ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Δρ. Θωμάς Μπέσιος

Εκτίμηση της ισορροπίας

- Η ισορροπία της στάσης εκτιμάται αρχικά με τον ασθενή να στέκεται άνετα χωρίς υποβοηθητικές συσκευές. Προοδευτικά η βάση στήριξης (η απόσταση ανάμεσα στα πόδια) μικραίνει, έως ότου τα πόδια να βρίσκονται σε επαφή. Τότε ζητείται από τον ασθενή να κλείσει τα μάτια του και ο εξεταστής σπρώχνει απαλά στους ώμους τον ασθενή, για να παραχθεί στιγμιαία ανισορροπία (Test Romberg). Αυτό μπορεί στη συνέχεια να επαναληφθεί με το ένα πόδι μπροστά και το άλλο πίσω.





Εκτίμηση της ισορροπίας

- Η ισορροπία στην καθιστή θέση εκτιμάται ζητώντας από τον ασθενή να καθίσει και ο εξεταστής παρατηρεί την σταθερότητα του κορμού κατά τη διάρκεια σπρωξιμάτων στον κορμό και στη λεκάνη.



Οι διαταραχές που οδηγούν σε μειωμένη ισορροπία είναι:

- Μη φυσιολογικός κινητικός έλεγχος
- Οπτικές ,
- ιδιοδεκτικές ,
- απτικές και
- αιθουσαίες διαταραχές

Όταν δουλεύουμε τις δραστηριότητες ισορροπίας, είναι σημαντικό να:

1. δουλεύουμε από χαμηλό προς υψηλό κέντρο βαρύτητας,
2. από στατικές σε δυναμικές δραστηριότητες, όπου θα πρέπει να έχουν κάποια πρόκληση για τον ασθενή.
3. Η ικανότητα της ισορροπίας και της διατήρησης μιας σταθερής στάσης είναι απαραίτητη για την ολοκλήρωση δραστηριοτήτων και δεν είναι δυνατό να διαχωριστεί από τη δραστηριότητα που εκτελείται ή από το περιβάλλον στο οποίο πραγματοποιείται

(Carr Shepherd, 1998)





Θεραπευτική αντιμετώπιση

- Να μην είναι δύσκολες, γιατί οι δύσκολες ασκήσεις μπορεί να προκαλέσουν αύξηση της σπαστικότητας και κατά συνέπεια μείωση της ισορροπίας..

Θεραπευτική αντιμετώπιση

- Η οπτική παρατήρηση έχει αποδειχθεί χρήσιμη στην βελτίωση της ισορροπίας.
- Τα οπτικά ερεθίσματα έχουν ιδιαίτερη σημασία στον έλεγχο της ισορροπίας, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με το πού βρισκόμαστε εμείς σε σχέση με τους γύρω μας και
- Για παράδειγμα, η όραση μας επιτρέπει να κρίνουμε πότε θα φτάσουμε σε μια στροφή έτσι ώστε να υπολογίσουμε την πορεία μας για κατάλληλη τοποθέτηση του ποδιού (Patla, 1997)



Θεραπευτική αντιμετώπιση

- Η ακολουθία θέσεων συστήνεται προοδευτικά από μια πλατιά βάση, χαμηλό κέντρο βάρους σε περισσότερο δύσκολες θέσεις.

Επανεκπαιδεύοντας την ισορροπία

- Το βασικότερο πρόβλημα εντοπίζεται στην περιοχή της λεκάνης και του κορμού.

Επανεκπαιδεύοντας την ισορροπία

Μια σοβαρή προϋπόθεση για φυσιολογική κίνηση του κορμού περιλαμβάνει :

- Φυσιολογικό τόνο,
- αμοιβαία εννεύρωση ,
- φυσιολογική αισθητικότητα,
- φυσιολογικό μυϊκό μήκος και από τις δύο πλευρές,
- φυσιολογικό εύρος και αντιδράσεις
- προσανατολισμού και ισορροπίας

Επανεκπαιδεύοντας την ισορροπία

- Τα τμήματα που βρίσκονται σε βράχυνση, πρέπει να αντιμετωπίζονται πριν την έναρξη των ασκήσεων ελέγχου και των εκούσιων θέσεων.



