Fizjoterapia po złamaniach kości kończyn górnych u dzieci

Przykładowe ćwiczenia po złamaniu stawu łokciowego

FORUM

Spis treści

Ćwiczenie 1	5
Ćwiczenie 2	6
Ćwiczenie 3	6
Ćwiczenie 4	7
Ćwiczenie 5	8
Ćwiczenie 6	8
Ćwiczenie 7	9
Ćwiczenie 8	10
Ćwiczenie 9	10
Ćwiczenie 10	11
Ćwiczenie 11	12
Ćwiczenie 12	13
Ćwiczenie 13	13
Ćwiczenie 14	15
Ćwiczenie 15	16
Ćwiczenie 16	17
Ćwiczenie 17	17
Ćwiczenie 18	18
Ćwiczenie 19	19
Ćwiczenie 20	20
Ćwiczenie 21	20
Ćwiczenie 22	21
Ćwiczenie 23	22
Ćwiczenie 24	22
Ćwiczenie 25	23
Ćwiczenie 26	23
Ćwiczenie 27	24
Ćwiczenie 28	25
Ćwiczenie 29	25
Ćwiczenie 30	26
Ćwiczenie 31	26
Ćwiczenie 32	27
Ćwiczenie 33	28
Ćwiczenie 34	28
Ćwiczenie 35	29
Ćwiczenie 36	30
Ćwiczenie 37	30
Ćwiczenie 38	31
Ćwiczenie 39	32

Fizjoterapia po złamaniach kości kończyn górnych u dzieci – przykładowe ćwiczenia po złamaniu stawu łokciowego

Ćwiczenie 1

Cel ćwiczenia: Zwiększenie ruchomości stawu łokciowego, zmniejszenie bolesności stawu, poprawa stabilności złamania, zmniejszenie ograniczeń funkcji kończyny górnej, zmniejszenie obrzęku stawu, zmniejszenie przykurczu stawu łokciowego, poprawa elastyczności więzadeł stawu łokciowego.

Pozycja wyjściowa: Pacjent w pozycji leżącej tyłem (na plecach) na kozetce, kończyny górne wzdłuż ciała.

Sposób wykonania: Na polecenie terapeuty pacjent splata ręce w koszyczek, wykonuje wdech i przenosi kończyny górne w tył za głowę i do granicy bólu stara się prostować dłonie, następnie wykonuje wydech i opuszcza kończyny górne w dół do pozycji wyjściowej.

Liczba powtórzeń: 10 razy.

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.

Ćwiczenie 2

Cel ćwiczenia: Zwiększenie ruchomości stawu łokciowego, zmniejszenie bolesności stawu, zmniejszenie ograniczeń funkcji kończyny górnej, zmniejszenie przykurczu stawu łokciowego.

Pozycja wyjściowa: Pacjent w pozycji leżącej tyłem (na plecach) na kozetce, kończyny górne wzdłuż ciała, dłonie zawiązane taśmą thera-band.

Sposób wykonania: Na polecenie terapeuty pacjent rozciąga możliwie najmocniej taśmę i podnosi wyprostowane kończyny górne do góry (za głowę).

Liczba powtórzeń: 5–10 razy.

Uwaga: Kończyny górne cały czas pozostają w naprężeniu. Należy uważać, aby moc taśmy nie była za duża (słaba do maksymalnie średniej), szczególnie w początkowym okresie po złamaniu w obrębie stawu łokciowego.

Ćwiczenie 3

Cel ćwiczenia: Zwiększenie ruchomości stawu łokciowego, zmniejszenie bolesności stawu, zmniejszenie obrzęku stawu, zmniejszenie przykurczu stawu łokciowego.

Pozycja wyjściowa: Pacjent w pozycji leżącej tyłem (na plecach) na kozetce, kończyny górne wzdłuż ciała, dłonie splecione taśmą thera-band.

Sposób wykonania: Na polecenie terapeuty pacjent najpierw unosi kończyny górne w górę i następnie je odwodzi, z tym że zdrowa ręka jest zgięta w stawie łokciowym, a kończyna górna po złamaniu jest wyprostowana. Ruch wykonywany przez pacjenta – to ciągły naciąg taśmy (wykonywanie odwiedzenia).

Copyright by Forum Media Polska Sp. z o.o.