

STRESZCZENIE

„Wpływ zmodyfikowanego programu usprawniania na wyniki leczenia zespołu bólowego przedniego przedziału kolana”

Agnieszka Mrozowska

Celem niniejszej pracy była ocena efektywności zmodyfikowanego programu usprawniania u 16 - 19 letnich dziewcząt z zespołem bólowym przedniego przedziału kolana.

W niniejszej pracy przedstawiono i omówiono wyniki pomiarów w których uczestniczyło 60 dziewcząt z zespołem bólowym przedniego przedziału kolana. Grupę eksperymentalną stanowiło 30 dziewcząt poddanych rehabilitacji zmodyfikowanym programem usprawniania, natomiast grupę kontrolną stanowiło 30 dziewcząt poddanych rehabilitacji tradycyjnym programem usprawniania. Badane z obu grup poddane były dwukrotnym pomiarom przed i po 12 - tygodniowym postępowaniu usprawniającym.

Badane z obu grup uczestniczyły w badaniach dwukrotnie: przed rozpoczęciem programu usprawniania (1 pomiar), oraz po 12 tygodniach (2 pomiar). Przed przystąpieniem do badań każda z uczestniczek wypełniła autorski kwestionariusz ankiety dotyczący zespołu bólowego przedniego przedziału kolana. Przeprowadzono pomiary rozciągnięcia wybranych mięśni kończyny dolnej. Dokonano również pomiaru podstawowych cech somatycznych tj. wysokości i masy ciała oraz wieku. Po okresie 12 tygodniowego usprawniania badane dziewczęta powtórnie wypełniły autorski kwestionariusz ankiety oraz przeprowadzono pomiary rozciągnięcia wybranych mięśni kończyny dolnej.

Zmodyfikowany program usprawniania przyspiesza powrót do prawidłowej funkcji stawu kolanowego oraz znacznie obniża poziom bólu w stosunku do programu tradycyjnego. Zastosowanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie okolicy stawu biodrowego oraz kolanowego korzystnie wpływa na poprawę funkcji stawu kolanowego. Zastosowanie ćwiczeń rozciągających przykurczone mięśnie okolicy stawu biodrowego, kolanowego oraz skokowo-goleniowego są skuteczną metodą w odzyskiwaniu prawidłowego balansu mięśniowego.

Autor zaproponował program prewencji oraz schemat monitorowania dziewcząt o wysokim stopniu ryzyka wystąpienia zespołu bólowego przedniego przedziału kolana.