

Przy rozciągnięciu, uciśnięciu lub przerwaniu nerwu udowego (L2-L4) kończyna dolna ustawia się w :

- zgięciu w stawie kolanowym
- wyproście w stawie biodrowym

Rozciągnięciu ulegają mięśnie :

- prostujące staw kolanowy ( m.czworogłowy uda)
- zginające biodro (m.biodrowo-lędzwiowy)

Projektowanie ćwiczeń dla pacjenta jest indywidualne. Po ocenie możliwości i stanu pacjenta terapeuta układa plan usprawniania, tworzenie gotowych programów bez uprzedniej oceny służy jedynie dla zaznajomienia się pacjenta z możliwościami terapii. Natomiast aby osiągnąć cel postawiony przez pacjenta należy indywidualnie podejść do każdej osoby.

Ten artykuł służy ogólnemu zaznajomieniu się z problemem uszkodzenia nerwu obwodowego (udowego) , celach usprawniania i metodach oraz przykładowych ćwiczeniach.

Przy uszkodzeniu nerwu nie należy :

- rozciągać nerwu
- wykonywać zgięcia grzbietowego stopy ( kierowanie stopy na siebie ) gdyż ruch ten powoduje rozciąganie nerwu
- stosować zimnolecznictwa
- unikać sytuacji wychłodzenia kończyny dolnej
- przeforsowania (przećwiczenia, przemęczenia) kończyny dolnej
- stosować elektrostymulacji nerwu

Należy stosować :

- zabiegi ciepłolecznicze :
  - Światło podczerwone ( lampa Solux), UV, Bioptron
  - Masaż
  - Okłady z parafiny , borowiny , gorące żelki
  - Masaż wirowy
  - Kąpiel w wirówce
  - Laser

Ciepło przyspiesza procesy regeneracyjne, poprawia ukrwienie.

Przy zaburzeniach czucia kontrolować stan skóry żeby nie doszło do poparzeń, zawsze pod kompres ciepły podkładać cienki ręcznik.

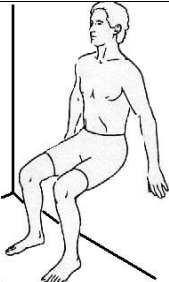
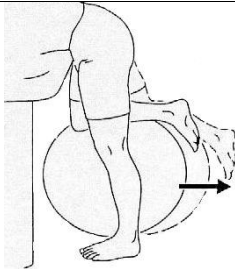


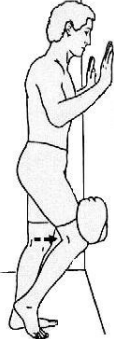
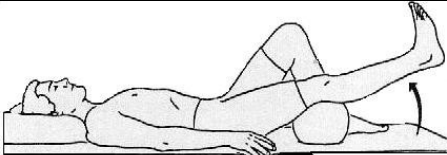
- podtrzymywać aktywność mięśni które ulegają rozciągnięciu :

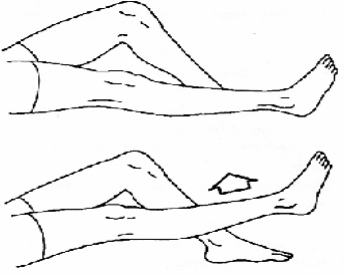
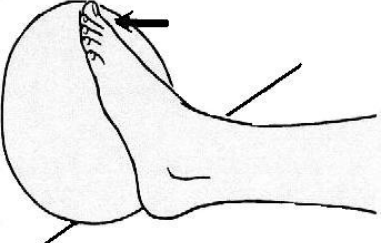
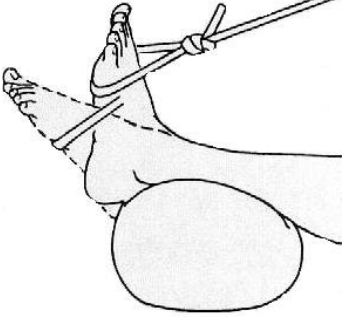
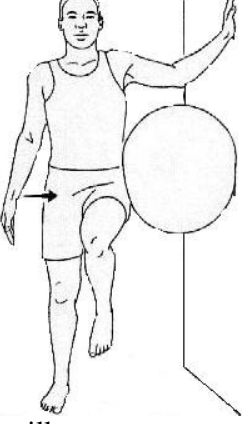
- Elektrostymulacja mięśnia np. czworogłowego
- Galwanizacja katodowa
- Prądy neofaradyczne

- prowadzić ćwiczenia indywidualnie dobrane dla pacjenta

- wykorzystać tzw.ćwiczenia zamiarowe wg.Forestera ( wykorzystanie impulsu stymulującego do wykonania ruchu)

Ćwiczenia

<p>1) Przysiad przy ścianie</p>  <p><b>P.w</b> : stojąca przy ścianie  <b>Ruch</b> : lekki przysiad i powrót do pozycji wyjściowej          Wytrzymać 10 sekund w tej pozycji  <b>Ilość</b> : 4x razy</p>	<p>2) Wyprost w stawie kolanowym</p>  <p><b>P.w</b> : oparcie tułowia o kozetkę, operowana noga oparta o piłkę  <b>Ruch</b> : toczenie piłki w tył  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>
<p>3) Ćwiczenie z taśmą Thera-band</p>  <p><b>P.w</b> : stojąca tyłem do przypiętej taśmy.  <b>Ruch</b> : Zgięcie w st.biodrowym (pociąganie nogi w przód)  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>	<p>4) Ćwiczenie z taśmą</p>  <p><b>P.w</b> : stojąca bokiem do taśmy.  <b>Ruch</b> : odwodzenie w st.biodrowym (pociąganie nogi w bok)          Przytrzymać 10 sekund.  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>
<p>4) Zgięcie w stawie biodrowym</p>  <p><b>P.w</b> : stojąca przodem do ściany.  <b>Ruch</b> : Zgięcie w st.biodrowym (dociskanie piłki do ściany)  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>	<p>5) Wyprost w stawie kolanowym</p>  <p><b>P.w</b> : leżąc tyłem, pod kolano podłożyć małą piłkę lub zrolowany ręcznik  <b>Ruch</b> : wyprost stawu kolanowego bez unoszenia kończyny dolnej w górę  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>

<p>6) Zgięcie w stawie biodrowym</p>  <p><b>P.w</b> : leżąc tyłem,  <b>Ruch</b> : uniesienie kończyny dolnej lekko w górę, wytrzymać 10 sek.          Powtórzyć.  <b>Ilość</b> : 10 x razy</p>	<p>7) Zgięcie podeszwowe stopy</p>  <p><b>P.w</b> : siedząc z kończynami dolnymi wyprostowanymi  <b>Ruch</b> : wciskanie piłki w kierunku ściany  <b>Ilość</b> : 5x razy</p>
<p>8) Zgięcie podeszwowe stopy z taśmą</p>  <p><b>P.w</b> : siedząc z kończynami dolnymi wyprostowanymi, stopa oparta o piłkę, taśmę ufiksować.  <b>Ruch</b> : wykonywanie ruchu stopy od siebie  <b>Ilość</b> : 5x razy</p>	<p>9) Zgięcie w stawie biodrowym z piłką</p>  <p><b>P.w</b> : stojąca z piłką opartą na wysokości biodra  <b>Ruch</b> : uniesienie kończyny dolnej, utrzymanie kolców biodrowych na tej samej wysokości i wykonanie lekkiego docisku biodrem do piłki  <b>Ilość</b> : 5 x razy</p>