

TERAPIA MANUALNA - KONSTRUKCJA TERAPII

[TECHNIKI PRZECIWBÓŁOWE]

- OGÓLNE**
- fizykoterapia;
 - ruch łagodny (bezbolesny zakres, brak obciążenia);
- TRAKCJA**
- przeciwbólowe;
 - RP (pozycja spoczynkowa);
 - impulsowo (zmiana amplitudy i częstotliwości);
 - rozgrzewka przed mobilizacją;
 - PP (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - dynamicznie/stacycznie;

BÓL - OBRZEK STAWU



[TECHNIKI ROZCIĄGAJĄCE]

- TRAKCJA**
- jałno, mobilizacja (tylko stawy, gdzie zachodzi separacja powierzchni stawowych);
 - PP td, zd, sd (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - stacycznie;
- MOBILIZACJA**
- sling/transformacja PP, td, zd, sd;
 - sling/przeciążenie (regula wódek-wypłdka);

ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI (ROM)



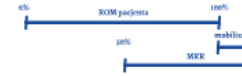
[MKR]

MKR vs. MOBILIZACJA

praca w zakresie ruchomości, który pacjent stał się; ROM pacjenta

duży ROM, metody: - 1. fizj.; czas trwania - 10-15 min.

mały ROM (kierunek), przedocześnie narusza ROM pacjenta; metody: - 1. fizj.; czas trwania - 10-15 min.



UTRWALENIE ROM



Tomasz Marciniak

Katedra Fizjoterapii
Wydział Rehabilitacji
AWF Warszawa

[PRACA DOMOWA]

zastosowanie pozycji rozciągających - automobilizacja (uproszczona);
redukcja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

GŁÓWNA ZASADA
KISS - keep it super simple

TERAPIA MANUALNA - KONSTRUKCJA TERAPII

[TECHNIKI PRZECIWBÓLOWE]

- OGÓLNE**
- fizykoterapia;
 - ruch łagodny (bezbolesny zakres, brak obciążenia);
- TRAKCJA**
- przeciwbólowe;
 - RP (pozycja spoczynkowa);
 - impulsowo (zmiana amplitudy i częstotliwości);
 - rozgrzewka przed mobilizacją;
 - PP (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - dynamicznie/stacycznie;

BÓL - OBRZEK STAWU



[TECHNIKI ROZCIĄGAJĄCE]

- TRAKCJA**
- jałwa, mobilizacja (tylko stawy, gdzie zachodzi separacja powierzchni stawowych);
 - PP td, zd, sd (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - stacycznie;
- MOBILIZACJA**
- sling/transformacja PP, td, zd, sd;
 - sling/przeciągnięcie (regula wódek-wypłuka);

ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI (ROM)



[MKR]

MKR vs. MOBILIZACJA

- praca w zakresie ruchomości, który pacjent stał się
- duży ROM:**
praca w zakresie ruchomości, który pacjent stał się
- mały ROM (kierunek):**
przepracowanie zakresu ROM pacjenta;



UTRWALENIE ROM



Tomasz Marciniak

Katedra Fizjoterapii
Wydział Rehabilitacji
AWF Warszawa

[PRACA DOMOWA]

- zastosowanie pozycji rozciągających - automobilizacja (uproszczona);
redukcja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

GŁÓWNA ZASADA
KISS - keep it super simple

[TECHNIKI PRZECIWBÓLOWE]

OGÓLNE

- fizykoterapia;
- ruch kątowy (bezbolesny zakres, brak obciążenia);

TRAKCJA

- przeciwbólowo:
 - RP (pozycja spoczynkowa);
 - impulsowo (zmiana amplitudy i częstotliwości);
- rozgrzewka przed mobilizacją;
 - PP (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - dynamicznie/statycznie;

BÓL - OBRZEK STAWU

TRAKCJA

niefizjologiczny ruch przesunięcia powierzchni stawowych wykonywany prostopadle do powierzchni wklęsłej;

metodyka:

- ustawienie kątowne stawu (RP lub PP) - chwyt;
- wprowadzenie siły trakcyjnej (90° do pow wklęsłej);
 - **utrzymanie techniki przez 10-15min**
 - napięcie mm dla centrowania stawu;

- wykonanie:

- stałe utrzymanie siły (mobilizacja);
 - pulsacyjnie (przeciwbólowo)
- * duża amplituda - mała częstotliwość
- * mała amplituda - duża amplituda;

zastosowanie:

