

## OPIS PRZYPADKU – KURS PNF W ORTOPEDII Level 4

**Autor : Anita Polańska**

Dane pacjenta:

Rok urodzenia:

1994

Zawód:

Uczeń

Rozpoznanie (problem zdrowotny):

*Skръcenie stawu skokowego lewego.*

Wywiad:

*Pacjentka od dwóch lat ma problem z lewą stopą -ból, uczucie niestabilności, chrupanie. Wszystko zaczęło się od skръcenia lewej stopy- uraz supinacyjny w październiku 2008 r.*

*W czasie biegu źle wylądowała na stopie.*

*Ból stopy ( średnio 6 VAS) utrzymuje się 3-5 dni aż do następnego epizodu bólowego – średnio dwa razy w miesiącu. Pacjentka skarży się na ból wokół kostek przy długim chodzeniu, zmianie pogody.*

*Często rano po wstaniu występuje obrzęk wokół kostek. Podczas długiego stania*

*w butach z niewielkim obcasem (2-3cm) stopa jest niestabilna, drży i pojawia się ból (3-4 VAS).*

*Pacjentka była leczona fizykoterapią i żelami przeciwbólowymi, przeciwzapalnymi.*

*Choroby towarzyszące: dwulukowa skolioza: prawostronna w TH, lewostronna w L; ok 25 stopni skrzywienia wg Cobba.*

Zaburzenie na poziomie partycypacji/udziału w życiu codziennym:

1. Po godzinie intensywnego chodzenia pojawia się ból lewej stopy w skali 5-6 VAS
2. W czasie gry w siatkówkę po ok 40 min. gry pojawia się ból lewej stopy (6-7 VAS) i uczucie niestabilności

Zaburzenie na poziomie aktywności dnia codziennego

Problem ze staniem na palcach obu stóp i na palcach lewej N.  
(Testy opisane w punkcie 3.)

Zaburzenie na poziomie struktur i funkcji ciała:

Hipoteza: osłabiony mięsień trójgłowy łydki  
(Testy opisane w punkcie 3)

Czynniki towarzyszące:

*Skolioza*

*Schody w domu (dwa piętra)*

**TERAPIA**

1. Źródła iradiacji

- miednica,
- głowa,
- KKG
- PKD

## 2. Wykonana terapia pośrednia i bezpośrednia

### TERAPIA POŚREDNIA:

np.:

- mostek stymulacja przez miednicę,
- mostek z kkd na ścianie stymulacja przez miednicę,
- w leżeniu na boku spychanie Lkd przez miednicę,
- na czworaka stymulacja przez barki,
- w siadzie spychanie z przeciwnego barku do docisku na stopę
- w klęku jednonóż stymulacja przez kolano

### TERAPIA BEZPOŚREDNIA:

np.:

- w leżeniu na boku zmiana normalnej kolejności ruchu we wzorcu Wyp/Odw/Rw z zgięciem kolana,
- wysoki siad - aktywna stopa,

## I dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie tyłem, kkd zgięte, pięty do góry	Stymulacja mięśni: trójkątowego łydki, kulszowo-goleniowych; stymulacja dolnego tułowia	1. Opór manualny 2. Kontakt werbalny 3. 4.	1. Stabilizacja zwrotna 2. Kombinacja skurczów izotonicznych 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. Leżenie na prawym boku, Lkd na ścianie, stopa L na palce	Pośrednia praca mięśnia trójkątowego łydki	1. Kontakt werbalny 2. Opór manualny 3. Mechanika ciała terapeuty 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. Elewacja tylna miednicy 2. 3. 4.
3. Leżenie na prawym boku	Bezpośrednia praca mięśnia trójkątowego łydki, stymulacja mm kulszowo-	1. Zmiana kolejności ruchu 2. Opór manualny 3.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2.	1. Wyp/Odw/Rw ze zgięciem kolana Lkd 2.

	goleniowych, odwodzicieli i rotatorów zewn	4.	3. 4.	3. 4.
4. Siad, kkg w górze z piłką, kdL na palcach, Pkd w górze	Stymulacja mięśnia trójkowego łydki lewej kd, stabilność stawu skokowego	1. Kontakt wizualny 2. Opór manualny 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Rytmiczna stabilizacja 3. 4.	1. Depresja tylna łopatek dla rotacji tułowia 2. 3. 4.
5. Stanie kkg oparte na ścianie, Lkd z tyłu na palcach, Pkd zgięta	Stymulacja mięśnia trójkowego łydki lewej kd, stabilność stawu skokowego	1. Kontakt werbalny 2. Aproksymacja 3. 4.	1. Rytmiczna stabilizacja 2. 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw z wyprostem kolana LN 2. 3. 4.

## II dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie tyłem, kkd zgięte, pięty do góry	Stymulacja mięśni: trójkowego łydki, kulszowo-goleniowych; stymulacja dolnego tułowia	1. Opór manualny 2. Kontakt werbalny 3. 4.	1. Stabilizacja zwrotna 2. Kombinacja skurczów izotonicznych 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. Leżenie na prawym boku, Lkd na ścianie, stopa L na palce	Pośrednia praca mięśnia trójkowego łydki	1. Kontakt werbalny 2. Opór manualny 3. Mechanika ciała terapeuty 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. Elewacja tylna miednicy 2. 3. 4.

