

ÚTMUTATÓ NYÚJTÁSHOZ



dani

*A Duchenne-féle izomdisztrófiával élő betegeknek szánt anyag



Szia!
Engem Daninak hívnak,
és ebben az
útmutatóban néhány
nyújtógyakorlatot
fogok megtanítani
Neked.



Fontos

A nyújtás egy egyszerű technika, amit az izom nyújthatóságának és rugalmasságának megőrzése és javítása érdekében végeznek. Naponta kell végezni, hogy az ortézisek használatával ötvözve a Duchenne-féle izomdisztrófiával élő páciensek mozgás függetlenségét minél tovább fenntartsuk.

Mint bármilyen más gyakorlatot, ezt is egy gyógytornász felügyelete vagy iránymutatása mellett kell végezni.

- Az ízületeket lassan kimozgatni a határig és ezt a helyzetet 30 másodpercen át kitartani.
- A páciens ellazult állapotban kell legyen a nyújtás során, hogy a mozdulat megfelelően kivitelezhető legyen és ne okozzon sérülést az izomzatban.
- A nyújtógyakorlatok nem válhatnak ki fájdalmat, de egy megkönnyebbülés-érzetet igen.
- Nem szabad nagy erőt kifejteni, fokozatosan nyújtsunk, ameddig a szövetek engednek, kerüljük a túlnyújtást.

Az útmutatások szigorú betartása garantálja a mozgás hatékonyságát és az izmok, illetve az ízületek sérülésmentességét.

Rutin

Kezdetben a nyújtóprogramot egy gyógytornásznak kell felügyelnie, de a későbbiekben a páciens és családja mindennapi rutinjává kell válnia. Habár nincs a gyakorlatok elvégzésére egy meghatározott napszak, jobb, ha egy bizonyos időpontot meghatározunk (lehet reggel vagy délután), így kevésbé leszünk hajlamosak elfelejteni.

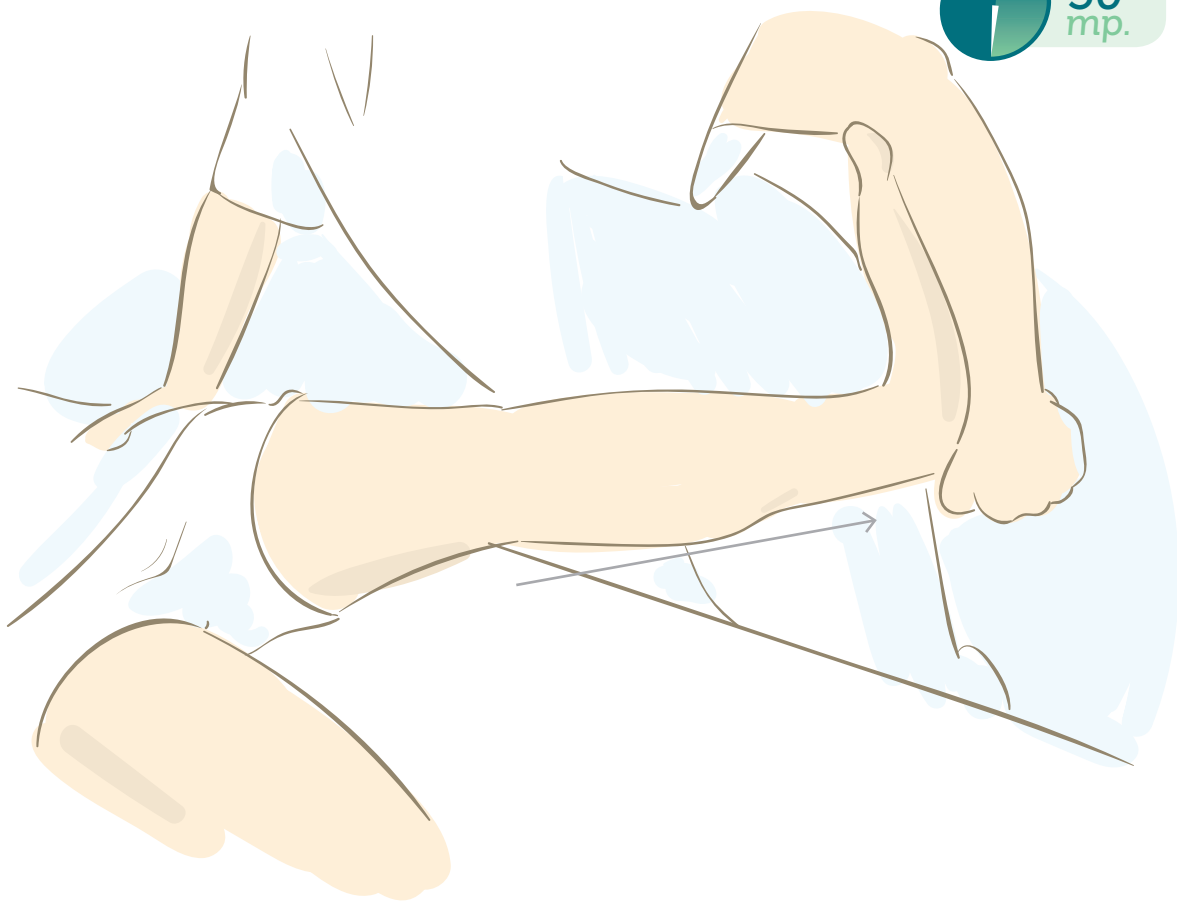
Válasszon ki néhány gyakorlatot otthoni alkalmazásra!

