ZESTAW ĆWICZEŃ DLA OSÓB PO ZABIEGU ARTROSKOPOWEGO ODBARCZENIA PRZESTRZENI PODBARKOWEJ

Pani/Pan ……..

SZANOWNI PAŃSTWO

Przedstawiony schemat jest graficznym obrazem ćwiczeń, które należy wykonywać po operacji artroskopowego odbarczenia przestrzeni podbarkowej, którą wykonano podczas hospitalizacji w Ośrodku. Lekarz prowadzący poinformuje o wyborze właściwych ćwiczeń zależnie od czasu jaki upłynął po zabiegu operacyjnym.

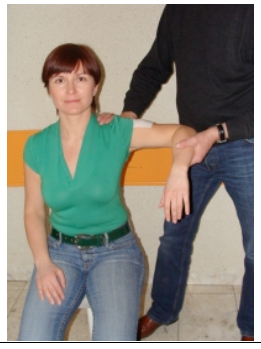
Ogólna zasada usprawniania sprowadza się do stwierdzenia, że ćwiczyć należy często, ale krótko. Proponujemy zatem 3-5 serii ćwiczeń po 5-15 min.
Samodzielne ćwiczenia są niezbędną kontynuacją leczenia operacyjnego.

Wykonanie zalecanego treningu jest skuteczne po wcześniejszym fachowym instruktażu, niekiedy zachodzi potrzeba specjalistycznego nadzoru.
Wszystkie ćwiczenia należy realizować w zakresie, który nie sprawia bólu !!!
Lekarz Ośrodka (dr med. Mirosław Szarzyński) oraz rehabilitanci są do Państwa dyspozycji. W razie jakichkolwiek wątpliwości prosimy o kontakt.

Informator przygotowali i opracowali: dr med. Mirosław Szarzyński i mgr Tadeusz Chrościcki.
Życzymy Państwu wytrwałości, sukcesów i satysfakcji w realizacji programu ćwiczeń.
Prawa autorskie zastrzeżone dr Szarzyński / NZOZ ARTHROS.

I. Ćwiczenie bierne zginania do przodu z pomocą drugiej osoby: należy podnieść kończynę operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Pacjent rozluźnia mięśnie. Ruch prowadzi druga osoba, która także kontroluje rozluźnienie mięśni barku pacjenta.

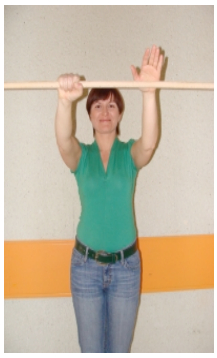
II. Ćwiczenie bierne odwodzenia z pomocą drugiej osoby: należy podnieść do boku kończynę operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Pacjent wyłącza napięcie mięśni barku. Ruch prowadzi druga osoba, która także kontroluje rozluźnienie mięśni obręczy barkowej pacjenta.



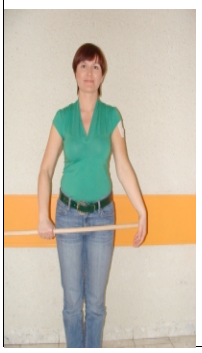
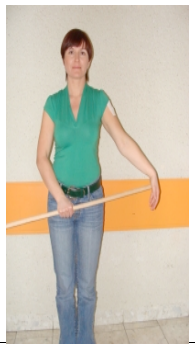
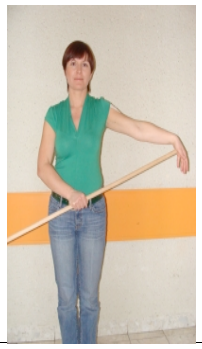
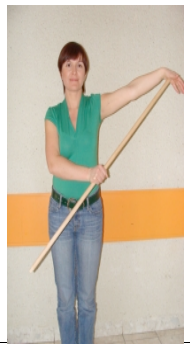
III. Ćwiczenie bierne zginania do przodu: zdrową ręką należy podnieść kończynę operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Mięśnie barku operowanej kończyny pozostają stale rozluźnione.

IV. Ćwiczenie bierne zginania do przodu: zdrową ręką należy podnieść kończynę operowaną (zgiętą w łokciu) do wysokości, która nie prowokuje bólu.

V. Ćwiczenie bierne zgięcia do przodu z kijem: zdrowa kończyna podnosi i prowadzi kij wraz z kończyną operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Ręka operowanej kończyny spoczywa biernie na kiju i poddaje się ruchowi. Ćwiczenia należy powtarzać w różnym rozstawieniu dłoni na kiju.

