

Fizyoterapi: motor fonksiyonların geliştirilmesi ve iyileştirilmesi

Lena Svedberg, Pediatrik fizyoterapi uzmanı, PhD

İsveç Ulusal Rett Sendromu ve Bağlantılı Hatalıklar Merkezi, Region Jämtland Härjedalen, Sweden

Rett sendromlu çocuklar ve yetişkinler (bundan sonra hastalar olarak anılacaktır), motor fonksiyonlarını geliştirmelerine ve sürdürmelerine yardımcı olan fizyoterapiden yararlanır. Vücut yapısı ve fonksiyonel motor beceri değerlendirmeleri uygun tedavi ve önleyici tedbirlerin bir göstergesidir. Paydaşlar (ebeveynler, terapistler, bakıcılar) terapi ve günlük yaşam sırasında hastaları motive etmeyi amaçlamalıdır. Hastaların günlük yaşam ağlarındaki kişiler çok önemlidir, çünkü hastaları günlük olarak edinilmiş fonksiyonel brüt motor becerilerini ve destek ekipmanlarını kullanmaya teşvik edebilirler.

Ayakta durma ve yürüme

Hastalar artmış, azalmış ve / veya dalgalı kas tonusu yaşarlar. Sonuç olarak, toplam enerji tüketimini artırabilen ve fonksiyonel bozukluklara ve fiziksel kısıtlamalara katkıda bulunabilecek eklem deformasyonları gelişebilir. Bu şikâyetleri ele almak için en etkili yaklaşım, yumuşak doku esnekliğini ve uzun süreli esnemeyi, örneğin ayak destekleri ve ayakta durma destekleri kullanarak sürdürmek veya arttırmaktır.

Fiziksel aktivite, doku esnekliğini ve kas gücünü korur. Ayakta durmak ve yürümek gibi temel aktiviteler - yardımlarla veya yardımsız - kritik başarı faktörleridir.

Hastaları orman yolları gibi düz olmayan yüzeylerde yürümeye teşvik edin, çünkü bu tip yüzeylerdeki yürüyüşler doku esnekliğini ve doğal bacak kası uzamasını artırır. Koşu bandı aynı zamanda yürüme hızını arttırarak adım aralık uzunluğunu ve dolayısıyla kalça, diz ve ayak bileklerindeki hareket aralığını artırdığı için de yardımcı olur.

Denge ve kas gücü zayıfsa, bir havuzda ayakta durma ve yürüme egzersizleri düzenlemeye çalışın- bu mükemmel bir egzersiz yöntemidir. Havuzdaki su, Ayakta durma ve yürüme aktivitelerini kolaylaştıran ağırlık taşıyan özelliklere sahiptir. Ayak bileklerinin etrafına sarılacak ağırlık manşetleri, ayakların havuz zemini ile temasını sağlar.

Tavan vincine bağlı bir yürüme bandı kullanmayı düşünün. Çeşitli duyuusal deneyimler sunan veya müzikle dans eden istasyonlar yada sadece odada dolaşmak için motivasyonu artırabilir.

Not:

Rett sendromu ilerleyici bir hastalık değildir. Yürüme gibi kaba motor becerileri yetişkinliğe geçişle bozulabilir veya kaybolabilir. Bununla birlikte, her vaka için yürüme kaybı veya hareketlerde bozulma meydana gelmesi beklenmemelidir. Genel sağlık durumunun kötü olması, şiddetli kontraktürler (kas kısalması) ve hareketsizlik gibi ikincil nedenler yürüme becerilerini azaltabilir. Bununla birlikte, araştırmacılar tekerlekli sandalyede geçirilen uzun yıllardan sonra - yetişkinlik döneminde yeniden yürüme yeteneğinin kazanıldığı birçok vaka bildirmiştir [1], [2].

Omurga

Omurga deformiteleri gelişme riski hastalar arasında yüksektir. Çift kavisli veya c şeklinde skolyoz değişen derecelerde görünebilir. Bazı hastalarda kifoz gelişir (artmış üst-arka eğri). Ayakta durmak ve yürümek – ayakta durma ekipmanlarıyla olsun veya olmasın - omurgadaki deformite gelişimini geciktirmek için çok önemlidir. Boyun ve sırt kaslarının güçlendirilmesi çok önemlidir; bunu yapmak için, hastaları havuzlarda yüzen cihazların üstünde yüzüstü yatmaya

teşvik edin. Dengeli bir oturma pozisyonu (ayaklar yere sıkıca yerleştirilmiş ve bir sandalyenin koltuğunda eşit olarak dengelenmiş kalçalar) omurganın pozisyonunu olumlu yönde etkiler. Diğer birçok çözüm istikrarlı oturma pozisyonlarını sağlar.