01. nyújtás:

A nyújtógyakorlat elvégzéséhez egy családtag vagy ápoló segítsége szükséges. A páciens hátán fekszik. A segítő a nyújtó láb mellett van, egyik kezével szilárdan fogja a sarkát, a másik kezét a csípőlapátra helyezni. A mozdulatot felfelé kell elvégezni a páciens mozgáshatáráig, és 30 másodpercen át ki kell tartani.

Ezt követően végezze el ugyanazt a mozdulatot a másik oldalon. A jobb eredmény érdekében a segítő az alkarját is használhatja, amivel a talpat nyomja, mely növeli az egész lábban a nyújtás érzetét. A gyakorlat során a térd a nyújtandó lábon nyújtott helyzetben van, azonban ha ez a páciens nehezebbre esik, akkor a csípőlapát helyett a térd felett fogva is nyújtva tarthatjuk a térdet a gyakorlat alatt.

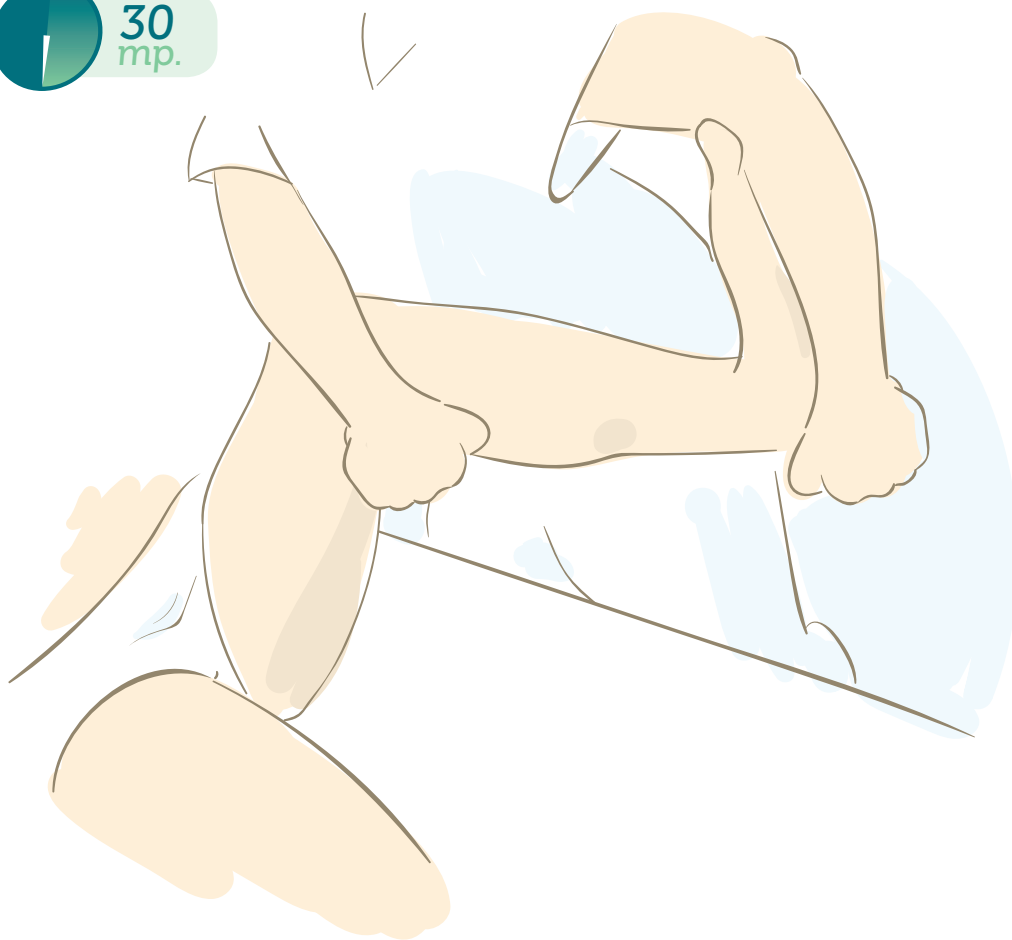
30
mp.



ÚTMUTATÓ NYÚJTÁSHOZ



30
mp.



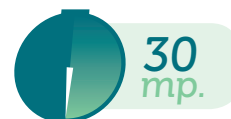
02. nyújtás: Ennek

a nyújtógyakorlatnak az elvégzéséhez is egy családtag vagy ápoló segítsége szükséges. A páciens háton fekszik. A segítő ugyanabban a pozícióban az egyik kezével „átkarolja” a sarkat és az alkarjával nyomja a talpat, ebben a nyújtásmódban a másik kéz a lábon nyugszik, térd alatt, ahogy az ábra is jelzi. Tartsa ki 30 másodpercig és végezze el a gyakorlatot a másik oldalon is.