3. Leżenie na prawym boku	Bezpośrednia praca mięśnia trójkątowego łydki, stymulacja mm kulszowo-goleniowych, odwodzicieli i rotatorów zewn	1. Zmiana kolejności ruchu 2. Opór manualny 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw ze zgięciem kolana Lkd 2. 3. 4.
4. Siad, kkg w górze z piłką, Lkd na palcach, Pkd w górze	Stymulacja mięśnia trójkątowego łydki lewej kd, stabilność stawu skokowego	1. Kontakt wizualny 2. Opór manualny 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Rytmiczna stabilizacja 3. 4.	1. Depresja tylna łopatek dla rotacji tułowia 2. 3. 4.
5. Stanie kkg oparte na ścianie, Lkd z tyłu na palcach, Pkd zgięta	Stymulacja mięśnia trójkątowego łydki lewej kd, stabilność stawu skokowego	1. Kontakt werbalny 2. 3. 4.	1. Rytmiczna stabilizacja 2. 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw z wyprostem kolana Lkd 2. 3. 4.

### III dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie tyłem, kkd zgięte na ścianie, pięty do góry	Stymulacja mięśni: trójkątowego łydki, kulszowo-goleniowych; stymulacja dolnego tułowia,	1. Opór manualny 2. Kontakt werbalny 3. Kontakt wizualny 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Stabilizacja zwrotna 3.	1. 2. 3. 4.

			4.	
2. Leżenie na prawym boku, Lkd wyprostowana na ścianie na palcach, Pkd zgięta	Na aktywnej łydce praca kd przeciwnej; dwa punkty podporu, stabilizacja lewego stawu skokowego	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. Kontakt werbalny 4. Irradiacja	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Dynamiczna zwrotność ciągła 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw z wyprostem kolana Lkd 2. Zg/Odw/Rw ze zgiętym kolaniem Pkd 3. 4.
3. Klęk na Pkd, Lkd z przodu na palcach, kkg wzdłuż ciała	Stymulacja mięśnia trójgłowego łydki	1. Kontakt wizualny 2. Aproksymacja 3. Opór manualny 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
4. Wysoki siad, kkg skrzyżowane na klp. Pkd w górze	Aktywna stopa – trzy punkty podporu	1. Kontakt manualny 2. Aproksymacja 3. 4.	1. Stabilizacja zwrotna 2. Rytmiczna stabilizacja 3. 4.	1. Zg/Odw/Rw ze zgięciem kolana Pkd 2. 3. 4.
5. Stanie przodem do leżanki, kkg lekko przytrzymują się stołu, Lkd z tyłu, Pkd zgięta położona na krzeselku	Aktywność mięśnia trójgłowego łydki, osiowość kolana i stopy	1. Opór manualny 2. 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Rytmiczna stabilizacja 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw z wyprostowanym kolaniem Lkd 2. Zg/Odw/Rw ze zgięciem kolana Pkd 3. 4.

## IV dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie na plecach Lkd zgięta, L stopa na palce, Pkd skrzyżowana leży na Lkd	Aktywność mięśnia trójgłowego łydki, obciążenie stopy, aktywność prostowników Lkd	1. Aproksymacja 2. Opór manualny 3. 4.	1. Rytmiczna stabilizacja  2. Kombinacja skurczów izotonicznych  3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. Na czworaka, Lkd prosta oparta na ścianie z piętą w górze	Stymulacja mięśnia trójgłowego łydki	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych  2. Stabilizacja zwrotna  3. 4.	1. Elewacja przednia łopatek 2. 3. 4.
3. W leżeniu na boku prawym, Lkd zgięta	Koordinacja między grupami mięśniowymi: zginaczy i prostowników stopy	1. zmiana normalnej kolejności ruchu 2. 3. 4.	1. Dynamiczna zwrotność ciągła 2. 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw ze zgięciem kolana Lkd 2. 3. 4.
4. Wysoki siad, kkg podparte z tyłu, kolana lekko zgięte, pupa do góry, stopy na palce	Aktywność mięśni: prostowników, trójgłowego łydki, czworogłowego uda, osiowość kolana i stopy, obciążenie stopy	1. Kontakt manualny 2. Opór manualny 3. 4.	1. Rytmiczna stabilizacja  2. Stabilizacja zwrotna  3. 4.	1. 2. 3. 4.

