

A stylized illustration of a tree with a dark brown trunk and branches that curve and spiral. The branches are adorned with numerous small, colorful circles in shades of red, blue, black, and white. The background is a bright yellow with a subtle, swirling pattern. In the bottom right corner, there is a purple and blue swirling pattern that appears to be part of the ground or a shadow.

Csigolyatörések gyógytornája

Készítette: Tihanyi Renáta

Traumás csigolyatörések

A fizioterápiás kezelés függ:

- cervikális, thorakális, v. lumbalis szakasz érintett
- gerincvelő sérülésével, v. sérülése nélkül (neurológiai sérülés mértéke)
- Műtéti, vagy konzervatív kezelés
- Magnus szerint: repozíció nélkül, funkcionális kezelés
- Böhler szabály (Repozíció, Retenció, Rehabilitáció),
Korzettes kezelés

Osteoporosisos compressio csigolyatörések

Terápia:

- **Gyógyszeres**
- **Diéta**
- **Fizioterápia, mozgásterápia**

Primer mozgásprevenció

- az optimális fizikai terhelés
- maximálisan elérhető csonttömeg felépítése
- axiális ütköztetés
- az elért csonttömeg megtartása a gerinc számára nagyobb terhelést jelentő mozgásformákkal (futás, sielés, aerobic)

Szekunder mozgásprevenció

- célzottan az OP-ra veszélyeztetetteknek
- a megfelelő fizikai aktivitás elősegíti a csonttömeg és a megfelelő csont architektúra kialakulását és fenntartását

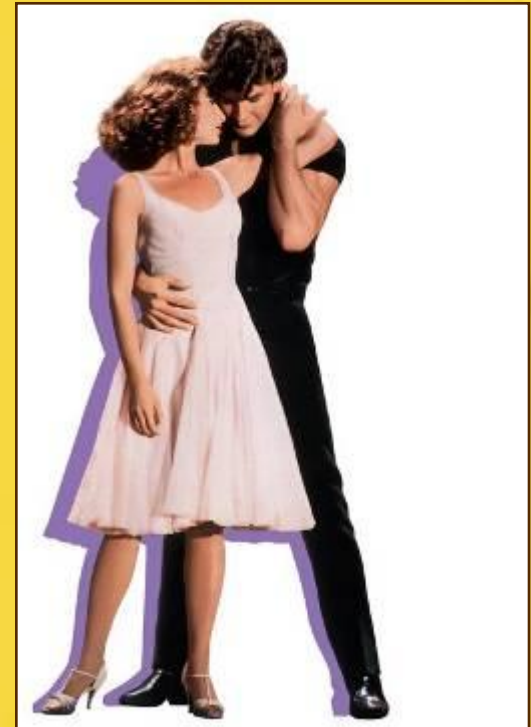
Bone Estrogen Strength Training vizsgálat

- Mozgásterápia + Hormonpótlás + Ca citrát = 1-2%-kal nőtt a BMD
- Mozgásterápia + Ca citrát = 1%-kal nőtt a BMD
- Ca citrát + Hormonpótlás = nem változott
- Ca citrát = szignifikánsan csökkent

(Houtkooper L., Standford V., Metcalfe L. és Mtsai:2007.)

Szekunder mozgásprevenció

- az immobilitás kerülése
- gerinc axiális terhelésének biztosítása – fit-ball
- a helyes tartás kialakítása - izomdysbalance megelőzése, helyreállítása
- ízületi ROM megtartása
- az állóképesség fenntartása
- az esések elkerülése - mozgáskoordináció, egyensúly javítása
- a csontváz megóvása - gerincvédelem



Tercier prevenció

A kialakult csontritkulás következményeit csökkenti:

- szövődmények kialakulását előzi meg
- jelentősen gyorsítja a beteg mobilizálását
- a megfelelő életminőség megtartását

Osteoporosisos csigolytörések fizioterápiája

- célja a fájdalomcsillapítás
- lokális hűtés, kriogél, mobil jégkezelés, 5-10 perc,
- óvatos melegkezelés (infralámpa)
- elektroterápiás kezelések: interferencia, diadinamik Tens, iontoforézis, magnetoterápia stb.
- mozgásterápia, gyógytorna
- simítómasszázs

