

Atlas rehabilitacji ruchowej

**Zestawy praktycznych ćwiczeń
z komentarzem
dla pacjentów ze schorzeniami kręgosłupa,
kończyn i stawów**

**Stan na luty 2019
Tom I**

**Publikacja pod redakcją
dra Tomasza Ridana**



Autorzy:

Chojnacki Łukasz, Dubaj Wojciech, Głęb Grzegorz, Guzy Grażyna, Jamka Grzegorz, Kacik Karolina, Klocek Piotr, Kołodziej Katarzyna, Kruk Stanisław, Kulik Aleksandra, Kuźdzał Adrian, Magoń Grzegorz, Marciniak Katarzyna, Łazowska Magdalena, Ogrodzka-Ciechanowicz Katarzyna, Pęczak Julia, Przewoźniak Mateusz, Ridan Tomasz, Stryzowska Anna, Szczechowicz Jakub, Szczygieł Andrzej, Szybalski Artur, Wilk Żaneta, Wróbel Magdalena, Zagórski Aleksander.

Recenzenci:

prof. zw. dr hab. n. med. Waldemar Hładki, AFM Kraków
dr hab. Piotr Mika, AWF Kraków
prof. zw. dr hab. Roman Nowobilski, Coll. Med. UJ Kraków
dr hab. Marek Pieniążek, prof. nadzw. AWF Kraków
dr hab. Dariusz Mucha, prof. nadzw. AWF Kraków

Publikacja pod redakcją dra Adriana Kuźdzała w latach 2009–2010

Projekt okładki: Karolina Szafczyk

Opiekun merytoryczny: Alicja Spaleniak

Nadzór wydawniczy: Krzysztof Krzemień

Korekta: Grażyna Jaworska, Paulina Wierzbicka, Kamila Krzemień

ISBN 978-83-260-0168-0 (wydanie podstawowe – luty 2009)

ISBN 978-83-260-3215-8 (aktualizacja – luty 2019)

© FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., Poznań 2009

Stan na luty 2019

Wydawca: FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., ul. Polska 13, 60-595 Poznań

Spis treści – tom I

1. **Rehabilitacja w schorzeniach odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa**

- 1/1 Bóle przeciążeniowe odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa. Lumbago
 - 1/2 Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa lędźwiowego
 - 1/3 Bóle korzeniowe w odcinku lędźwiowym. Rwa kulszowa
 - 1/4 Niestabilność odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Kręgozmyk
 - 1/5 Dysfunkcje stawów krzyżowo-biodrowych
 - 1/6 Rehabilitacja w przepuklinie krążka międzykręgowego
- Gotowe zestawy ćwiczeń

2. **Rehabilitacja w schorzeniach odcinka szyjnego i piersiowego kręgosłupa**

- 2/1 Ból karku spowodowany przeciążeniem mięśni oraz stawów
 - 2/2 Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa szyjnego
 - 2/3 Bóle korzeniowe w odcinku szyjnym. Rwa barkowa
 - 2/4 Migreny kręgotochodne
 - 2/5 Niestabilność odcinka szyjnego kręgosłupa
 - 2/6 Postępowanie rehabilitacyjne w kręgu szyi
 - 2/7 Urazy komunikacyjne szyi typu „smagnięcia biczem”
 - 2/8 Postępowanie rehabilitacyjne w schorzeniach stawów skroniowo-
-żuchwowych
- Gotowe zestawy ćwiczeń

3. **Rehabilitacja w skoliozach oraz wadach postawy ciała**

- 3/1 Rehabilitacja w skoliozach
 - 3/2 Pogłębiona lordoza lędźwiowa oraz szyjna
 - 3/3 Pogłębiona kifoza piersiowa
 - 3/4 Spłaszczenie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa
 - 3/5 Rehabilitacja korekcyjna wad kolan
 - 3/6 Rehabilitacja korekcyjna wad stóp
 - 3/7 Postępowanie fizjoterapeutyczne w chorobie Scheuermanna
- Gotowe zestawy ćwiczeń

4. **Rehabilitacja ruchowa w dysfunkcjach kończyn górnych**

- 4/1 Zmiany zwyrodnieniowe stawu ramiennego oraz obręczy barkowej
- 4/2 Przeciążenia mięśni stawu barkowego. Zespół stożka rotatorów
- 4/3 Postępowanie rehabilitacyjne w zespole łokcia tenisisty i łokcia golfisty
- 4/4 Osłabienie siły mięśni kończyn górnych

