

Za dużo siedzenia?
Pora na ćwiczenia!
Porady fizjoterapeutów
AWF Poznań

Zarostowe zapalenie
stawu ramiennego lub
zamrożony bark

dr Marcin Grzeškowiak

Zakład Rehabilitacji Kardiologicznej
i Reumatologicznej



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

AWF Poznań • 2020



WAŻNE

Informacje przedstawione w niniejszej prezentacji mają charakter wyłącznie edukacyjny. Ich celem nie jest porada fizjoterapeutyczna. Każdy, kto szuka konkretnej porady lub pomocy fizjoterapeutycznej, powinien skonsultować się ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem.



ZAROSTOWE ZAPALENIE STAWU RAMIENNEGO LUB ZAMROŻONY BARK

(ANG. ADHESIVE CAPSULITIS;
FROZEN SHOULDER SYNDROME)

Jest to patologiczny stan wynikający z zapalenia torebki stawowej oraz błony maziowej, który prowadzi do sklejeń w obrębie stawu ramiennego.

Częstość występowania zarostowego zapalenia stawu ramiennego waha się od 3% do 6% ogółu populacji, natomiast w przypadku osób z chorobami tarczycy oraz diabetyków waha się między 10% a 38%. Choroba ta częściej występuje wśród kobiet pomiędzy 40. a 60. rokiem życia i w około 20-30% przypadków może mieć charakter obustronny.

KTO NAJCZĘŚCIEJ CHORUJE?

PRZEBIEG CHOROBY

Choroba przebiega w 4 fazach: przedzarostowej, zamrażania, zamrożenia oraz odmrażania. Łączny czas trwania wszystkich faz wynosi od 12 do 42 miesięcy, przy średnim czasie 30 miesięcy. Dłuższa faza zamrażania może być związana z dłuższą fazą odmrażania. Pomimo przekonania, że dochodzi do samoistnego i spontanicznego wyzdrowienia, u ponad 50% pacjentów, nawet do 7 lat po ustąpieniu głównych objawów, ciągle mogą się utrzymywać umiarkowane dolegliwości bólowe i sztywność stawu ramiennego oraz związane z tym deficyty funkcjonalne.

Głównymi celami postępowania terapeutycznego jest zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawa ruchomości stawu ramiennie-łopatkowego oraz poprawa siły i wytrzymałości mięśni działających na ten staw.

Decyzja o tym, który z nich i w jaki sposób będzie realizowany u danego pacjenta, zostanie podjęta przez fizjoterapeutę w oparciu o stopień uwrażliwienia.

CELE LECZENIA



ROZGRZEWKA

Przed rozpoczęciem ćwiczeń zawsze pamiętaj, aby rozgrzać chore ramię. Najlepszym sposobem jest przyłożenie termoforu lub ciepłego kompresu na czas 10-15 minut.

ĆWICZENIE 1

- Połóż się na chorym ramieniu.
- Chwyć drugą ręką za przedramię chorej kończyny.
- Delikatnie przepychaj chorą kończynę w stronę głowy, tak, aby Twoje przedramię przybliżyło się do podłoża.
- Wykonaj 30 powtórzeń.



ĆWICZENIE 2

- Połóż się na chorym ramieniu.
- Chwyć drugą ręką za przedramię chorej kończyny.
- Delikatnie przepychaj chorą kończynę w stronę nóg, tak, aby Twoje przedramię przybliżyło się do podłoża.
- Wykonaj 30 powtórzeń.



ĆWICZENIE 3

- Połóż się na zdrowym ramieniu.
- Chora kończyna powinna być ułożona wzdłuż tułowia i zgięta w łokciu do ok. 90 stopni.
- Powtarzaj ruchy unoszenia i opuszczania ciężaru, poprzez przybliżanie i odrywanie przedramienia od brzucha.
- Wykonaj 15 powtórzeń w 4 seriach.



ĆWICZENIE 4

- Klęk z podparciem o krzesło.
- Usiądź pośladkami na piętach nie odrywając przedramion od siedziska krzesła, a następnie powróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj 30 powtórzeń.





Życzymy przyjemności podczas wykonywania ćwiczeń oraz wytrwałości i powodzenia w osiągnięciu swoich celów zdrowotnych.

REALIZACJA

Wydział Nauk o Zdrowiu

Dział Marketingu i Karier



Akademia Wychowania Fizycznego
im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu