

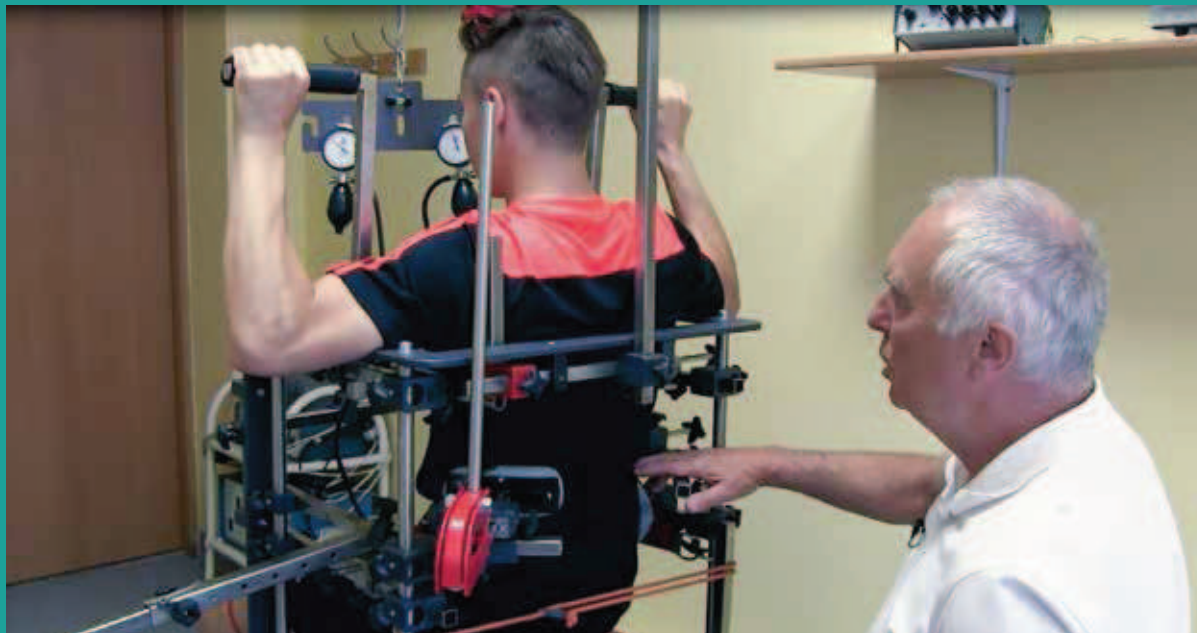
PRZYKŁADY ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH W POZYCJI SIEDZĄCEJ PRZY UŻYCIU APARATU SKOL-AS

U PACJENTA ZE SKRZYWIENIEM W ODCINKU LĘDŹWIOWYM

Andrzej Stolarz & Andrzej Suchanowski

W nawiązaniu do monografii i artykułów dotyczących metodyki i aparatu SKOL-AS w artykule zaprezentowano wybrane ćwiczenia prowadzone w pozycji siedzącej. Działanie zgodne z metodyką SKOL-AS daje możliwości reedukacji wzorca ruchowego i jego utrwalenia.

➤ Wszystkie ćwiczenia wykonywane w aparacie SKOL-AS poprzedzone są terapią manualną stawów biodrowych, krzyżowo-biodrowych oraz międzywyrostkowych kręgosłupa. Celem tej formy terapii jest poprawa zakresu ruchu w stawach, umożliwiającą uzyskanie prawidłowego rozkładu sił w obrębie segmentu podczas czynności lokomocyjnych.