- 4/5 Niedowłady i porażenia mięśni kończyn górnych
 - 4/6 Postępowanie fizjoterapeutyczne w leczeniu zespołu kanału nadgarstka
 - 4/7 Niestabilność stawu barkowego
 - 4/7.1 Postępowanie rehabilitacyjne w niestabilności stawu barkowego
 - 4/8 Rehabilitacja w zespole górnego otworu klatki piersiowej
 - 4/9 Rehabilitacja w stanach zapalnych w obrębie nadgarstka i ręki
 - 4/10 Postępowanie rehabilitacyjne w zespole bolesnego barku
 - 4/11 Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu artroskopii stożka rotatorów
 - 4/12 Postępowanie rehabilitacyjne po całkowitej endoprotezie stawu ramiennego
 - 4/13 Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu rekonstrukcji więzadeł stawu barkowo-obojczykowego
 - 4/14 Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu endoprotezoplastyki głowy kości promieniowej
 - 4/15 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu osteochondroz stawu łokciowego (choroba Pannera, osteochondritis dissecans)
 - 4/16 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobie de Quervaina
- Gotowe zestawy ćwiczeń

Atlas rehabilitacji ruchowej

**Zestawy praktycznych ćwiczeń
z komentarzem
dla pacjentów ze schorzeniami kręgosłupa,
kończyn i stawów**

**Stan na luty 2019
Tom II**

**Publikacja pod redakcją
dra Tomasza Ridana**



Autorzy:

Bałuch Tomasz, Berwecki Arkadiusz, Chmielewska Anna, Ćwirlej Agnieszka, Dubaj Wojciech, Gruszecka Justyna, Guzy Grażyna, Hajek Joanna, Hudaszek Karolina, Janusz Mariusz, Jamka Grzegorz, Kamińska Ewa, Kamińska-Gwóźdź Ewelina, Katarzyńska Angelika, Kołodziej Katarzyna, Krawczyk Piotr, Kruk Stanisław, Kuźdzał Adrian, Marciniak Katarzyna, Milert Agata, Ogrodzka-Ciechanowicz Katarzyna, Pacuła Natalia, Płachta Monika, Przewoźniak Mateusz, Puszczałowska-Lizis Ewa, Rąglewska Patrycja, Ridan Tomasz, Szałański Piotr, Szczechowicz Jakub, Tarnówka Adrianna, Uchacz Ewelina, Urbańska Sylwia, Wąchal Katarzyna, Wolski Wojciech, Zagórski Aleksander.

Recenzenci:

prof. zw. dr hab. n. med. Waldemar Hładki, AFM Kraków
dr hab. Piotr Mika, AWF Kraków
prof. zw. dr hab. Roman Nowobilski, Coll. Med. UJ Kraków
dr hab. Marek Pieniążek, prof. nadzw. AWF Kraków
dr hab. Dariusz Mucha, prof. nadzw. AWF Kraków

Publikacja pod redakcją dra Adriana Kuźdzała w latach 2009–2010

Projekt okładki: Karolina Szafczyk

Opiekun merytoryczny: Alicja Spaleniak

Nadzór wydawniczy: Krzysztof Krzemień

Korekta: Grażyna Jaworska, Paulina Wierzbicka, Kamila Krzemień

ISBN 978-83-260-0168-0 (wydanie podstawowe – luty 2009)

ISBN 978-83-260-3215-8 (aktualizacja – luty 2019)

© FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., Poznań 2009

Stan na luty 2019

Wydawca: FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., ul. Polska 13, 60-595 Poznań

Spis treści – tom II

5. Rehabilitacja ruchowa w dysfunkcjach kończyn dolnych

- 5/1 Rehabilitacja w chorobie zwyrodnieniowej stawu biodrowego
 - 5/2 Przykurcz mięśni kończyny dolnej
 - 5/3 Osłabienie siły mięśni kończyn dolnych
 - 5/4 Niedowłady i porażenia mięśni kończyn dolnych
 - 5/5 Rehabilitacja w zespole rzepekowo-udowym
 - 5/6 Postępowanie rehabilitacyjne w ostrej fazie uszkodzenia struktur mięśniowo-ścięgnistych kończyny dolnej
 - 5/7 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobie Legg-Calvé-Perthesa
 - 5/8 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu cysty Bakera
 - 5/9 Postępowanie rehabilitacyjne w dysplazji stawu biodrowego
 - 5/10 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu ostrogi piętowej
 - 5/11 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobie zwyrodnieniowej stóp
 - 5/12 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu choroby Osgood-Schlattera
- Gotowe zestawy ćwiczeń

