

Metoda PNF - jej znaczenie w terapii pacjentów z bólem krzyża

AUTOR: Anna Olczak, Mirosław Janiszewski

CZASOPISMO : Medycyna Manualna tom VIII nr.3i4/2004

SŁOWA KLUCZOWE: ból krzyża, segment ruchowy, metoda proprioceptywnego torowania nerwowo-mięśniowego

STRESZCZENIE:

W niniejszej pracy autorka analizuje pojęcie bólu krzyża. Opisuje poszczególne składniki segmentu ruchowego kręgosłupa, ich wzajemne zależności i konsekwencje uszkodzenia któregośkolwiek z nich. Jedną z recept jest wykorzystanie metody PNF. Nadrzędnym celem opisanej metody jest dążyć do optymalnego stanu strukturalnego i nerwowo-mięśniowego. Dlatego powinna być bardziej doceniania i częściej wykorzystywana w leczeniu bólu krzyża.

WNIOSKI:

1. Na bóle krzyża cierpi rocznie blisko połowa dorosłej populacji , a aż do 80% wszystkich osób dorosłych na przestrzeni całego życia będzie miało przynajmniej jeden epizod dolegliwości bólowych kręgosłupa.
2. Na ogół przyjmuje się, że przyczyną dolegliwości lędźwiowego odcinka kręgosłupa, jest dwunożna postawa człowieka, powstała w wyniku ewolucji rozwojowej i związana z tym krzywizna lędźwiowa, która jest niedostosowana do współczesnej cywilizacji. W związku z powyższym wydaje się, że nasza budowa anatomiczna i zasady biomechaniki, na których opiera się kręgosłup przystosowały nas do środowiska naturalnego, ale nie przystosowały nas do środowiska, w którym szybko postępuje rozwój cywilizacji technicznej, stwarzającej odmienne warunki bytowania.
3. Za bardziej prawdziwy uznaje się fakt, że współczesny człowiek poganiany tempem życia, nie ma już siły i ochoty zadbać o swoje zdrowie i dobre samopoczucie.
4. Trudno jest właściwie określić czynniki ryzyka bólów krzyża.
5. Wykorzystanie metody PNF ma na celu pomoc w wypracowaniu stabilizacji odcinka lędźwiowego, naruszoną w wyniku uszkodzenia krążka międzykręgowego, oraz zwiększenie siły i wytrzymałości pacjenta.
6. Wykazano, że wstępne postępowania w odniesieniu do nadmiernie ruchomego segmentu lędźwiowego polega na ułatwieniu skurczów mięśni wewnętrznych grzbietu lub mięśni jedno lub dwustawowych stabilizujących dany segment.

