

Praktyka z kinezyterapii (po 4 semestrze)

Minimum 8-10 pacjentów

Inicjały pacjenta:

Wiek:

Kod ICD:

Objawy:

Choroby współistniejące:

Skala bólu: VAS 0/10

Testy funkcjonalne (przynajmniej 3):

SFTR ... (zawsze pomiary wykonujemy dla kończyny P/L),

Test Lovetta (0-5): zawsze pomiary dla obu kończyn P/L,

Zastosowane procedury z kinezyterapii (ćw. czynne wolne, czynne w odciążeniu, izometryczne, bierne, wspomagane, z oporem, pionizacja...itp.)

- opisać zastosowane ćwiczenia (ilość powtórzeń, czas),
- wymienić zastosowane pomoce (piłka, laska, ciężarek, taśma TheraBand, roller,
- wymienić zastosowane metody neurofizjologiczne (Mc Kenzie, Bobath, PNF itp.),
- inne: taping, suche igłowanie, masaż, fizykoterapia,

Zalecenia dla pacjenta do domu:

- edukacja ergonomii pracy, spacer, basen....itp.
- konsultacja z lekarzem (specjalność),
- zalecana diagnostyka (MRI, KT, USG, RTG...itp.)

PRZYKŁAD:

Pacjent: K.J

Wiek: 46 lat

Rozpoznanie kod ICD: M47 (zwyrodnienia kręgosłupa),

Objawy: ból odcinka L/S, promieniujący do pośladka P, problem ze schylaniem się, kucaniem, chodzeniem po schodach, wsiadaniem i wysiadaniem z samochodu,

Choroby współistniejące : cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, astma oskrzelowa,

Skala bólu VAS: 4/10,

Testy funkcjonalne: Test palce podłoga (+), Test przeprostu (-), Test Lasecka (+), Test równowagi (-),

SFTR: 8-4-6 odcinek L/S,

Test Lovetta (0-5): m. prostownik grzbietu 3, m. czworoboczny lędźwi 3, m. prosty brzucha 3,

Zastosowane procedury:

- ćw. wzmacniające m.posturalne (grzbietu, brzucha i pośladków) – rozpisać konkretne ćwiczenia,
- ćw. oddechowe,
- ćw. izometryczne (rozpisać 3 ćwiczenia),
- nauka poprawnej postawy (korekcja przed lustrem),

Czas terapii 10 zabiegów, powtórzenia 10 x , stopniowana trudność, intensywność i obciążenie,

- ćw. proste (metoda Mc Kenzie 10x co 2 godziny),
- krioterapia miejscowa na odc. L/S, 10 x,
- masaż rozluźniający odc. L/S, 10x,

Zalecenia do domu:

Kontynuacja wyuczonych ćwiczeń. Basen- styl – grzbiet 3x w tygodniu 30 min. Konsultacja neurologiczna w celu wykonania MRI odc. L/S kręgosłupa.