

Fizioterapija: motorinių funkcijų vystymas ir tobulinimas

Lena Svedberg, pediatriinės fizioterapijos specialistė, PhD

Švedijos nacionalinis Rett'o sindromo ir susijusių sutrikimų centras, Jämtland Härjedalen regionas, Švedija

Rett'o sindromą turintiems vaikams ir suaugusiems (toliau - pacientams) naudinga fizioterapija, kuri padeda jiems vystyti ir palaikyti motorines funkcijas. Kūno struktūros ir funkcinų motorinių įgūdžių įvertinimai suteikia informacijos apie tinkamą gydymą ir prevencines priemones. Suinteresuotieji asmenys (tėvai, gydytojai, globėjai) turėtų stengtis motyvuoti pacientus gydymo metu ir kasdieniame gyvenime. Pacientų kasdieniame gyvenime dalyvaujantys asmenys yra labai svarbūs, nes jie gali paskatinti pacientus kasdien naudotis įgytais motoriniais įgūdžiais ir pagalbos priemonėmis.

Stovėjimas ir vaikščiojimas

Pacientams pasireiškia padidėjęs, sumažėjęs ir (arba) kintantis raumenų tonusas. Dėl to gali išsivystyti sąnario deformacijos, dėl kurių gali padidėti bendras energijos suvartojimas, padaugėti funkcinų sutrikimų ir fizinių apribojimų. Veiksmingiausias šių problemų sprendimo būdas yra išlaikyti arba padidinti minkštųjų audinių galimybę išsitempti ir užtikrinti jų ilgalaikį pailgėjimą, pvz., naudojant kojų įtvarus ir stovėjimo pagalbos priemones

Fizinis aktyvumas palaiko audinių elastingumą ir raumenų jėgą. Pagrindinė veikla, tokia kaip stovėjimas ir vaikščiojimas - su pagalba ar be jos - yra esminiai sėkmės veiksniai.

Skatinkite pacientus vaikščioti ant nelygių paviršių, pvz., miško takais, nes tai skatina audinio elastingumą ir natūralų kojų raumenų pailgėjimą. Bėgimo takelis - treniruoklis taip pat labai naudingas, nes greitis padidina žingsnio ilgį, o tokiu būdu didėja ir klubų, kelio ir kulkšnių judesio diapazonas.

Jei pusiausvyra ir raumenų jėga yra prastos būklės, pabandykite suorganizuoti stovėjimo ir vaikščiojimo pratimus baseine - tai puikus pasirinkimas. Vanduo baseine pasižymi svorio kėlimo savybėmis, o tai palengvina stovėjimą ir vaikščiojimą. Svareliai dedami ant kulkšnių leidžia kojomis stovėti ant baseino dugno.

Apsvarstykite galimybę naudoti vaikščiojimo diržus, prijungtus prie ant lubų tvirtinamos gervės. Stotys, kurios suteikia įvairių jutimo patirtį, ar šokiai pagal muziką gali padidinti motyvaciją vaikščioti kambaryje.

Pastaba: Rett'o sindromas nėra progresuojantis sutrikimas. Stambiosios motorikos įgūdžiai, tokie kaip vaikščiojimas, suaugus gali pradėti nykti ar išvis pradingti. Vis dėlto, nesitikėkite pablogėjimo. Antrinės priežastys, tokios kaip prasta sveikata, sunkios kontraktūros (raumenų sutrumpėjimas) ir neaktyvumas gali leisti įgūdžiams pranykti. Vis dėlto, tyrėjai praneša apie atvejus, kai suaugus buvo atgautas gebėjimas vaikščioti, nepaisant daugelio metų praleistų neįgaliojo vežimėlyje [1], [2].

Stuburas

Pacientai patiria didelę stuburo deformacijų riziką. Gali atsirasti įvairaus laipsnio S arba C formos skoliozė. Kai kuriems pacientams pasireiškia kifoze (sukumpusi nugara (kupra)). Stovėjimas ir vaikščiojimas - su pagalbinėmis priemonėmis arba be jų - yra labai svarbūs norint atidėti deformacijų vystymąsi stuburo srityje. Labai svarbu sustiprinti kaklo ir nugaros raumenis; norėdami tai padaryti, paskatinkite pacientus baseine ant plaukiojančių priemonių gulėti ant pilvo.

Subalansuota sėdimoji padėtis (kai kojos yra tvirtai padėtos ant grindų ir sėdmenys yra tolygiai subalansuoti ant kėdės sėdimosios dalies) teigiamai veikia stuburo padėtį. Stabilią sėdėjimo padėtį užtikrina ir daugybė kitų sprendimų.

Labai svarbu įvertinti kiekvieno paciento poreikius ir atlikti reguliarią stebėseną. Bendras ekspertų sutarimas ir klinikiniai įrodymai leido sukurti Rett'o sindromą turinčių pacientų skoliozės gydymo gaires [3].