Επανεκπαιδεύοντας την ισορροπία

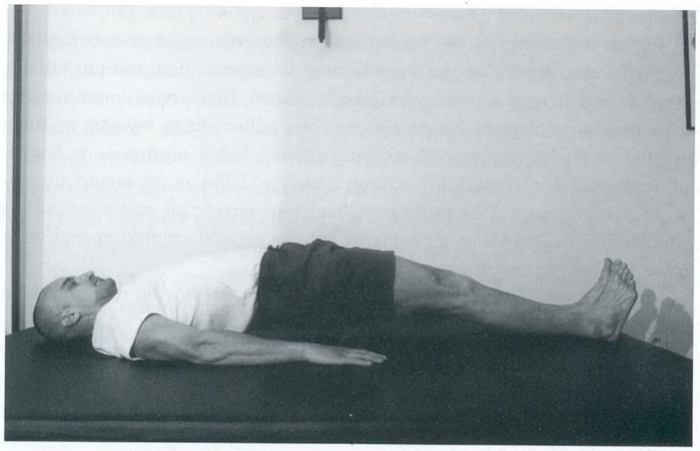
- Το πρώτο βήμα στην επανεκπαίδευση της ισορροπίας στην καθιστή θέση είναι να ξαναμάθει ο ασθενής την ουδέτερη στάση του κορμού και της λεκάνης σε σχέση με τον θώρακα και όλου του κορμού σε σχέση με το έδαφος.



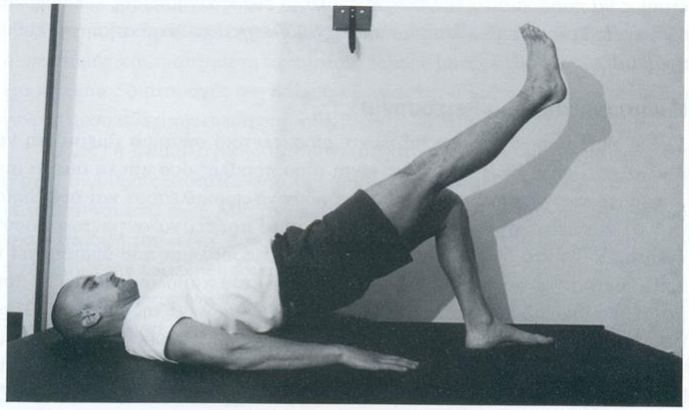
- Εάν ο ασθενής δεν είναι ικανός να παρουσιάζει μια προσθιοπίσθια κλίση ιδίως της λεκάνης και του κορμού, φυσικά πρέπει να εξασκηθεί για να την κατακτήσει.



- Η κλίση της λεκάνης είναι καλύτερα να διδαχθεί αρχικά σε ύπτια θέση με τα γόνατα σε κάμψη και τα πόδια να πατούν στο έδαφος.



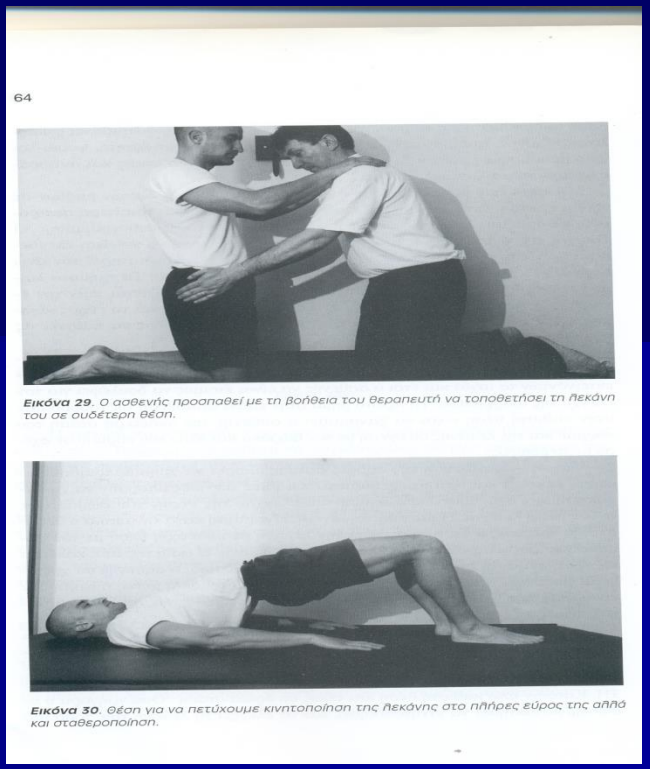
Εικόνα 31. *Θέση για κινητοποίηση αλλά και σταθεροποίηση.*



Εικόνα 32. *Στήριξη μόνο στη μια πλευρά χωρίς κάμψη της λεκάνης από την πλευρά της στήριξης.*