Osteoporosisos csigolyatörések

Gyógytorna az akut stádiumban

- tehermentesítés, lazítás
- gazdaságos légzés kialakítása
- korai, fokozatos mobilizáció - fekvés időtartama max. 3 hét
- vénás torna
- Magnus-gyakorlatok
- tartásjavítás
- subaqualis torna
- kerülendő: rotációs és flexiós mozgások

Osteoporosisos csigolytörések

Gyógytorna a krónikus stádiumban

A csigolyatörés okozta akut panaszok 3-6 hét alatt megszűnnek, a statikai elváltozásokból eredő problémák kerülnek előtérbe

- gerincdeformitások, tartáskorrekció, további statikai változások megelőzése
- izomdysbalance helyreállítása
- fáradékonyság, gyengeség csökkentése
- mellkasmobilizálás, légzésfunkciós paraméterek javítása
- állóképességi tréning
- mozgáskoordináció-fejlesztés
- subaqualis torna





Életmódbeli tanácsok

- rendszeres fizikai tréning
 - gyógytorna
 - séta, tánc, nordic-walking
- gerincvédelem (helyes helyzetváltoztatások, emelés...)
- rugalmas cipő használata
- a beteg otthonában ideális környezet kialakítása, balesetveszély minimalizálása (bútorok, szőnyegek, kapaszkodók fürdőben stb.)
- támlás szék, fizioball használata
- helyes fekvés, megfelelő stabilitást adó, kemény alapú, vékony, puha borítású fekhelyen

A fizioterápia célja

- a deformitások, balesetek kialakulásának megelőzése
- a csigolyatörés okozta panaszok csökkentése, a szövődmények kialakulásának megelőzése
- a betegek megfelelő életminőségének biztosítása

A jövőre nézve elsősorban a prevencióra kell nagyobb hangsúlyt helyezni, hogy ezzel csökkentsük a betegséget kialakító rizikótényezőket.



Köszönöm a figyelmet!

Traumás csigolyatörések fizioterápiás kezelése

Böhler-féle reklinációs-gipszkorzettes módszer: gyorsan járóképessé válik a beteg

Gipsz

- akut, v. **kórházi** /mozgáskészséget kialakító szakasz: *kb. 6 hét*
- *a gipsz száradása után (24óra) felkelhetnek
- *korrigált, reklinációs helyzetben hátizom erősítés
- *kis amplitudójú, lassú és erőteljes mozgásokkal végzett gyakorlatok
- *tilos: rot. ,flex.
- *a jó korzetben csak feküni és állni lehet, ülni nem
- Terheléses szakasz: *kb. 4 hét*
- *teljes terheléssel végezhetjük a gyakorlatokat
- *a vállöv helyes beállítása, izomzatának megerősítése

Traumás csigolyatörések fizioterápiás kezelése

Gipszlevétel utáni kezelés

- adaptációs szakasz: *1-3 hét*
 - *adaptálás a gipsz nélküli élethez
 - *az izomzat lazítása, erősítése
 - *légzőtorna, helyes légzéstechnika elsajátítása-direkt légzőgyakorlatok, vitálkapacitás fiziológiás elérése
- stabilizációs szakasz: *4-5 hét*
 - *a törzs stabilizációját célzó gyakorlatok
 - *a helyes tartás megéreztetése
 - *maximális vitálkapacitás elérése
 - *izomfűző kialakítása
 - *kényszertartás csökkentése
- mobilizációs szakasz: *3-4 hét*
 - *mozgások amplitudójának növelése
 - *a mozgás ritmusának és dinamikájának helyreállítása
 - *az izom rugalmasságának visszanyerése
- normális terhelés és mozgás szakasza
 - *mindennapi élet mozgásait, terhelését elérni
 - *mozgásigényt, mozgásélményt fejlesztünk
 - *a beteg tisztában kell legyen terhelhetőségével, otthon, munkában

Traumás csigolyatörések fizioterápiás kezelése

Módosított Magnus-féle kezelés

- Ágynyugalom, korzett nélkül, repozició nélkül kezelik a sérültet
- a torna célja:
 - *primer funkcionális kezelés
 - *korai mobilizáció
 - * külső rögzítés 3pontos - támasztófűző