- przeciwbólowo;
- rozgrzewka przed mobilizacją;
- mobilizacja (tylko dla stawów, gdzie zachodzi separacja partnerów stawowych);

OGÓLNE

- fizykoterapia;
- ruch kątowy (bezbolesny zakres, brak obciążenia);

TRAKCJA

- przeciwbólowo:
 - RP (pozycja spoczynkowa);
 - impulsowo (zmiana amplitudy i częstotliwości);
- rozgrzewka przed mobilizacją;
 - PP (napięcie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - dynamicznie/statycznie;

BÓL - OBRZĘK STAWU

TRAKCJA

fizjologiczny ruch przesunięcia powierzchni stawowych wykonywany prostopadle do powierzchni wklęsłej;

metodyka:

- ustawienie kątowne stawu (RP lub PP) - chwyt;
- wprowadzenie siły trakcyjnej (90° do pow wklęsłej);
 - **utrzymanie techniki przez 10-15min**
 - napięcie mm dla centrowania stawu;

- wykonanie:

- stale utrzymanie siły (mobilizacja);
- pulsacyjnie (przeciwbólowo)

* duża amplituda - mała częstotliwość

* mała amplituda - duża częstotliwość;

zastosowanie:

- przeciwbólowo;
- rozgrzewka przed mobilizacją;
- mobilizacja (tylko dla stawów, gdzie zachodzi separacja partnerów stawowych);

[TECHNIKI]

TRAKCJA

- jako, mobilizacja
- PP 1d, 2d, 3d
- statycznie;

MOBILIZACJA

- ślizg translacyjny
- ślizg/przetoczenie

ZWIĘKSZENIE

[TECHNIKI ROZCIĄGAJĄCE]

TRAKCJA

- jako, mobilizacja (tylko stawy, gdzie zachodzi separacja partnerów stawowych);
 - PP 1d, 2d, 3d (napięcie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - statycznie;

MOBILIZACJA

- ślizg translacyjny PP, 1d, 2d, 3d;
- ślizg/przetoczenie (reguła wklęsło-wypukła);

ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI (ROM)

MOBILIZACJA

rozciąganie torebki stawowej;

metodyka:

- wprowadzenie napięcia wstępnego torebki stawowej (PP - pre-position);
- wprowadzenie ślizgu i przetoczenia (zgodnie z regułą wklęsło-wypukłą) lub trakcji;
- napięcie mięśni w mobilizowanym kierunku na zakończenie techniki;

**- czas wykonywania techniki 6x40s czyli ok.
5min**

TRAKCJA

- jako, mobilizacja (tylko stawy, gdzie zachodzi separacja partnerów stawowych);
 - PP 1d, 2d, 3d (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - statycznie;

MOBILIZACJA

- ślizg translacyjny PP, 1d, 2d, 3d;
- ślizg/przetoczenie (reguła wklęsło-wypukła);

ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI (ROM)

MOBILIZACJA

rozciąganie torebki stawowej;

metodyka:

- wprowadzenie napięcia wstępnego torebki stawowej (PP - pre-position);
- wprowadzenie ślizgu i przetoczenia (zgodnie z regułą wklęsło-wypukłą) lub trakcji;
- napięcie mięśni w mobilizowanym kierunku na zakończenie techniki;

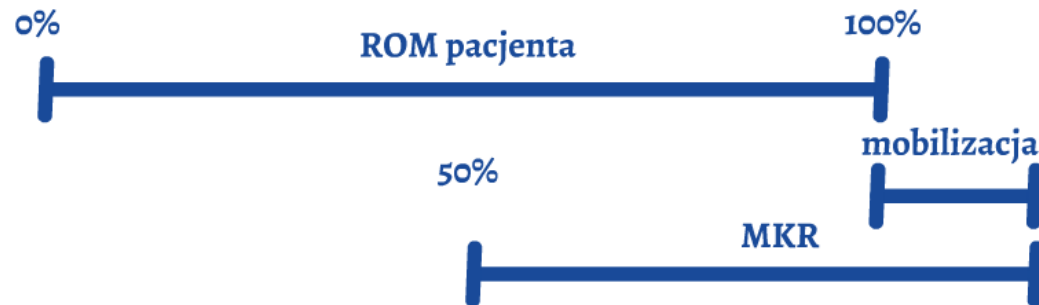
**- czas wykonywania techniki 6x40s czyli ok.
5min**

[MKR]

