

Rehabilitacja ruchowa w dysfunkcjach kończyn górnych

The logo consists of a white circle containing a green diamond shape. Inside the diamond, the word "FORUM" is written in black, bold, uppercase letters.

FORUM



Spis treści

Rehabilitacja ruchowa w dysfunkcjach kończyn górnych	5
Przyczyny dolegliwości bólowych	5
Zmiany zwyrodnieniowe stawu ramiennego oraz obręczy barkowej	7
Przeciążenia mięśni stawu barkowego (zespół stożka rotatorów)	9
Proces usprawniania zespołu bolesnego barku	9
Osłabienie siły mięśni kończyn górnych	11
Niedowłady i porażenia mięśni kończyn górnych	13

Rehabilitacja ruchowa w dysfunkcjach kończyn górnych

Przyczyny dolegliwości bólowych

Do najczęstszych dolegliwości w obrębie kończyny górnej zalicza się zmiany zwyrodnieniowe stawu ramiennego oraz obręczy barkowej, zespół stożka rotatorów, przeciążenia mięśni stawu łokciowego w postaci zespołów tenisisty i golfisty, a także niedowład i porażenia mięśni kończyny górnej.

Bóle stawu barkowego barku stanowią, drugą po bólach kręgosłupa, przyczynę dolegliwości narządu ruchu człowieka. Wynika to z dużego stłoczenia w obrębie małej przestrzeni wielu tkanek odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie stawu ramiennego realizującego zaawansowane, wielokierunkowe zadania ruchowe. Złożona struktura i funkcje stawu barkowego powodują, że procesy chorobowe mają niejednokrotnie złożony charakter, utrudniający właściwe rozpoznanie i ukierunkowane leczenie. Z tego też względu określa się je często w sposób bardzo ogólny „zespołem bolesnego barku”. Najczęstszą przyczynę dolegliwości bólowych stawu barkowego stanowi „zespół stożka rotatorów” objawiający się bólem przy ruchach odwodzenia ramienia. Inną częstą przyczyną bólu w obrębie kończyny górnej są zmiany zwyrodnieniowe. Objawiają się one bólem, deformacjami oraz dysfunkcją ruchową stawu. Dolegliwości te są ściśle skorelowane z wiekiem, wykonywaną pracą zawodową bądź nadmiernym wysiłkiem i przeciążaniem stawu, np. w sporcie. Mogą mieć również swoją przyczynę w przebytych, nawracających i źle wyleczonych urazach.

Częstą dolegliwością w obrębie stawu łokciowego przedramienia jest zespół bólowy bocznego przedziału stawu łokciowego, tzw. „łokieć tenisisty”. Dolegliwość ta, wbrew nazwie, występuje nie tylko u sportowców, ale przede wszystkim u przedstawicieli różnych zawodów wykonujących wielokrotne ruchy przeciążające mięśnie mające swoje przyczepy w okolicy stawu łokciowego. Objawia się to osłabieniem siły chwytu, męczliwością ręki oraz bólami przy wyproście palców i nadgarstka.

Do celów diagnostycznych zespołów bólowych kończyny górnej oraz jej obręczy wykorzystywane są zarówno metody badania klinicznego (szeroki wywiad oraz badanie fizykalne), jak i techniki badania obrazowego (RTG, USG, MR). W badaniu klinicznym ocenie podlegają: ból, zakres ruchomości czynnej i biernej w stawach, siła

**Przyczyny
dolegliwości
bólowych**

**Przyczyna
zespołów
bólowych
kończyny
górnej**