64

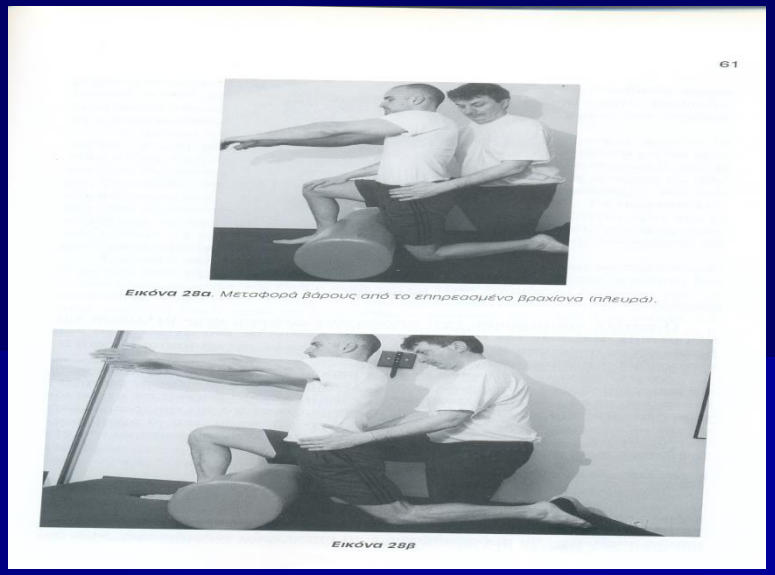
Εικόνα 29. Ο ασθενής προσπαθεί με τη βοήθεια του θεραπευτή να τοποθετήσει τη λεκάνη του σε ουδέτερη θέση.

Εικόνα 30. Θέση για να πετύχουμε κινητοποίηση της λεκάνης στο πλήρες εύρος της αλλά και σταθεροποίηση.









61

Εικόνα 28α. Μεταφορά βάρους από το επηρεασμένο βραχίονα (πλευρά).

Εικόνα 28β





ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΥΡΙΟΤΕΡΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΦΥΣΙΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Αξιολόγηση

- Αυτή είναι απαραίτητη στην αρχή της θεραπείας. Συνεχίζεται, ωστόσο, κατά τη διάρκεια της θεραπείας και είναι, στη πραγματικότητα, μέρος της θεραπείας.

Ελάττωση της σπαστικότητας με εξουδετέρωση των σπαστικών προτύπων

- Όταν η αντίσταση των σπαστικών ανταγωνιστών έχει μειωθεί, προφανώς οι αδύνατοι μύες μπορούν τότε να συσπασθούν ικανοποιητικά.

Αύξηση του τόνου

- Ενεργοποίηση του ασθενούς με αισθητικούς ερεθισμούς, ιδιοδεκτικούς και απτικούς, μπορεί να είναι απαραίτητη όταν υπάρχει χαλαρότητα ή πραγματική αδυναμία μυών.

Αναστολή και διάσπαση ολικών προτύπων

- Τα ολικά πρότυπα φυσιολογικά ή παθολογικά, διασπώνται με σκοπό την απόκτηση περισσοτέρων εκλεκτικών και λειτουργικών κινητικών προτύπων.

Εξαρτημένες αντιδράσεις που πρέπει να αποφευχθούν ή αναστολούν

- Στις σπαστικές καταστάσεις δεν πρέπει οι ασθενείς να καταβάλουν υπερβολική προσπάθεια.

Διευκόλυνση και ερεθισμός

- Πρέπει να διευκολυνθούν ισορροπία και εξαρτημένες αντιδράσεις, προστατευτική έκταση και στήριξη στον προσβεβλημένο βραχίονα και χέρι, και ευκίνητη στήριξη βάρους στο σκέλος.

Αντίληψη του ασθενούς

- Ο ασθενής πρέπει να αντιλαμβάνεται τι κάνει, καλό ή κακό, καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας.
- Πρέπει να μάθει να αναστέλλει την σπαστικότητα (αυτοαναστολή) του.

Εφαρμογή τεχνικών

1. *Σε σπαστικές καταστάσεις.*

   Η σπαστικότητα αυχένα και κορμού επηρεάζει εκείνη των άκρων (σπουδαιότητα της στροφής του κορμού).

Εφαρμογή τεχνικών

- *Σε χαλαρές καταστάσεις.*
- Ενθαρρύνεται η εκούσια δραστηριότητα του ασθενούς.
- Αντιβαρικές λειτουργικές δραστηριότητες

Εφαρμογή τεχνικών

1. *Για όλους τους ασθενείς.*

   Πρέπει να έχουμε υπ'όψιν μας την σπουδαιότητα της αισθητικοκινητικής επανεκπαίδευσης

- ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