

Wyciągi - praktyczny przewodnik

Pętla Glissona

wyciąg szyjny (cervicales) grawitacyjny

Cel: zmniejszenie zespołów bólowych w odcinku szyjnym

Czas: 10-30min. (pierwsze wyciągi czas krótszy)

Ilość: 10-25zabiegów (w seriach)

Obciążenie: 12-15kg (ciężkość stopniuje się zaczynając najpierw od obciążenia 2,5kg , a następnego dnia zwiększając o 1-1,5kg)

Przyrządy:

- orczyk
- pętla Glissona
- system bloczkowo-ciężarkowy

Inne:

- ułożenie głowy pod kątem 24°
- jeśli zastosujemy wyciąg tylko grawitacyjny – to na siedząco przyczepia się na sztywno na lince , pacjent sam się ochyla i sam dozuje
- jeśli zastosujemy wyciąg tylko odbarczający - to w pozycji półleżącej
- jeśli na szyi znajdują się osteofity – to głowę układamy w przeciwną stronę
- jeśli występuje dyskopatia – w celu przybliżenia kręgów do siebie stosujemy rotację w stronę odsuniętych wyrostków
- możemy stosować dodatkowo pochylenie głowy, masaż karku i obręczy barkowej
- przerwać wyciąg jeśli występują: nudności, wzmożony ból,zawroty głowy
- ciężarek powinien wisieć 10cm nad ziemią



Wyciąg szyjny Sandersa

Cel:

- w zespołach bólowych, bóle głowy spowodowane niedrożnością tętnic
- w dyskopatii

Obciążenie: 8kg



Wyciąg Cotrela -autoelongacyjny

Cel:

- bóle odcinka szyjnego
- nerwobóle
- przygotowanie do operacji
- skolioza
- wypadanie dysku

Czas: 10-30min

Ilość: 10-15 zabiegów

Obciążenie: chory sam dobiera (dozuje)



Wyciąg Majocha – grawitacyjny

Cel:

- na skolioze III i IV stopnia , jako przygotowanie do operacji
- rozciągnięcie skróconych elementów okołostawowych , strony wklęsłej skrzywienia

Czas: 30min

Obciążenie: 1/6 – 1/8 ciała

Inne:

- polega na zwisie głową w dół
- lepiej tolerowany jest przez dzieci , gdyż mają lepsze krążenie i zniosą zwis w dół (w przypadku osób starszych :-/)
- bezpieczniejszy jest od autowyciągu , gdyż daje stałe obciążenie (chory nie może sam dozować)
- najlepiej rozciąga mięśnie



Wyciąg kamaszkowy

Cel:

- -stosowany jest po endoproteoplastyce
- odciążenie stawu biodrowego
- po zwichnięciu stawu biodrowego

Czas: cały czas przez określony okres np. 3 tyg.

Inne:

- zakłada się 3-4tyg po operacji
- kd w lekkim odwiedzeniu i bloczki zakładamy jako przedłużenie stopy

Kamaszkowy dla dzieci - trójstopniowy

Cel: nastawienie zwichniętych stawów biodrowych

- a) obniżenie główki stawu
- b) włożenie główki do panewki
- c) stabilizacja , utrzymanie stawu w tej pozycji

Czas: 2 miesiące każdy etap

Obciążenie: 1,5-3,0kg

Inne:

- leżenie na kozetce, kd równoległe do podłoża , wyciąg wzdłuż osi tułowia
- nogi powyżej głowy w lekkim odwiedzeniu pośladki unoszą się
- -//- stopniowe odwiedzenie



Wyciąg Persha - krzeselkowy

Cel: zmniejszenie bólu w odcinku lędźwiowym

Czas: 30min

Inne:

- kąt między kozetką a uniesioną pupą 60°
- przeciwwskazaniem :choroby uk.krążenia , Buergera (niedrożność naczyń)

Wyciąg Sandersa na od.lędźwiowy

Obciążenie: do 20kg

Inne:

- zapinamy pasy poniżej kolców biodrowych i pod żebrami



Wyciąg Degii – z wykorzystaniem testu Thomasa

Cel: zwiększenie zakresu ruchu (wyprost) w stawie biodrowym

Czas: 30min

Ilość: 10-15zabiegów

Obciążenie: 1/6-1/8 ciężaru pacjenta

Inne:

- wyciąg redresyjny
- na iliopsoas -7 linka
- na rectus f. -7 bloczek

Wyciąg szufladkowy – na staw kolanowy (dwustopniowy)

Cel:

- rozciągnięcie więzadeł pobocznych i podkolanowych
- zmniejszenie przykurczu zgięciowego więzadeł

Czas: 30min

Obciążenie: 1/6-1/8

1etap- powyżej 30°

2etap- poniżej 30°

Wyciągi

Stosowanie siły zewnętrznej działającej w określonym czasie. Cel: zwiększenie sprawności statodynamicznej przez:

- rozciągnięcie i rozluźnienie tkanek miękkich
- zwiększenie przestrzeni międzykostnych
- obarczenie uciśniętych naczyń i nerwów
- Wyciągi poprawiają krążenie lokalne
- działają przeciwbólowo ,rozluźnienie napiętych odruchowo mięśni

Podział:

- Bezpośrednie: za kość (np. po złamaniu kości udowej, kręgosłupa)
- Pośrednie: za skórę lub część ciała, siła zewnętrzna za pomocą pasów, pętli, kamaszków
- Krótkotrwałe: kilkanaście do kilkudziesięciu minut
- Długotrwałe: kilka tygodni
- Stałej sile ciągu
- Pulsacyjne
- Grawitacyjne

Bibliografia :

Nowotny – Podstawy fizjoterapii

Obrazki <http://milwaukee.brace.nu/Essays.html>