6. Rehabilitacja w schorzeniach reumatycznych narządu ruchu

- 6/1 Postępowanie rehabilitacyjne w zeszywniającym zapaleniu stawów kręgosłupa (ZZSK)
 - 6/2 Postępowanie rehabilitacyjne w reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS)
 - 6/3 Rehabilitacja w młodzieńczym idiopatycznym zapaleniu stawów
 - 6/3.1 Postępowanie rehabilitacyjne w młodzieńczym idiopatycznym zapaleniu stawów
 - 6/4 Rehabilitacja w osteoporozie
 - 6/5 Rehabilitacja w przebiegu dny moczanowej
 - 6/6 Postępowanie rehabilitacyjne w łuszczycowym zapaleniu stawów
 - 6/7 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobach układowych – toczeń rumieniowaty
 - 6/8 Postępowanie rehabilitacyjne w reaktywnym zapaleniu stawów
- Gotowe zestawy ćwiczeń

7. Rehabilitacja po urazach kończyn

- 7/1 Rehabilitacja w skręceniach i zwichnięciach stawów kończyn
- 7/2 Wskazania rehabilitacyjne dla pacjentów przy leczeniu złamań kończyn górnych i dolnych
- 7/3 Wskazania rehabilitacyjne dla pacjentów przy leczeniu zaniku mięśni po długotrwałym unieruchomieniu (ortezy, stabilizatory, gips)
- 7/4 Rehabilitacja w uszkodzeniach splotu ramiennego

- 7/5 Postępowanie fizjoterapeutyczne po złamaniach plateau kości piszczelowej
 - 7/6 Rehabilitacja po skręceniu stawu skokowego
 - 7/7 Postępowanie rehabilitacyjne po złamaniach w obrębie nasady bliżej kości udowej szyjki kości udowej
 - 7/8 Postępowanie rehabilitacyjne po urazach ścięgna Achillesa
 - 7/9 Postępowanie rehabilitacyjne po rekonstrukcji zerwania troczków rzepki
 - 7/10 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu zespołu Sudecka
 - 7/11 Postępowanie rehabilitacyjne w złamaniach kości przedramienia
 - 7/12 Postępowanie rehabilitacyjne w złamaniach kości podudzia
 - 7/13 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu złamań kości stopy. Część 1
– złamania kości piętowej i skokowej
 - 7/13.1 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu złamań kości stopy. Część 2
– złamania kości stępu, śródstopia oraz palców
 - 7/14 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu złamań kości nadgarstka i ręki
- Gotowe zestawy ćwiczeń

5

**REHABILITACJA RUCHOWA
W DYSFUNKCJACH KOŃCZYN DOLNYCH**

Schorzenia stawu biodrowego stanowią jedną z częstszych patologii narządu ruchu człowieka. W obrębie kończyn dolnych dolegliwości często dotyczą również stawu kolanowego i skokowego, ze względu na zmiany przeciążeniowe jak również podatność na urazy. Dolegliwości bólowe częściej dotyczą osób w wieku podeszłym, z powodu zmian zwyrodnieniowych powstałych w wyniku zużywania się powierzchni stawowych. Obserwuje się wzrastającą liczbę osób cierpiących na choroby zwyrodnieniowe aparatu ruchu ze względu na wydłużająca się średnią długość życia.

Wśród przyczyn dolegliwości w obrębie stawów kończyny dolnej na pierwsze miejsce wysuwają się przeciążenia statyczne (potęgowane nadwagą), ale mogą być to również wady wrodzone i nabyte, urazy, choroby metaboliczne czy też mało aktywny tryb życia. Pamiętać należy, że aparat ruchu człowieka z racji swej budowy i funkcji potrzebuje dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania odpowiedniej, stymulującej dawki aktywności fizycznej. W przeciwnym razie, obniżona sprawność układu kostno-mięśniowego zwiększa podatność na uszkodzenia i proces zwyrodnieniowy nabiera tempa. Dotyczy on ponad 70% osób powyżej 60 roku życia oraz niemal całości populacji w wieku powyżej 70 lat. Jednak coraz częściej zmiany takie stwierdzane są u osób znacznie młodszych. W tym przypadku można podejrzewać nakładanie się kilku negatywnych czynników, począwszy od podatności genetycznej, poprzez doznane urazy, a skończywszy na niewłaściwej eksploatacji i ciągłym przeciążaniu stawów.