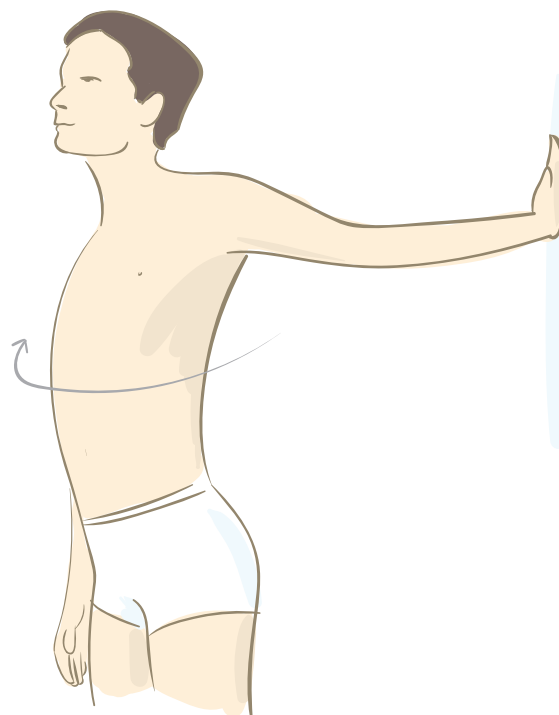
Megjegyzés: a nyújtás kiegészíthető azzal, hogy a lábfejen létrehozott helyzet fenntartása mellett fokozatosan kinyújtjuk a térdet, azaz az egész alsó végtagot az ágy irányába.

Most, hogy megnyújtottuk a lábakat, nyújtsuk meg a karokat is!

A karok vagy felső végtagok nyújtása



03. nyújtás: Ehhez a nyújtáshoz a páciens állhat vagy ülhet és használhatja a nyújtás elősegítéséhez a falat, vagy az ajtókeretet. A testtől oldalirányba nyújtsa ki a karját és támassza meg a kezét az ajtókeretben, utána lassan kezdjen el fordulni, a támaszkodással ellentétes irányba, anélkül hogy elengedné. Amikor érzi a nyújtást, tartsa ki 30 másodpercen át. Végezze el a másik oldalra is. Vegye figyelembe a mozgáshatárait, és mindig csak vállmagasságig emelje fel a karját. A gyakorlat során a könyökét tartsa nyújtva.



30
mp.



04. nyújtás: Nyújtsa ki a karjait, bal kézzel fogja meg a jobb tenyerét és ujjait, ezeket előlről húzza lassan hátra, amíg nem érzi, hogy nyúlik (ne feledkezzen meg a hüvelykujjról), tartsa ki 30 másodpercen át. Lazítsa el a karjait és végezze el ugyanazt a mozdulatot a másik oldalra is. A jobb eredmény érdekében emelje fel a karjait vállmagasságba, ez növeli a nyújtás érzetét.



05. nyújtás: A jobb kezével fogja meg a fejét a bal füle felett a képen látható módon és húzza a fejét a jobb váll irányába. Tartsa ki 30 másodpercen át. Végezze el a gyakorlatot a másik irányba is. A jobb eredmény érdekében bal vállát tolja a talaj irányába/bal karral nyújtózzon lefelé. Figyeljen oda, hogy a bal váll lent maradjon.

Hivatkozások

- Borba, M. A. Fisioterapia em Pacientes com Distrofia Muscular de Duchenne. Elérhető itt: <http://www.fisioweb.com.br/portal/artigos/45-art-neurologia/1536-fisioterapia-em-pacientescom-distrofia-muscular-de-duchenne.html>; Letöltés ideje: 13/10/2015, 16:07h.
- Hyde, S. Parent's Guide to the Physical Management of Duchenne Muscular Dystrophy. (fordítás) Elérhető itt: <http://www.distrofiamuscular.net/guia.htm>;
- ASCADIM – Associação Sul Catarinense de Familiares, Amigos e Portadores de Distrofias Musculares Progressivas. O que são distrofias musculares progressivas. Elérhető itt: <http://ascadim.com/about/>; Letöltés ideje: 13/10/2015, 16:09h.
- IOT – Instituto de Ortopedia e Traumatologia. Elérhető itt: http://www.iot.com.br/coluna_d39.html; Letöltés ideje 19/02/2016 as 10:54
- Elérhető itt: <http://www.musculacao.net/alongamento-peitoral/>; Letöltés ideje 19/02/2016 as 11:17
- Elérhető itt: <http://www.musculacao.net/alongamento-antebraços/>; Letöltés ideje 19/02/2016 as 11:29

A magyar fordítást lektorálta Németh Dóra, gyógytornász; Szabolcs-Szatmár-Bereg Megyei Kórházak és Egyetemi Oktatókórház, Jósa András Oktatókórház



A GYÓGYÍTÓ JÓSZÁNDÉK ALAPÍTVÁNY

Tel.: 06 20 983 4154



1114 Budapest, Bartók Béla út 15/a.