MKR vs. MOBILIZACJA

duży ROM;
praca w zakresie ruchomości, który pacjent ma;
cel - utrwalenie "nowego" ROM;
metodyka - 3 fazy;
czas trwania - wg faz;

mały ROM (kilka stopni);
przekroczenie zakresu ROM pacjenta;
cel - zwiększenie ROM;
metodyka - ślizg-przetoczenie lub trakcja;
czas trwania - 6x40s (5min);



UTRWALENIE ROM

[MKR]

MKR vs. MOBILIZACJA

duży ROM;

praca w zakresie ruchomości, który pacjent ma;

cel - utrwalenie "nowego" ROM;

metodyka - 3 fazy;

czas trwania - wg faz;

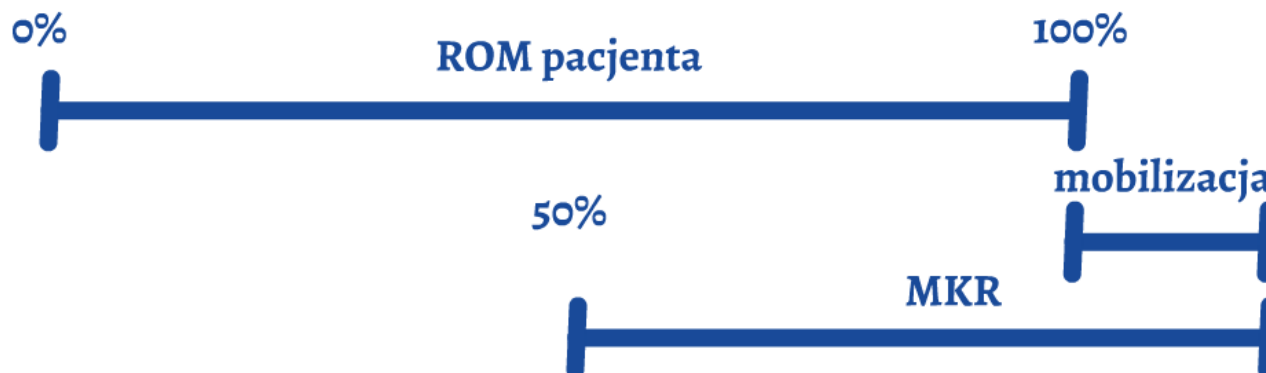
mały ROM (kilka stopni);

przekroczenie zakresu ROM pacjenta;

cel - zwiększenie ROM;

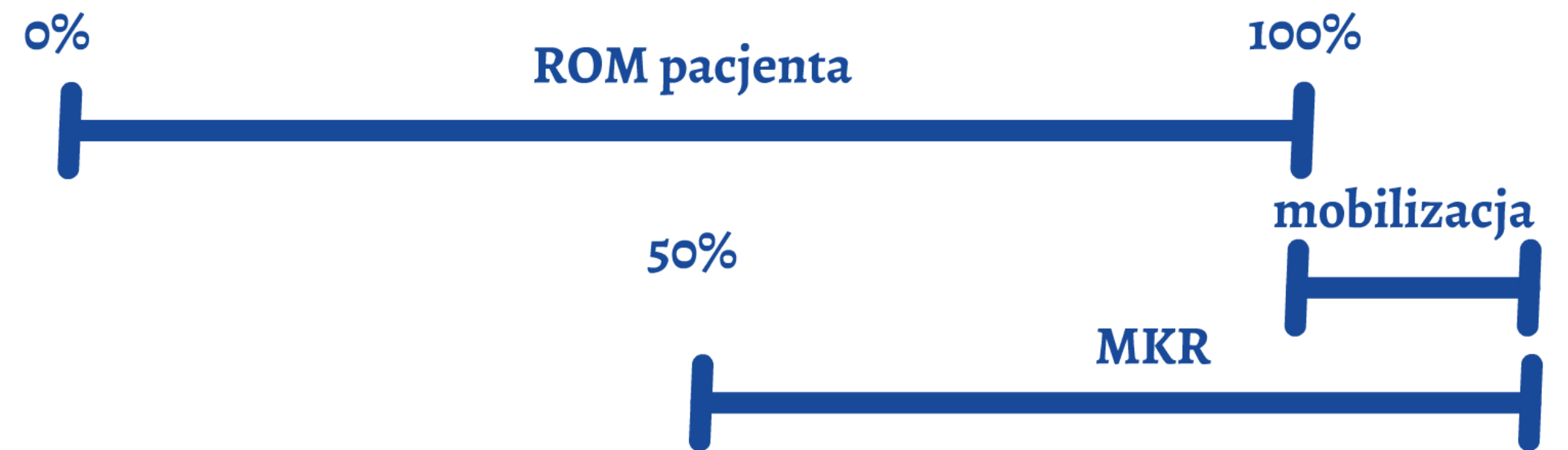
metodyka - ślizg-przetoczenie lub trakcja;

czas trwania - 6x40s (5min);



ie ruchomości, który pacjent ma;
cel - utrwalenie "nowego" ROM;
metodyka - 3 fazy;
czas trwania - wg faz;

przekroczenie zakresu ROM;
cel - zwiększenie ROM;
metodyka - ślizg-przetocze
czas trwania - 6x40s (5min)



