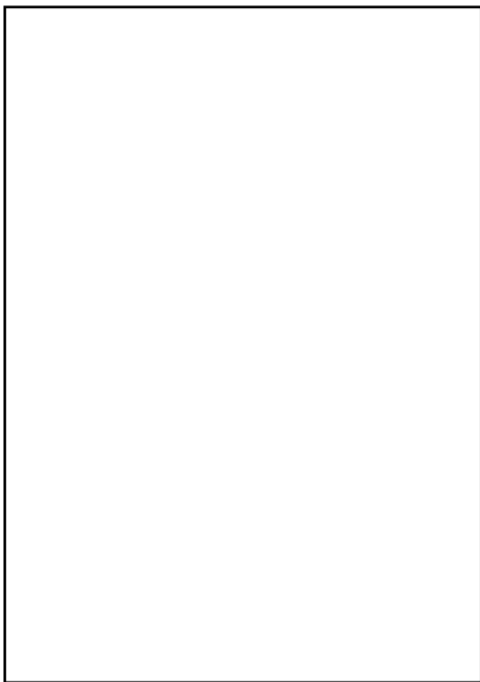


ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



Τα σκίτσα του βιβλίου επιμελήθηκε ο/η

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ**

ΤΕΧΝΙΚΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΡΙΑ

Παναγιώτης Γριβέας

Σεραφείμ Κολοβός

Γεώργιος Κανέλλος

ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

2^{ος} ΚΥΚΛΟΣ

Ειδικότητα: Βοηθών Φυσικοθεραπευτών



ΤΟΜΕΑΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΑΘΗΝΑ 2001

ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ

Γριβέας Παναγιώτης
Φυσικοθεραπευτής
Γεώργιος Καννέλος
Ιατρός Ορθοπαιδικός
Σεραφείμ Κολοβός
Φυσικοθεραπευτής

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΗΣ

Κοτονιάς Γεώργιος
Τεχν. Τροφίμων, Εκπ/κος, Δ/ντής ΙΕΚ, Σ.Δ.Σ.Τ.Ε.

ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΚΡΙΣΗΣ

Μιχαήλ Ξανθή
Φυσίατρος, Καθηγήτρια Φυσικοθεραπείας ΤΕΙ
Μπακαλίδου Δάφνη
Φυσικοθεραπεύτρια Καθηγήτρια Εφαρμογών ΤΕΙ
Ψάλη Κωνσταντίνα
Φυσικοθεραπεύτρια Αν. Εκπ/κος Δ/θμιας Εκπ/σης ΠΕ 18

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

.....,

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ

Μεργκούνη Καλλιόπη, Εκπαιδευτικός Β/βάθμιας Εκπ/σης

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ

Υπεύθυνη του τομέα

«Υγείας και Πρόνοιας»

Ματίνα Στάππα, Οδοντίατρος

Πάρεδρος ε.θ. Παιδαγωγικού Ινστιτούτου

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ.....	11
---------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΗΜΙΠΛΗΓΙΑ

1.1	Τι είναι τα αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια (Α.Ε.Ε.)	16
1.2	Τύποι αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων (Α.Ε.Ε.)	16
1.3	Προδιαθεσικοί παράγοντες	17
1.4	Κλινική εικόνα και διάγνωση των Α.Ε.Ε.....	18
1.4.α	Προειδοποιητικά συμπτώματα Α.Ε.Ε.	18
1.4.β	Τα αποτελέσματα των Α.Ε.Ε.....	19
1.4.γ	Παρακλινικές δοκιμασίες και διάγνωση	19
1.5	Αντιμετώπιση των Α.Ε.Ε.	20
1.5.α	Επείγουσα ιατρική αντιμετώπιση	20
1.5.β	Αποκατάσταση των Α.Ε.Ε.	21
1.5.γ	Η φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση των Α.Ε.Ε.....	22
Εργαστηριακό μέρος.....		26
•	Χαλαρό – υποτονικό στάδιο	26
•	Υπερτονικό ή σπαστικό στάδιο	37
Ερωτήσεις		45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ