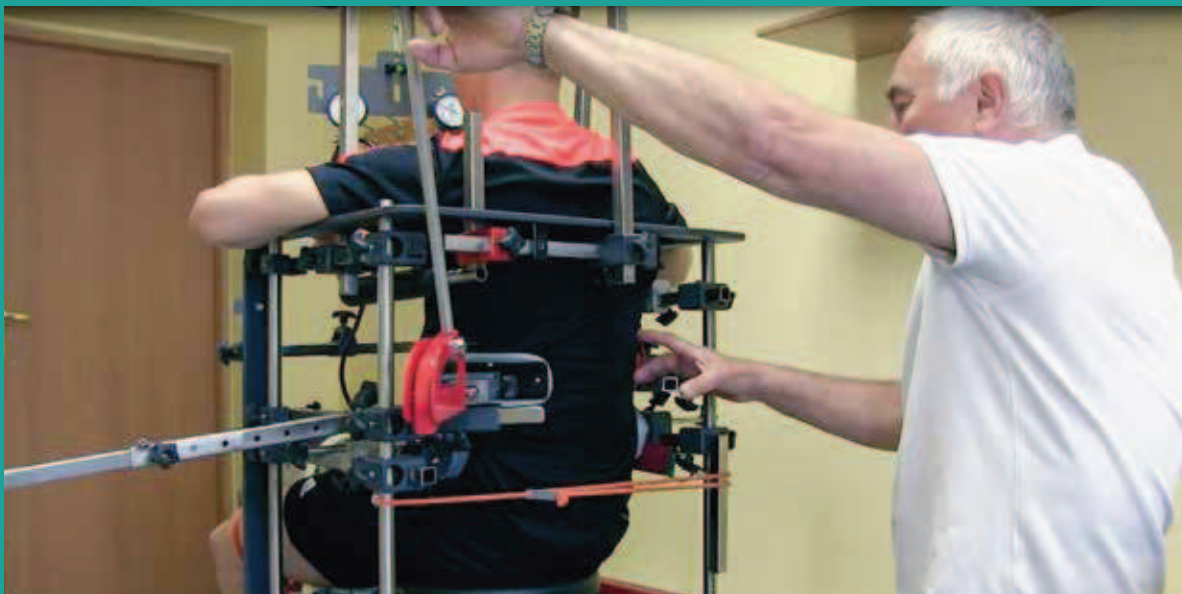


Zdj. 1. Ćwiczenie 1

ĆWICZENIE 1.

Ćwiczenia izometryczne mięśni I i II układu odniesienia prowadzone na trójpłaszczyznowo skorygowanej miednicy, połączone z jednoczesną, czynno-bierną elongacją i derotacją kręgosłupa z wykorzystaniem kontroli według wskazań manometrów.

Cel: Umożliwienie oddziaływania na struktury mięśniowo-powięziowe wspomagające odtworzenie prawidłowego wzrostu kręgu, a także aktywowanie mechanizmu feedforward.



Zdj. 2. Ćwiczenie 2

ĆWICZENIE 2.

Ćwiczenia czynne odcinka lędźwiowego prowadzone na trójpłaszczyznowo skorygowanej miednicy oraz odcinku lędźwiowym, oparte częściowo na modyfikacji metody Lehnert-Schroth zaadaptowanej do metody SKOL-AS.

Cel: Reedukacja postawy ciała w następstwie pop-rawy kształtu kręgosłupa. Zadaniem dziecka jest rozszerzenie strony wklęsłej i zwężenie szerokich boków strony wypukłej. W następstwie takiego działania dochodzi do zmniejszenia krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie czołowej i utrwalenia stanu korekcji.

ĆWICZENIE 3.

Ćwiczenia czynne z oporem (kombinacja skurczów izotonicznych wg metody PNF) prowadzone na trójpłaszczyznowo skorygowanej miednicy i odcinku lędźwiowym.

Cel: Czynna kontrola ruchu, koordynacja, zwiększenie czynnego zakresu ruchomości, zwiększenie wytrzymałości i siły mięśni, trening funkcjonalny, ekscentryczna kontrola ruchu.



Zdj. 3. Ćwiczenie 3

Andrzej Stolarz

Gabinet Terapii Skrzywień Kręgosłupa
Andrzej Stolarz, Gdańsk

Andrzej Suchanowski

Wydział Fizjoterapii Olsztyńskiej Szkoły Wyższej,
Olsztyn

Więcej informacji o terapii z wykorzystaniem aparatów i metody SKOL-AS znajduje się na www.termamed.pl