

Janusz Nowotny

PODSTAWY FIZJOTERAPII

WYBRANE METODY
FIZJOTERAPII

Część

3



PODSTAWY FIZJOTERAPII

Część III

WYBRANE METODY FIZJOTERAPII

PODRĘCZNIK DLA STUDENTÓW
FIZJOTERAPII i FIZJOTERAPEUTÓW
pod redakcją Janusza Nowotnego

Autorzy:

prof. dr hab. Janusz Nowotny
dr hab. Edward Saulicz, prof. nadzw. AWF
dr Krzysztof Czupryna
dr Małgorzata Domagalska
dr Krzysztof Gieremek
dr Olga Nowotny-Czupryna
dr Andrzej Szopa

Wydawnictwo KASPER
Kraków 2005

SPIS TREŚCI

XI. METODY TERAPEUTYCZNE JAKO PROBLEM WSPÓLCZESNEJ FIZJOTERAPII	9
XII. WYBRANE METODY REEDUKACJI NERWOWO-MIĘŚNIOWEJ	15
Uwagi ogólne	15
Przegląd wybranych metod reedukacji nerwowo-mięśniowej	18
Metody reedukacji nerwowo-mięśniowej ukierunkowane na łagodzenie pojedynczych objawów	18
Metody ukierunkowane na przywracanie siły mięśni	18
Inne metody reedukacji ukierunkowane na łagodzenie pojedynczych objawów	22
Metoda S-E-T	23
Tzw. metoda australijska	26
Metody ukierunkowane na obniżanie spastyczności	31
Proprioceptywne torowanie (ułatwianie) nerwowo-mięśniowe (PNF = proprioceptive neuromuscular facilitation)	33
Ogólne zasady metody	34
Technika ćwiczeń	39
Techniki agonistyczne	40
Techniki antagonistyczne	41
Techniki rozluźniające	42
Wzorce kompleksowych ruchów	44
Posługiwanie się wzorcami	49
Praca mięśni we wzorcach	52
Wzorce ruchowe kończyny górnej	53
Wzorce ruchowe kończyny dolnej	56
Wzorce ruchowe barku	58
Wzorce ruchowe miednicy	60
Wzorce ruchowe głowy i szyi	61
Wzorce ruchowe dla górnej części tułowia	61
Wzorce ruchowe dla dolnej części tułowia	62
Wzorce kompleksowych ruchów według fizjologicznej sekwencji rozwojowej – ćwiczenia na macie	63
Nauka chodu z wykorzystaniem PNF	66
Pozostałe elementy metody PNF	71
Niektóre metody reedukacji nerwowo-mięśniowej stosowane w usprawnianiu osób z różnymi schorzeniami	73
Reedukacja funkcji ręki	80

Reedukacja chodu	91
Inne elementy reedukacji funkcjonalnej	98
XIII. WYBRANE METODY NEUROREHABILITACJI DZIECI	101
Uwagi ogólne	101
Podstawowe metody terapeutyczne	111
Metoda usprawniania neurorozwojowego wg Bobath	111
Neurorozwojowe podstawy usprawniania	111
Podstawowe aspekty usprawniania	130
Postępowanie usprawniające w różnych typach m.p.dz.	146
Ćwiczenia odruchowe wg V. Vojty (metoda Vojty)	148
Odruchowe pełzanie	156
Odruchowy obrót (odruchowe przetaczanie)	160
Ćwiczenia w tzw. sztucznych pozycjach	164
Dodatkowe metody stosowane w usprawnianiu dzieci z m.p.dz.	166
Sensoryczno integracyjna terapia wg A. J. Ayres (SI)	166
Układ przedsionkowy	168
Terapia ukierunkowana na stymulację układu przedsionkowego	169
Układ proprioceptywny	172
Terapia ukierunkowana na stymulację układu proprioceptywnego	176
Układ dotykowy	178
Terapia ukierunkowana na stymulację układu dotykowego	180
Pozostałe składowe terapii SI	181
Opieka domowa nad dzieckiem z porażeniem mózgowym wg N. R. Finnie	184
Pozycja supinacyjna	188
Pozycja pronacyjna	191
Leżenie bokiem	193
Pozycja siedząca	195
Sposoby przemieszczania (noszenia) dziecka	199
Ubieranie i rozbieranie	202
Kąpiel	203
Neuromotoryczna terapia rozwojowa wg R. C. Moralesa	204
Pedagogika ruchu (metoda kierowanego nauczania) wg A. Pető i M. Hari	210
Metoda T. Fay	211
Alternatywne metody terapii	212
Metoda G. Domana i C. Delacato	212
Metoda W. Kozjawkina	215
Dodatkowe środki wykorzystywane w terapii dzieci z m.p.dz.	216
Kombinezon kosmiczny ADELI	216