W diagnostyce schorzeń stawów biodrowych i kończyn dolnych, podobnie jak w przypadku innych części układu ruchu człowieka, zasadnicze znaczenie ma wywiad w połączeniu z badaniem klinicznym, uzupełnione o badania obrazowe. W przypadkach trudnych diagnostycznie, do zweryfikowania diagnozy wstępnej można rozszerzyć zakres badań o artroskopowe badania stawów. Badanie to umożliwi nie tylko doprecyzowanie diagnozy, ale równocześnie wykonanie w razie konieczności niewielkiego zabiegu chirurgicznego (np. w uszkodzeniach łąkotek kolana, więzadeł i ścięgien, usunięcie wolnych ciał stawowych itp.). Zaletą tak wykonanego zabiegu jest niewielka blizna pooperacyjna umożliwiającą szybsze

**Przyczyny
dolegliwości
w obrębie
stawów
kończyny
dolnej**

**Diagnostyka
schorzeń
stawów
biodrowych**

podjęcie zabiegów usprawniających i wcześniejszy powrót do aktywności fizycznej. Nie bez znaczenia jest też znaczna redukcja kosztów leczenia, wynikająca między innymi ze skrócenia pobytu w szpitalu oraz całego procesu rehabilitacji szpitalnej i ambulatoryjnej.

***Autor: dr Adrian Kuźdzał
Konsultant merytoryczny: dr Tomasz Ridan***

Atlas rehabilitacji ruchowej

**Zestawy praktycznych ćwiczeń
z komentarzem
dla pacjentów ze schorzeniami kręgosłupa,
kończyn i stawów**

**Stan na luty 2019
Tom III**

**Publikacja pod redakcją
dra Tomasza Ridana**



Autorzy:

Amarowicz Jarosław, Berwecki Arkadiusz, Berwecka Małgorzata, Bielatowicz Joanna, Chojak-Fijałka Katarzyna, Curyło Marta, Czerwiński Edward, Drużbicki Mariusz, Dubaj Wojciech, Głab Grzegorz, Hładki Waldemar, Janusz Mariusz, Jamka Grzegorz, Kielnar Renata, Kołodziej Katarzyna, Kliś Anna, Kozłowska Jadwiga, Kruk Stanisław, Kuźdzał Adrian, Magoń Grzegorz, Marciniak Katarzyna, Mirek Elżbieta, Nowak Katarzyna, Ogrodzka-Ciechanowicz Katarzyna, Opuchlik Anna, Palonek Sylwia, Pierzchała Olga, Przewoźniak Mateusz, Spannbauer Anna, Ridan Tomasz, Spannbauer Anna, Stępień Magdalena, Stryszowska Anna, Szeliga Ewa, Warzecha Maja, Waśniowska Izabela, Włoch Anna.

Recenzenci:

prof. zw. dr hab. n. med. Waldemar Hładki, AFM Kraków
dr hab. Piotr Mika, AWF Kraków
prof. zw. dr hab. Roman Nowobilski, Coll. Med. UJ Kraków
dr hab. Marek Pieniążek, prof. nadzw. AWF Kraków
dr hab. Dariusz Mucha, prof. nadzw. AWF Kraków

Publikacja pod redakcją dra Adriana Kuźdzała w latach 2009–2010

Projekt okładki: Karolina Szafczyk

Opiekun merytoryczny: Alicja Spaleniak

Nadzór wydawniczy: Krzysztof Krzemień

Korekta: Grażyna Jaworska, Paulina Wierzbicka, Kamila Krzemień

ISBN 978-83-260-0168-0 (wydanie podstawowe – luty 2009)

ISBN 978-83-260-3215-8 (aktualizacja – luty 2019)

© FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., Poznań 2009

Stan na luty 2019

Wydawca: FORUM MEDIA POLSKA Sp. z o.o., ul. Polska 13, 60-595 Poznań

Spis treści – tom III

8. Rehabilitacja poszpitalna – kluczowy element powrotu pacjentów do zdrowia i sprawności ruchowej

- 8/1 Postępowanie rehabilitacyjne po endoprotezoplastyce stawu biodrowego
- 8/2 Rehabilitacja po operacjach stawu kolanowego
 - 8/2.1 Rehabilitacja po operacyjnym leczeniu łąkotki stawu kolanowego
 - 8/2.2 Rehabilitacja po operacjach więzadeł stawu kolanowego
 - 8/2.3 Postępowanie fizjoterapeutyczne po zabiegu endoprotezoplastyki stawu kolanowego
 - 8/2.4 Postępowanie rehabilitacyjne po zabiegu operacyjnym urazowej niestabilności rzepki
- 8/3 Rehabilitacja po udarze mózgu
- 8/4 Wskazania rehabilitacyjne dla pacjentów po wycięciu węzłów chłonnych
- 8/5 Rehabilitacja ruchowa w kardiologii i kardiochirurgii
- 8/6 Rehabilitacja po chirurgicznym leczeniu dyskopatii
- 8/7 Rehabilitacja po urazach rdzenia kręgowego
- 8/8 Rehabilitacja w stwardnieniu rozsianym (SM)
- 8/9 Rehabilitacja w chorobie Parkinsona
- 8/10 Rehabilitacja w urazach czaszkowo-mózgowych
- 8/11 Rehabilitacja w porażeniu nerwu twarzowego
 - 8/11.1 Postępowanie rehabilitacyjne w porażeniu nerwu twarzowego
- 8/12 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobach układu oddechowego
 - 8/12.1 Rehabilitacja w chorobach restrykcyjnych płuc
- 8/13 Rehabilitacja w chorobach naczyń
- 8/14 Rehabilitacja po operacyjnym leczeniu zespołu rzepkowo-udowego
- 8/15 Rehabilitacja po mastektomii
- 8/16 Rehabilitacja w wysiłkowym nietrzymaniu moczu (WNTM)
- 8/17 Postępowanie fizjoterapeutyczne w leczeniu wtórnych obrzęków limfatycznych kończyn dolnych
- 8/18 Rehabilitacja w schorzeniach wrodzonych narządu ruchu
- 8/19 Postępowanie rehabilitacyjne w terminalnej fazie choroby nowotworowej
- 8/20 Postępowanie rehabilitacyjne w niewydolności przepony moczowo-płciowej u kobiet
- 8/21 Postępowanie rehabilitacyjne w ciąży o przebiegu fizjologicznym – okres późny od 29. tygodnia do rozwiązania
- 8/22 Postępowanie rehabilitacyjne u pacjentów z przewlekłą chorobą nerek

- 8/22.1 Postępowanie rehabilitacyjne u pacjentów przewlekle hemodializowanych z powodu przewlekłej choroby nerek
 - 8/22.2 Postępowanie rehabilitacyjne u pacjentów przewlekle dializowanych otrzewnowo z powodu przewlekłej choroby nerek
 - 8/23 Postępowanie rehabilitacyjne w okresie połogu po porodzie fizjologicznym i operacyjnym
 - 8/23.1 Postępowanie rehabilitacyjne w powikłaniach poporodowych okresu połogu
 - 8/24 Postępowanie rehabilitacyjne w leczeniu dystrofii mięśniowej
 - 8/25 Postępowanie rehabilitacyjne w uszkodzeniach nerwów obwodowych
 - 8/26 Postępowanie rehabilitacyjne w zakrzepowo-zarostowym zapaleniu naczyń
 - 8/27 Postępowanie rehabilitacyjne w hemofilii i innych skazach krwotocznych
 - 8/28 Postępowanie rehabilitacyjne w chorobie Huntingtona
 - 8/29 Postępowanie rehabilitacyjne w terapii blizn pooperacyjnych i po radioterapii
 - 8/30 Postępowanie rehabilitacyjne w polineuropatii
 - 8/31 Postępowanie rehabilitacyjne w zespole stopy cukrzycowej
 - 8/31.1 Postępowanie rehabilitacyjne w neuroartropatii (osteoartropatii) Charcota
 - 8/32 Postępowanie rehabilitacyjne w astmie
 - 8/33 Postępowanie rehabilitacyjne w sarkopenii
 - 8/34 Postępowanie rehabilitacyjne w ostrych zespołach wieńcowych
- Gotowe zestawy ćwiczeń