Her hastanın ihtiyaçlarının değerlendirilmesi ve düzenli takipler çok önemlidir. Uzman görüşü ve klinik kanıtlar, Rett sendromlu hastalarda skolyoz tedavisi için kılavuzların oluşturulmasını sağlamıştır [3].

Ayaklar

Paydaşlar ayak konumlandırmanın öneminin farkında olmalıdır. Kas tonusuna bağlı olarak, vücut ağırlığı ayak tabanlarının dış veya iç kısmına yüklenebilir (yerleştirilebilir). Bu da, gereksiz bacak gerginliğini tetikleyen diz ve kalça pozisyonlarını etkiler.

Parmak ucunda yürümek, parmak ucunda durmak – baldır kaslarında yüksek kas tonusu nedeniyle – istenmeyen bir ayak pozisyonudur, çünkü yükleme tabanını azaltır, bu da ayakta dururken ve yürürken dengeyi etkiler.

Hastalara ayaklarını düz bir şekilde ya da tekerlekli sandalyenin ayak dayanağında tutmaları için yardım edin, çünkü bu onların gövdelerini mümkün olduğunca dik bir konumda tutmalarına izin verir.

Bir gözünüz ayaklarından olsun. Ayak pozisyonunda herhangi bir sapma meydana gelirse, kalıcı deformasyonları önlemek için derhal harekete geçin.

Not:

Eğer sağlam ayakkabılar, tabanlık ve ortopedik ayakkabılar ayakları sabitlemek için yeterli değilse, ayakları nötr konumda tutmak için ayak desteklerini araştırın. Destek seçimi en iyi etkiyi elde etmek için bireysel bir değerlendirme gerektirir. Protezciler / ortezciler çeşitli şekillerde ve çeşitli malzemelerde ayak desteğini şekillendirir.

Yanlış hizalama kapsamlıysa ve nötr hizalama sağlanamıyorsa, Botoks enjeksiyonu ayak ve baldır kaslarını rahatlatılabilir ve kasları germe yeteneğini artırabilir. Bazen, ortopedik cerrahi, kaba motor fonksiyonun iyileştirilmesi için tek çözümdür, çünkü kasları uzatabilir veya tendonları yeniden konumlandırabilir.

Dipraksi ve gecikme

Hastaları, dipraksi (amaçlı hareketleri başlatmada zorluk) nedeniyle kullanılmayan edinilmiş fonksiyonel kaba motor becerilerini kullanmaya ve sürdürmeye teşvik edin.

Hastaları bir harekete yönlendirin (başlamalarını sağlayın). Bir kez harekete geçtiğinde mevcut becerileri kullanabilirler.

Not:

Tekrarlayan fonksiyonel deneyimler dipraksi üstesinden gelmede yardımcı olabilir. Hareketlerin ve geçişlerin yürütülmesi bazen yavaştır, bu nedenle bağımsız başarı için daha fazla zaman gerekir.

Fiziksel aktivite ve (yeteneği) geri kazanma arasındaki denge

Günlük yaşam, fiziksel aktivite ve (yeteneği) geri kazanma arasında bir denge içermelidir. Her ikisi de aktif katılım gerektiren ve daha az istenilen faaliyetleri öne alarak günlük programa dahil edilmeli ve birbiri ile yer değiştirebilmelidir.

(yeteneği) Geri kazanmanın hem fiziksel hem de psikolojik nedenleri / ihtiyaçları olabilir. Örneğin, kas tonusu yüksekse ve vücut çok gerginse gevşeme rahatlık hissi sağlayabilir. Gevşeme, endişe ve / veya stres meydana gelirse veya amaç endişe ve stresi önlemekse önemlidir.

Vücutta sakinlik hissi elde etmek için cilt reseptörlerini uyarmak için dokunma, nazik basınç, titreşim veya sıcaklık kullanın.

Not:

Hastalar kendilerini iyi ve rahat hissettiren şeylerle ilgili kendi tercihlerine sahiptir. Bazıları dokunsal masajı sever. Diğerleri sıcak havuzda yüzmeyi veya ayak banyosu yapmayı tercih eder. Sallanmak, sakinleştirici müzik dinlemek veya bir başkasına yakın oturmak ve hoş bir sohbet etmek de rahatlatıcı aktivitelerdir.

Konumlandırma, yatakta rahatlamayı kolaylaştırır. Eklem deformiteleri ve gergin kaslar gevşemeyi engelleyebilir. Vücudu etkileyen kuvvetleri kontrol etmek için yastıkları ve / veya sarılmış havluları kullanın (örneğin, yerçekimi ve kas tonusu). Nihai hedefler vücut bölümlerini stabilize etmek, simetrik bir pozisyon elde etmek, basınç ve ağrı riskini azaltmak ve rahat bir pozisyon elde etmektir.

Referanslar

[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.