilitacji w dysfunkcjach narządu ruchu.

