Pętla Glissona

wyciąg szyjny (cervicales) grawitacyjny

- **Cel:** zmniejszenie zespołów bólowych w odcinku szyjnym
- **Czas:** 10–30 min (pierwsze wyciągi czas krótszy)
- **Ilość:** 10–25 zabiegów (w seriach)
- **Obciążenie:** 12–15 kg (ciężkość stopniuje się — zaczynając od 2,5 kg, następnego dnia zwiększając o 1–1,5 kg)
- **Przyrządy:**

- orczyk
- pętla Glissona
- system bloczkowo-ciężarkowy

Inne:

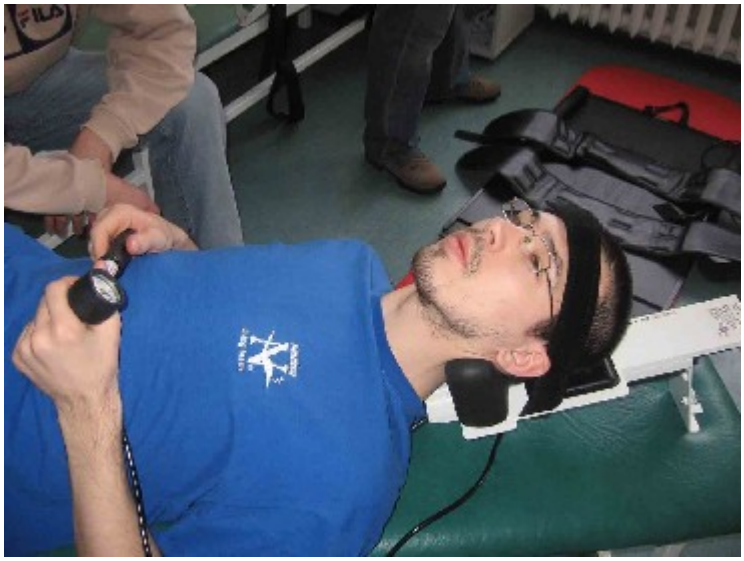
- ułożenie głowy pod kątem 24°
- jeśli zastosujemy wyciąg tylko grawitacyjny – na siedząco; pętla mocowana jest na lince, pacjent sam się odchyla i dozuje naprężenie
- jeśli zastosujemy wyciąg odbarczający – w pozycji półleżącej
- jeśli na szyi znajdują się osteofity – głowę układamy w przeciwną stronę
- 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 około 10 cm nad ziemią

Wyciąg szyjny Sandersa

- **Cel:**

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

Obciążenie: 8 kg



Wyciąg Cotrela - autoelongacyjny

- **Cel:**

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

- **Czas:** 10–30 min
- **Ilość:** 10–15 zabiegów
- **Obciążenie:** chory sam dobiera (dozuje)

Wyciąg Majocha – grawitacyjny

- **Cel:**

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

- **Czas:** 30 min
- **Obciążenie:** 1/6 – 1/8 masy ciała

Inne:

- polega na zwisie głową w dół
- lepiej tolerowany przez dzieci (lepsze krążenie) niż przez osoby starsze
- bezpieczniejszy od autowyciągu, gdyż daje stałe obciążenie (chory nie może sam dozować)
- dobrze rozciąga mięśnie przykurczone

Wyciąg kamaszkowy

- **Cel:**

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

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

Inne:

- zakłada się 3–4 tyg. po operacji
- kończyna dolna w lekkim odwiedzeniu; 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: 1,5–3,0 kg

Inne:

- leżenie na kozetce, kończyny dolne równolegle do podłoża, wyciąg wzdłuż osi tułowia
- nogi powyżej głowy w lekkim odwiedzeniu; pośladki unoszą się
- stopniowe odwiedzenie

Wyciąg Persha - krzesełkowy

Cel: zmniejszenie bólu w odcinku lędźwiowym

Czas: 30 min

Inne:

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

Wyciąg Sandersa na odcinek lędźwiowy

Obciążenie: do 20 kg

Inne:

- zapinamy pasy poniżej kolców biodrowych i pod żebrami

Wyciąg Degii – z wykorzystaniem testu Thomasa

- **Cel:** zwiększenie zakresu ruchu (wyprostu) w stawie biodrowym
- **Czas:** 30 min
- **Ilość:** 10–15 zabiegów
- **Obciążenie:** 1/6–1/8 ciężaru pacjenta

Inne:

- wyciąg redresyjny
- na iliopsoas – 7 linka
- na rectus femoris – 7 bloczek

Wyciąg szufladkowy – na staw kolanowy (dwustopniowy)

- **Cel:**

- rozciągnięcie więzadeł pobocznych i podkolanowych
- zmniejszenie przykurczu zgięciowego więzadeł

- **Czas:** 30 min
- **Obciążenie:** 1/6–1/8 masy ciała
- 1 etap – powyżej 30°

- 2 etap – poniżej 30°

Wyciągi

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

- rozciągnięcie i rozluźnienie tkanek miękkich
- zwiększenie przestrzeni międzykostnych
- odciążenie uciśniętych naczyń i nerwów
- poprawę krążenia lokalnego
- działanie przeciwbólowe i 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