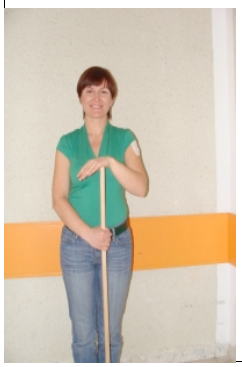
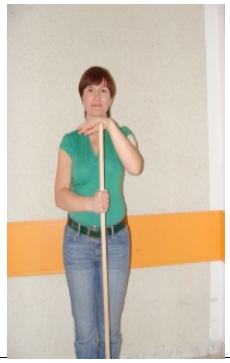
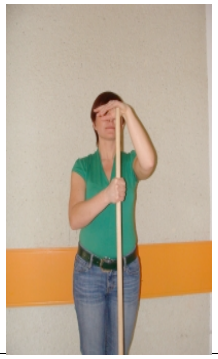


VI. Ćwiczenie bierne odwodzenia do boku z kijem: zdrowa ręka podnosi i prowadzi kij wraz z kończyną operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Ręka kończyny operowanej spoczywa luźno, bez napięcia mięśni na końcu kija.

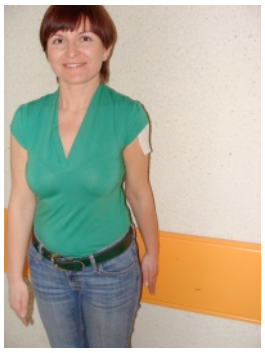





VII. Ćwiczenie czynne zginania do przodu: w pozycji siedzącej z łopatką wspartą o oparcie krzesła; należy przesuwać na stole kartkę papieru operowaną kończyną do przodu.

VIII. Ćwiczenie bierne zginania do przodu z kijem: zdrowa ręka podnosi i prowadzi kij wraz z kończyną operowaną do wysokości powyżej poziomu głowy, która nie wywołuje bólu. Ręka kończyny operowanej spoczywa bezwładnie na końcu kija.

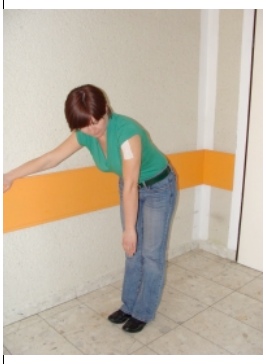




IX. Ćwiczenie izometryczne: odchylanie operowanej kończyny do ściany z próbą napięcia mięśni całej kończyny: a) grzbiet dłoni zwrócony do ściany, b) kciuk zwrócony do ściany, c) mały palec zwrócony do ściany.

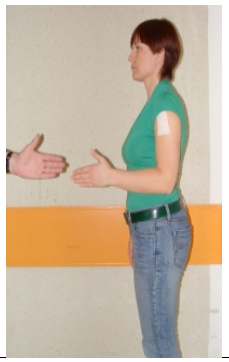
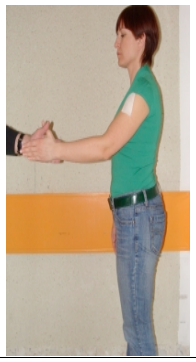


a) **b)** **c)**

X. Ćwiczenie rotacji: w pochyleniu tułowia do przodu kończyna operowana wykonuje ruch kołowy/rotacyjny ↑◯↓



XI. Ćwiczenie czynne zginania do przodu: stojąc należy przesuwać operowaną kończynę, zgiętą w łokciu ku przodowi w geście powitania.

XII. Ćwiczenie bierne wyprostu do tyłu z kijem: zdrowa kończyna podnosi i prowadzi kij wraz z kończyną operowaną do wysokości, która nie prowokuje bólu. Ćwiczenia należy powtarzać w różnym rozstawieniu dłoni na kiju.

XIII. Ćwiczenie bierne rotacji barku z kijem: operowana kończyna opiera się dłonią na końcu kija, rotację barku wykonuje się poprzez obroty tułowia.

XIV. Ćwiczenie czynne odwodzenia do boku: samodzielne podnoszenie operowanej kończyny do wysokości osiąganej bez bólu.

XV. Ćwiczenie czynne zgięcia do przodu: samodzielne podnoszenie operowanej kończyny do wysokości osiąganej bez bólu. Kciuk pokazuje do góry.

XVI. Ćwiczenie czynne rotacji wewnętrznej: samodzielne podnoszenie operowanej kończyny do wysokości osiąganej bez bólu na plecach.

XVII. Ćwiczenie czynne zgięcia do przodu na ścianie: samodzielne podnoszenie operowanej kończyny do wysokości osiąganej bez bólu. Palce prowadzą kończynę na ścianie.

XVIII. Ćwiczenie czynne zgięcia do przodu: samodzielne podnoszenie operowanej kończyny w pozycji siedzącej do wysokości osiąganej bez bólu. Grzbiet dłoni zwrócony do góry. Łopatka wsparta o oparcie krzesła.

XIX. Ćwiczenie czynne rotacji na ścianie: samodzielny ruch rotacji operowanej kończyny z łokciem i przedramieniem opartym o ścianę.

XX. Ćwiczenie czynne odwodzenia: samodzielne odwodzenie operowanej kończyny do wysokości osiąganej bez bólu. Palce prowadzą kończynę po ścianie.