UTRWALENIE ROM

MKR

manualna reedukacja kinematyczna

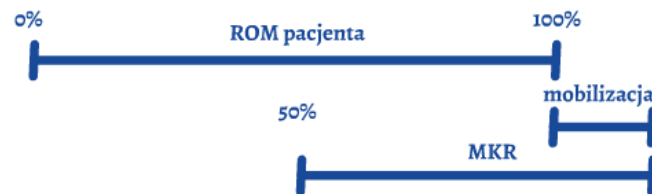
metodyka:

- wprowadzenie ruchu OK i AK jednocześnie;
- duży ROM;
- fazy:
 - biernie;
 - czynnie ze wspomaganie;
- opór izometryczny (agoniści 10x, antagoniści 10x,agoniści 1x)

MKR vs. MOBILIZACJA

duży ROM;
 praca w zakresie ruchomości, który pacjent ma;
 cel - utrwalenie "nowego" ROM;
 metodyka - 3 fazy;
 czas trwania - wg faz;

mały ROM (kilka stopni);
 przekroczenie zakresu ROM pacjenta;
 cel - zwiększenie ROM;
 metodyka - ślizg-przetoczenie lub trakcja;
 czas trwania - 6x40s (5min);



UTRWALENIE ROM



AJĄCE]

tawowych);

[P

zastosowanie

ADL (act

[PRACA DOMOWA]

zastosowanie pozycji rozciągowych - automobilizacja (uproszczona);
reedukacja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

[PRACA DOMOWA]

zastosowanie pozycji rozciągowych - automobilizacja (uproszczona);
reedukacja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

GŁÓWNA ZASADA

KISS - keep it super simple

zastosowanie pozycji rozciągowych - automobilizacja (uproszczona);
reedukacja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

GŁÓWNA ZASADA

KISS - keep it super simple

TERAPIA MANUALNA - KONSTRUKCJA TERAPII

[TECHNIKI PRZECIWBÓŁOWE]

- OGÓLNE**
- fizykoterapia;
 - ruch łagodny (bezbolesny zakres, brak obciążenia);
- TRAKCJA**
- przeciwbólowe;
 - RP (pozycja spoczynkowa);
 - impulsowo (zmiana amplitudy i częstotliwości);
 - rozgrzewka przed mobilizacją;
 - PP (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - dynamicznie/stacycznie;

BÓL - OBRZEK STAWU



[TECHNIKI ROZCIĄGAJĄCE]

- TRAKCJA**
- jałno, mobilizacja (tylko stawy, gdzie zachodzi separacja powierzchni stawowych);
 - PP td, zd, sd (napiecie wstępne w ograniczonym kierunku);
 - stacycznie;
- MOBILIZACJA**
- sling transformacji PP, td, zd, sd;
 - sling/przeciągnięcie (regula wódek-wypłdka);

ZWIĘKSZENIE RUCHOMOŚCI (ROM)



[MKR]

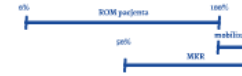
MKR vs. MOBILIZACJA

praca w zakresie ruchomości, który pacjent stał się

duży ROM, praca w zakresie ruchomości, który pacjent stał się

oś - utrwalenie "nowego" ROM, metodyka - 1 faz; czas trwania - 10-15 min

mały ROM (kierunek), przedocześnie zakres ROM pacjenta; oś - zwiększenie ROM; metodyka - sling przeciągnięcie lub traktacja; czas trwania - 10-15 min



UTRWALENIE ROM



Tomasz Marciniak

Katedra Fizjoterapii
Wydział Rehabilitacji
AWF Warszawa

[PRACA DOMOWA]

zastosowanie pozycji rozciągających - automobilizacja (uproszczona);
redukcja kinematyczna (ruchy czynne);
ADL (activities of daily living) - czynności dnia codziennego;

UTRZYMANIE ROM

GŁÓWNA ZASADA
KISS - keep it super simple