Pėdos

Suinteresuotieji asmenys privalo žinoti pėdos padėties svarbą. Atsižvelgiant į raumenų tonusą, kojos svoris gali tekti (būti perkeltas) išorinei arba vidinei pėdos pado daliai. Tai, savo ruožtu, paveikia kelio ir klubo padėtis, kurios sukelia nereikalingą įtampą kojose.

Nuolatinis vaikščiojimas pasistiebus ant pirštų galų- dėl didelio raumenų tono blauzdos raumenyse - yra nepageidaujama pėdos padėtis, nes ji sumažina apkraunamą pagrindą, o tai savo ruožtu daro įtaką pusiausvyrai stovint ir vaikštant.

Padėkite pacientams laikyti savo kojas ant grindų ar ant vežimėlio pakojos dedant visą pėdą, tai leidžia jiems kuo ilgiau išlaikyti savo liemenį stačioje padėtyje.

Stebėkite pėdas. Jei pasitaiko bet kokių nukrypimų, nedelsdami imkitės veiksmų, kad išvengtumėte nuolatinį deformacijų.

Pastaba: Jei tvirtų batų, vidpadžių ir ortopedinių batų nepakanka kojoms stabilizuoti, pasitarkite dėl pėdų laikiklių, kad pėdos būtų neutralioje padėtyje. Siekiant geriausio rezultato, laikiklių parinkimui reikia individualaus įvertinimo. Protezistai / ortopedai iš įvairių medžiagų gamina įvairius laikiklius.

Jei nuokrypis yra didelis, ir jei neutrali padėtis negali būti atstatyta, pėdos ir blauzdos raumenis gali atpalaiduoti Botox injekcija ir taip padidinti galimybes ištempti raumenis. Kartais ortopedinė operacija yra vienintelis būdas gerinti bendrąsias motorines funkcijas. Operacijos metu pailginami raumenys arba pakeičiama sausgyslių padėtis.

Dispraksija ir latencija

Skatinkite pacientus naudoti ir išlaikyti įgytus funkcinius stambiosios motorikos įgūdžius, kurie gali būti paslėpti dėl dispraksijos (kai sudėtinga inicijuoti tikslinius judesius).

Skatinkite pacientus judėti (padėkite jiems pradėti). Pradėjus judėti, jie gali naudotis esamais įgūdžiais.

Pastaba: Pakartotinė funkcinė patirtis gali padėti įveikti dispraksiją. Kartais judėjimas ir pereinamieji judesiai atliekami lėtai, todėl reikia skirti daugiau laiko savarankiško rezultato pasiekimui.

Pusiausvyra tarp fizinės veiklos ir poilsio

Kasdieniniame gyvenime turi būti pusiausvyra tarp fizinės veiklos ir poilsio. Abu turėtų būti įtraukti ir vykdomi pakaitomis, tikintis aktyvesnio dalyvavimo ir skiriant mažiau reiklias veiklas.

Atokvėpio poreikį gali skatinti ir fizinės, ir psichologinės priežastys / poreikiai. Pavyzdžiui, jei raumenų tonusas yra didelis ir organizmas yra labai įtemptas, atsipalaidavimas gali sukelti komforto pojūtį. Atsipalaidavimas yra ypač svarbus, atsiradus nerimui ir (arba) stresui arba siekiant užkirsti kelią nerimui ir stresui.

Stimuliuokite odos receptorių lietimui, švelniu spaudimu, vibracija ar šiluma. Taip sukelsite ramybės pojūtį kūne.

Pastaba: Pacientai turi savo pageidavimus dėl to, kas jiems padeda jaustis gerai ir atsipalaiduoti. Kai kuriems patinka taktilinis masažas. Kitiems patinka plūduriuoti šiltame baseine arba mėgautis

pėdų vonelė. Supimas, raminančios muzikos klausymas ar sėdėjimas prie kito žmogaus bei mielas pokalbis taip pat yra atpalaiduojanti veikla.

Tinkamos padėties nustatymas palengvina atsipalaidavimą lovoje. Sąnarių deformacijos ir įtempti raumenys gali trukdyti atsipalaiduoti. Naudokite pagalves ir (arba) susuktus rankšluosčius, kad galėtumėte valdyti kūną veikiančias jėgas (pvz., gravitaciją ir raumenų tonusą). Galutiniai tikslai yra stabilizuoti kūno dalis, pasiekti simetrišką padėtį, sumažinti spaudimo ir skausmo riziką bei išgauti patogią padėtį.

Nuorodos

- [1] Jacobsen, K., Viken, A., Von Tetzchner, S. (2001). Disability and rehabilitation. 23(3-4), 160-166.
- [2] Larsson, G. & Witt Engerström, I. (2001). Brain and development. 2001. 23(Suppl 1), S77-S81.
- [3] Downs, J., et al. (2009). Spine. 34(17), E607-17. [3] Pfaff, D. (2006). Brain arousal and information theory: neural and genetic mechanisms.