

Fizjoterapia po złamaniach kości kończyn górnych u dzieci

Przykładowy zestaw ćwiczeń po złamaniach nadgarstka



Spis treści

Fizjoterapia po złamaniach kości kończyn górnych u dzieci – przykładowy zestaw ćwiczeń	5
Poprawa ruchomości stawu nadgarstkowego	16
Poprawa pronacji i supinacji	17
Poprawa ruchomości paliczków	18
Poprawa ruchomości nadgarstka	19
Poprawa funkcji ręki	20
Poprawa dynamiki ręki	21
Wzmocnienie siły mięśni dłoni	22
Poprawa funkcji paliczków	24
Poprawa funkcji motorycznej ręki	25
Wzmocnienie mięśni ręki/palców	26
Poprawa funkcji motorycznej ręki	27
Wzmocnienie mięśni ręki/palców	28
Poprawa funkcji motorycznej ręki	29
Poprawa sprawności paliczków	30
Poprawa ruchomości stawu nadgarstkowego	31
Poprawa sprawności paliczków	34
Poprawa funkcji ręki	35
Poprawa ruchomości dłoni	36
Wzmocnienie siły palców i dłoni	37
Poprawa sprawności dłoni oraz paliczków	38
Poprawa siły mięśniowej ręki oraz palców	40
Zwiększenie zakresów ruchów	41

Poprawa funkcji nadgarstka oraz palców	42
Poprawa ruchomości nadgarstka	43
Poprawa ruchomości nadgarstka	44
Poprawa jakości chwytu	45
Poprawa chwytu oraz siły mięśniowej ręki	47
Poprawa ścisku dłoni	49
Poprawa ruchomości nadgarstka	50
Poprawa zdolności manualnej ręki	51
Poprawa chwytu precyzyjnego ręki	53
Poprawa ruchów nadgarstka	54
Poprawa chwytu precyzyjnego dłoni	55
Poprawa jakości chwytu precyzyjnego dłoni	57
Poprawa chwytu ręki	58
Poprawa chwytu precyzyjnego ręki	59
Poprawa ruchomości dłoni	60
Poprawa ruchomości nadgarstka	61
Poprawa chwytu ręki	62
Poprawa chwytu ręki	63
Poprawa ruchomości palców	64

Fizjoterapia po złamaniach kości kończyn górnych u dzieci – przykładowy zestaw ćwiczeń

ĆWICZENIA PO ZŁAMANIACH NADGARSTKA U DZIECI

Ręka jest niezwykle ważnym organem w życiu każdego człowieka, tym bardziej dziecka. Dzięki rękom niemowlę zaczyna chwytać pierwszą zabawkę, robi zamach niezbędny do obrotu, podpira się, raczkuje oraz podciąga do wstania. Sprawne ręce umożliwiają także poznawanie innych przedmiotów. Wykorzystywane są praktycznie w każdej dziedzinie życia człowieka. Pozwala ponadto na budowanie więzi, komunikowanie się przez dotyk, na wyrażanie emocji i ekspresję. Pełni także rolę chwytnej. Stanowi narząd czucia. Upośledzenie funkcji ręki oznacza ograniczenie zdolności do pracy większe aniżeli w przypadku innych narządów.

URAZY RĘKI

Każdy uraz ręki, w tym także złamanie, powoduje zaburzenia emocjonalne u dziecka, zmniejsza jego poczucie własnej wartości, wywołuje poczucie, że dziecko jest „gorsze” od rówieśników. Dzieje się to nie wtedy, kiedy dziecko nosi gips, tylko zaraz po jego ściągnięciu, kiedy okazuje się, że ręka małego pacjenta nie jest do końca sprawna oraz boli. Urazy ręki niosą za sobą problemy finansowe oraz zakłócają funkcjonowanie w rodzinie czy społeczeństwie. Często potrzebne są dodatkowe nakłady finansowe, aby usprawnić rękę dziecka. Usprawnianie często zależy od szybkości jej rozpoczęcia. Ważne, żeby nie rozpocząć jej z opóźnieniem, ani jej nie odwlekać. Już przed rozpoczęciem terapii należy monitorować stan małego pacjenta, gdyż jak wiadomo stan dziecka może ulec zmianie z dnia na dzień lub nawet z godziny na godzinę. Należy także zwracać uwagę na wszelkie reakcje lękowe.

Urazy ręki

ROZPOCZĘCIE TERAPII

Przed rozpoczęciem terapii należy przeprowadzić wywiad, najpierw z rodzicem, potem z dzieckiem. Na samym końcu fizjoterapeuta winien przeprowadzić testy diagnostyczne dotyczące ręki małego pacjenta.

Rozpoczęcie terapii

PRZEPROWADZENIE WYWIADU

Przeprowadzenie wywiadu

Wywiad powinien zawierać następujące dane:

- wiek,
- powód zgłoszenia się,
- czas wystąpienia urazu,
- częstość pojawiania się i nasilenie dolegliwości,
- dotychczasowe leczenie,
- ostatnie szczepienia przeciwężcowe,
- główne problemy zdrowotne,
- choroby współistniejące,
- stosowane leki,
- uczulenia,
- ręka dominująca,
- szkoła i zajęcia rekreacyjne,
- wywiad rodzinny.

Składowe wywiadu

Składowe wywiadu:

- oglądanie,
- kształt i wielkość palców,
- struktura paznokci, zniekształcenia,
- zarys stawów,
- zarys mięśni,
- skóra,
- rany,
- blizny,
- obrzęki,
- ukrwienie.

WYNIKI BADAŃ DODATKOWYCH

Wyniki badań
dodatkowych

- palpacyjne,
- skóra,
- tkanka podskórna,
- ścięgna,
- obrzęk,
- obecność guzków,
- potliwość/suchość skóry,
- sztywność stawów.

OCENA OBRZĘKU

Ocena obrzęku

- pomiar za pomocą miary krawieckiej,
- ocena zakresu ruchomości,
- ruch czynny i bierny w stawie,
- całkowity zakres ruchu czynnego i biernego we wszystkich stawach palca,
- kompleksowe zgięcie palca w kierunku dłoniowym,
- ograniczenie tego zakresu można mierzyć za pomocą linijki, mierzy się odległość pomiędzy opuszką danego palca a powierzchnią dłoniową ręki,
- odległość kciuka od pozostałych palców,
- można mierzyć za pomocą linijki,
- opozycja kciuka.

OPIS URAZU

Opis urazu

- czas, który upłynął od urazu,
- mechanizm urazu,
- objawy urazu: ból, drętwienie, lokalizacja, nasilenie,
- ograniczenie czynności: ewentualna utrata sprawności, czucia lub siły,