

Metoda Hoppe

Charakterystyka metody

Inna nazwa to gimnastyka osiowo-symetryczna trójpłaszczyznowa GOST.

Metoda ta ma zastosowanie w wadach postawy.

Zakładała ona że nieprawidłowe ustawienie stóp jest podstawą do tworzenia dysfunkcji posturalnych, dlatego dużą uwagę zwraca się w terapii na prawidłowe ustawienie kończyn dolnych. Metoda ta składa się z oceny poszczególnych elementów ciała – badania oraz z części terapeutycznej

Badanie

1. Ocena symetrii (pion przedni – powinien przechodzić przez środek czoła, nos, brode, wcięcie szyjne, wyrostek mieczykowaty, pępek, równa odległość między kolanami i padać na czworobok podparcia) - wszelkie odstępstwa od symetrii świadczą o dysfunkcji
2. Ocena ustawienia osi kończyn dolnych (powinny przebiegać od stawu biodrowego poprzez centralną część stawu kolanowego po 2 palec stopy) – osie długie kkd powinny być równoległe względem osi kręgosłupa
3. Ocena rzepki (czy centrują się do wewnątrz czy na zewnątrz)
4. Ocena skrętu osi śródstopia
5. Test Bertranda
6. Ocena chodu

Terapia

Polega na zastosowaniu oryginalnych przyborów tzw. kątowników o różnych kształtach

- „ramka” – umożliwia korekcie głowy, obręczy barkowej i kkd
- „elka duża” – umożliwia korekcie tułowia i kkd
- „elka mała” – umożliwia symetryczne ćwiczenia wyprostne kkd
- „zetka” – umożliwia symetryczną pracę kkd

Cel kątowników

- utrzymanie odpowiedniej skorygowanej pozycji wyjściowej
- umożliwiają poprawne wykonanie ćwiczenia
- pozycje wyjściowe do ćwiczeń są izolowane, tzn. niskie (leżenie tyłem) ponieważ metoda zakłada że pozycje wysokie oraz chód powodują pogłębienie bocznych skrzywień oraz nieprawidłowe ustawienie kkd, odpowiednie wykonanie ćwiczeń w pozycji leżenia tyłem pozwala przejść do pozycji wyższych
- ilość ćwiczeń 2-3 powtarzanych około 10-15 minut kilka razy dziennie – czas i ilość ćwiczeń jest mała ponieważ, metoda ta wymaga od pacjenta dużej precyzji, poprawności, koncentracji
- reedukacja chodu obejmuje pewien plan:
 - prawidłowe ustawienie stóp
 - nauka odwracania stopy (pięty)
 - nauka centrowania rzepki
 - chód na piętach/palcach
 - symetria chodu (wykrok, zakrok)
 - nauka prawidłowej propulsji

Cel metody

- kształtowanie odpowiedniego wysklepienia stopy
- poprawa zakresu ruchu stawów kkd
- korekcja skoliozy I rzędu
- wyrównanie ruchów lokomocyjnych (likwidacja odbjawu Trendelenburga oraz wychyleń bocznych tułowia)

Bibliografia :

Nowotny – „Podstawy fizjoterapii – wybrane metody fizjoterapii”

Zembaty – „Kinezyterapia - tom II”