

REFERATI IZ LITERATURE

MEDICINSKA GIMNASTIKA — DA, ALI PRAVILNO DOZIRANA U LIJEČENJU LUMBALNOG PROLAPSA DISKA (Therapie des lumbalen Bandscheibenvorfalles, krankengymnastik ja, aber richtig dosiert)

Prije početka tretmana medicinskom gimnastikom kod bolesnika s prolapsom diska lumbalne kralješnice potreban je uvid u eventualne kliničke ispade motornog i senzibilnog područja, kao i uvid u pokretljivost zglobova kralješnice, ramena i kukova.

Cilj liječenja lumbalnog prolapsa diska sastoji se u smanjenju bolova i to se pokušava mehanički dekomprimirati korjenove živaca pomoću kontrakcije hipertone muskulature. Kod provođenja medicinske gimnastike najvažniji je položaj, u kojem se bolesnik nalazi, naime kukovi i koljena nalaze se pod kutem od 90 stupnjeva. Vrlo je važan i položaj bolesnika u suspenzionom aparatu. Postojeća kompresija živčanih vlakana može se korigirati trakcijom, te se iskorištava relaksacija hipertone muskulature primjenom topline. Ako bolesnik akceptira aktivnu tehniku može se hipertona muskulatura dekontrahirati inhibicijom antagonista. Cilj medicinske gimnastike je poboljšanje senzibilnih i motornih ispada edukacijom intervencije uključivši i elektroterapiju.

Važna je korekcija sadašnjeg držanja, čime se rasterećuje disk, korijen živca i mišićni lanac. Dalje je bitna dinamička stabilizacija kralješnice, pri čemu se fiziološke krivine kod dinamičkih aktivnosti gornjih i donjih ekstremiteta podrazumijevaju. Bitna je i sloboda pokretljivosti zglobova kralješnice. Potrebno je doziranje medicinske gimnastike, te se tako adekvatno sprečava bol. Mišićne aktivnosti stopala i ručnih zglobova omogućuju simetrične kontrakcije, te omogućuju ispravljanje čitave kralješnice i njenih fizioloških krivina, te i služe stabilizaciji uspravnog držanja.

Kontrakcije, koje se izvode u svrhu uspostavljanja mišićne aktivnosti od proksimalno prema distalno i od distalno prema proksimalno dovode do fiziološkog uspostavljanja ravnoteže dijelova tijela, zdjelice, prsnog koša i glave.

Proprioceptivna neuromuskularna facilitacija stimulacijom proprioceptora (rastezanje, pritisak) i eksteroceptora (taktilnim podržajima) pospješuje zajedničko djelovanje živaca i mišića. (Langer R, Gebhardt C. Therapiewoche, 1992; 42:558—561).

Mirjana Miko