5. Stanie bokiem do leżanki, Lkd z tyłu, Pkd z przodu	Aktywność łydki w chodzie w fazie TST	1. Aproksymacja 2. Opór 3. 4.	1. Rytmiczne pobudzenie ruchu 2. Kombinacja skurczów izotonicznych 3. 4.	1. 2. 3. 4.
---	---------------------------------------	--	---	----------------------

## V dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie na plecach, NN zgięte, Lkd na palcach	Aktywność mięśnia trójgłowego łydki, dwa punkty podporu	1. Kontakt wizualny 2. Kontakt werbalny 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Stabilizacja zwrotna 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. Leżenie na prawym boku, Lkd wyprostowana na ścianie na palcach, Pkd zgięta	Na aktywnej łydce praca kd przeciwnej; dwa punkty podporu, stabilizacja lewego stawu skokowego	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. Kontakt werbalny 4. Irradiacja	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Dynamiczna zwrotność ciągła 3. 4.	1. Wyp/Odw/Rw z wyprostem kolana Lkd 2. Zg/Odw/Rw ze zgięciem kolana Pkd 3. 4.
3. Stanie wysoki krok Pkd, Lkd z tyłu	Dynamiczna praca łydki	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.
4. Stanie przodem do ściany, kkg na ścianie, pięty do góry, lekko zgięte kolana, Lkd w górze	Nauka przyjmowania ciężaru przez stopę, aktywność mięśni: trójgłowego łydki, odwodzicieli i	1. Kontakt manualny 2. Kontakt werbalny 3. Opór manualny	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Rytmiczna stabilizacja	1. 2. 3.



	rotatorów zewn	4.	3. 4.	4.
5. Stanie w lekkim rozkroku i na lekko ugiętych kkd, podskoki	Sprężystość łydki dla odbicia i szybkiego chodu	1. Opór manualny 2. Aproksymacja 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

## VI Dzień terapii

Pozycja wyjściowa	Cel działania	Zasady główne	Techniki	Wzorce ruchowe
1. Leżenie na plecach, kkd zgięte, Lkd na palcach	Aktywność mięśnia trójgłowego łydki, dwa punkty podporu	1. Kontakt wizualny 2. Kontakt werbalny 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Stabilizacja zwrotna 3. 4.	1. 2. 3. 4.
2. Leżenie na prawym boku, Lkd wyprostowana na ścianie na palcach, Pkd zgięta	Na aktywnej łydce praca kd przeciwnej; dwa punkty podporu, stabilizacja lewego stawu skokowego	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. Kontakt werbalny 4. Irradiacja	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Dynamiczna zwrotność ciągła 3. 4.	1. 2. 3. 4.
3. Stanie wysoki krok Pkd, Lkd z tyłu	Dynamiczna praca łydki	1. Opór manualny 2. Mechanika ciała terapeuty 3. 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

4. Stanie przodem do ściany, kkg na ścianie, pięty do góry, lekko zgięte kolana, Lkd w górze	Nauka stopy przyjmowania ciężaru, aktywność mięśni: trójgłowego łydki, odwodzicieli i rotatorów zewn	1. Kontakt manualny 2. Kontakt werbalny 3. Opór manualny 4.	1. Kombinacja skurczów izotonicznych 2. Rytmiczna stabilizacja 3. 4.	1. 2. 3. 4.
5. Stanie w lekkim rozkroku i na lekko ugiętych kkd, podskoki	Sprężystość łydki dla odbicia i szybkiego chodu	1. Opór manualny 2. Aproksymacja 3. 4.	1. 2. 3. 4.	1. 2. 3. 4.

### 3. Efekty terapii

1. Ból pojawia się po 1,5 godz. intensywnego chodzenia 2. W czasie gry w siatkówkę po ok 70 min. gry pojawia się ból lewej stopy i uczucie niestabilności	
--	--

Test na poziomie aktywności dnia codziennego  <i>Opisz test(y)</i> 1) Stanie na palcach obu kkd z zamkniętymi oczami, stopy na szerokość bioder - czas 2) stanie na palcach Lkd, Pkd w górze- ok. 90 stopni zgięcia w biodrze i kolanie – jak długo pacjent utrzyma tę pozycję?	
1 dzień terapii Data: 25.08.10	1) 3 s 2) 2,69 s
	1) 8,01 s 2) 3, 20 s

Ostatni dzień terapii Data: 03.09.10	1) 7,40 s 2) 3.25 s	1) 17, 20 s 2) 6 s
<p>Test na poziomie struktury / funkcji ciała</p> <p><i>1) ilość wspięć na palcach na Lkd, Pkd w górze – ok. 90 stopni zgięcia w biodrze i kolanie, kkg wzdłuż ciała</i></p>		
1 dzień terapii Data: 25.08.10	1) 4	1) 7
Ostatni dzień terapii Data: 03.09.10	1) 11	1) 17

Program pracy domowej dla pacjenta:

1. Zadanie

Unoszenie bioder do góry

a) pozycja wyjściowa

leżenie na plecach, kkd zgięte na ścianie, stopy na palce

b) ilość powtórzeń

20 powtórzeń w 5 seriach

c) przerwy

2 minuty przerwy pomiędzy seriami

Uzasadnienie

- Stymulacja mięśnia trójgłowego łydki i stabilności stawu skokowego

## 2.Zadanie

Skoki w górę

a) pozycja wyjściowa  
stanie

b) ilość powtórzeń  
15 powtórzeń w 5 seriach

c ) przerwy  
2 minuty przerwy pomiędzy seriami

## Uzasadnienie

- Dynamiczna praca mięśnia trójgłowego łydki potrzebna do szybkiego chodu, biegania.