Urządzenie rehabilitacyjne PAJĄK i funkcjonalna orteza DUNAG 01	217
Hipoterapia (hippikoterapia)	218
Podkolanowe gipsowe opatrunki hamujące	222
Toksyna botulinowa TbxA	223
Nadzieje i granice terapii dzieci z m.p.dz.	224
Niektóre aspekty funkcjonalne rehabilitacji dzieci z m.p.dz.	231
XIV. WYBRANE METODY REEDUKACJI POSTURALNEJ	
I TZW. SZKOŁY PLECÓW	237
Kształtowanie prawidłowej postawy ciała	237
Tzw. „szkoły pleców” dla dzieci	241
Podstawy reedukacji posturalnej	250
Niektóre metody reedukacji posturalnej	255
Metoda Klappa	255
Metoda Lehnert-Schroth	259
Metoda Majocha	267
Metoda Klinkmann-Eggers	270
Ćwiczenia korekcyjne wg Hoppe	274
Inne sposoby korygowania bocznych skrzywień kręgosłupa	277
Ćwiczenia korekcyjne w systemie stacyjnym wg Nowotnego ...	279
Dbałość o postawę ciała w późniejszych okresach życia	291
Tzw. „szkoły pleców”	291
Tzw. „Szkoła pleców” z Karlsruhe	292
Metoda A. Brüggera	296
Ergonomiczne stanowisko pracy	299
Szkoła pleców dla fizjoterapeutów	301
XV. WYBRANE METODY TERAPII MANUALNEJ I TERAPII PRZECIWBÓLOWEJ	315
Uwagi ogólne	315
Wybrane metody terapii manualnej	319
Metoda J. Cyriaxa	319
Metoda J. Menella	324
Metoda Kaltenborna-Evjenth’a	325
Metoda G. Maitlanda	332
Metoda R. Mc Kenzie’go	336
Metoda Butlera	342
Metoda Mulligana	347
Tzw. „terapia kraniosakralna” (wg J. Upledgera)	356
Terapia przeciwbólowa	359
Uwagi ogólne	359
Fizykalne środki łagodzące ból	362

Zabiegi działające głównie poprzez czynnik ciepły (termiczny)	363
Zabiegi z zakresu światłolecznictwa	364
Elektroterapia przeciwbólowa	365
Elektroforezy i jonoforezy	369
Kinezyterapeutyczne sposoby łagodzenia bólu	372
Metoda DBC	373
Metoda J. Travell i D. Simons	374
Metody terapii manualnej stosowane w łagodzeniu bólu	379
XVI. METODY TERAPII W ŚRODOWISKU WODNYM	385
Uwagi ogólne	385
Podstawowe metody terapii w wodzie	388
Metoda Hallwick	388
Bad Ragaz Ring Method (BRRM)	402
Inne sposoby przeprowadzania ćwiczeń w wodzie	408
Ćwiczenia specjalne w wodzie	408
XVII. BIBLIOGRAFIA	415