2.1	Εισαγωγή	49
2.2	Αιτίες της νόσου	49
2.3	Εργαστηριακά ευρήματα – διάγνωση	50
2.4	Κλινική εικόνα	50
2.4.α	Προβλήματα του ασθενούς στην καθημερινή ζωή	51
2.5	Πρόγνωση	51
2.6	Επιδημιολογία	52
2.7	Ιατρική θεραπεία για την ανακούφιση από τα συμπτώματα	52
2.8	Η φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση της σκλήρυνσης κατά πλάκας	53
2.8.α	Στόχοι της φυσικοθεραπείας	53
2.8.β	Τα φυσικοθεραπευτικά μέσα και οι τεχνικές που χρησιμοποιεί ο φυσικοθεραπευτής σε ασθενή με σκλήρυνση κατά πλάκας	53
	Εργαστηριακό μέρος	55
•	Φυσικοθεραπεία σε ασθενή με σκλήρυνση κατά πλάκας με αταξία	55
•	Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση μυϊκής αδυναμίας σε ασθενή με σκλήρυνση κατά πλάκας	55
•	Ασκήσεις απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης	56
•	Φυσικοθεραπεία σε ασθενή με σκλήρυνση κατά πλάκας με σπαστικότητα	56
	Ερωτήσεις	60

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

3.1	Εισαγωγή	63
3.1.α	Παθολογία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας	63
3.1.β	Κλινική εικόνα	64
3.1.γ	Ακτινολογικός έλεγχος	67
3.1.δ	Εργαστηριακός έλεγχος	68
3.1.ε	Θεραπευτική αντιμετώπιση	68
3.2	Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση	69
3.2.α	Μείωση πόνου	70
3.2.β	Διατήρηση και αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων και της μυϊκής δύναμης	70
	Εργαστηριακό μέρος	72
•	Ασκήσεις άνω άκρων για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα	72
•	Ασκήσεις κάτω άκρων για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα	80
	Ερωτήσεις	85

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΑΓΚΥΛΟΠΟΙΗΤΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑ

4.1	Εισαγωγή	89
4.2	Κλινική εικόνα	90
4.2.α	Ακτινολογικός έλεγχος και εργαστηριακές εξετάσεις	91
4.2.β	Θεραπεία	91
4.3	Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση της αγκυλοποιητικής σπονδυλαρθρίτιδας	93
4.3.α	Σκοποί της φυσικοθεραπείας	93
4.3.β	Φυσικοθεραπευτικές τεχνικές	94
	Εργαστηριακό μέρος	96
•	Άσκηση – Κινησιοθεραπεία	96
	Ερωτήσεις	104

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ: ΣΚΟΛΙΩΣΗ - ΚΥΦΩΣΗ - ΛΟΡΔΩΣΗ

5.1	Σκολίωση	109
5.1.α	Ιδιοπαθής σκολίωση	111
5.2	Κύφωση	114
5.2.α	Εφηβική κύφωση ή νόσο Scheuermann	115
5.3	Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση των παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης	118
Εργαστηριακό μέρος		120
•	Πρόγραμμα ασκήσεων για την σκολίωση	120
•	Πρόγραμμα ασκήσεων για κύφωση – λόρδωση και ασκήσεις γενικής κινητοποίησης της σπονδυλικής στήλης	130
Ερωτήσεις		144

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6: ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ - ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

6.1	Εισαγωγή	149
6.1.α	Αίτια οσφυαλγίας	149
6.1.β	Προδιαθεσικοί παράγοντες για την εμφάνιση οσφυαλγίας	150
6.1.γ	Κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου	150
6.1.δ	Εκφυλιστική σπονδυλοαρθροπάθεια (σπονδυλαρθρίτιδα)	155
6.2	Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση	158
6.2.α	Στόχοι θεραπείας	158
6.2.β	Θεραπευτικά μέσα	160
Εργαστηριακό μέρος		162
•	Ασκήσεις	162
Ερωτήσεις		174

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7: ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ

7.1	Εισαγωγή	179
7.1.α	Ταξινόμηση καταγμάτων	179
7.1.β	Θεραπεία καταγμάτων	186
7.2	Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση των καταγμάτων	187
7.2.α	Στόχοι της φυσικοθεραπείας στην αντιμετώπιση των καταγμάτων	187
7.2.β	Τα φυσικοθεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιούνται στην αποκατάσταση των καταγμάτων	188
	Εργαστηριακό μέρος	190
•	Σημεία προσοχής στο φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα ασθενούς με προηγούμενο κάταγμα	190
•	Η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση για την αποκατάσταση καταγμάτων	190
	- Κάταγμα σώματος μηριαίου	191
	- Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση κατάγματος ποδοκνημικής άρθρωσης	197
	- Φυσικοθεραπευτικό πρόγραμμα για τη δυσκαμψία του καρπού και των δαχτύλων μετά από κάταγμα καρπού	199
	- Συνοπτικό πρόγραμμα ασκήσεων στο στάδιο ακινητοποίησης με γύψο σε κάταγμα μεσότητας βραχιονίου οστού αλλά και στη φάση κινητοποίησής του	203
	Ερωτήσεις	211

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8: ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

8.1	Εισαγωγή	215
8.1.α	Γενικά στοιχεία της αναπνοής και του μηχανισμού της	215
8.1.β	Ανταλλαγή των αερίων στις πνευμονικές κυψελίδες	218
8.2	Βασικά στοιχεία αναπνευστικής φυσικοθεραπείας	219
8.2.α	Μετρίσιμοι όγκοι που πρέπει να γνωρίζουμε	220
8.2.β	Αναπνευστική ανεπάρκεια	221
8.2.γ	Φάρμακα που χρησιμοποιούνται σε αναπνευστικές παθήσεις	221
Εργαστηριακό μέρος		222
•	Καθαρισμός των βρόγχων από τις εκκρίσεις	222
•	Χαλάρωση των μυών	227
•	Συγχρονισμός και έλεγχος του ρυθμού των αναπνευστικών κινήσεων	231
Ερωτήσεις		238
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ		239
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ		241

Πρόλογος

Η φυσικοθεραπεία στην σύγχρονη έκφρασή της ασχολείται με ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων του ανθρώπινου οργανισμού. Το βιβλίο Πρακτική Φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει μια σειρά από προβλήματα, στα οποία καλείται να δώσει λύση ο σημερινός φυσικοθεραπευτής. Είναι χωρισμένο σε οκτώ κεφάλαια, τα οποία καλύπτουν τις πιο συχνές – ίσως – κλινικές καταστάσεις που έχει να αντιμετωπίσει ο φυσικοθεραπευτής.

Σκοπός του βιβλίου είναι να δώσει τα βασικά στοιχεία αντιμετώπισης αυτών των κλινικών καταστάσεων με τρόπο σαφή και ξεκάθαρο. Έτσι, ο μελλοντικός βοηθός φυσικοθεραπείας θα γνωρίσει τα κλινικά αυτά προβλήματα και την φυσικοθεραπευτική αντιμετώπισή τους, έτσι ώστε να μπορέσει να προσφέρει την βοήθειά του στον φυσικοθεραπευτή.

Το βιβλίο είναι γραμμένο με τρόπο απλό και κατανοητό, χωρίς όμως να χάνει την επιστημονικότητά του. Επίσης είναι εμπλουτισμένο με πολλές εικόνες, έτσι ώστε να είναι ευχάριστο για τον μαθητή, αλλά και να λειτουργεί και σαν ένα χρήσιμο εποπτικό μέσο.

Ελπίζουμε ότι το βιβλίο αυτό θα αποτελέσει ένα χρήσιμο εργαλείο τόσο για τους μαθητές όσο και για τους καθηγητές τους, στην κοινή προσπάθεια για καλύτερη εκπαίδευση.

Οι συγγραφείς