

МЕТОДИКА НА КИНЕЗИТЕРАПИЯ ПРИ ФУНКЦИОНАЛНО ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ СЛЕД КАПСУЛО-ЛИГАМЕНТАРНИ УВРЕДИ НА ГЛЕЗЕНА

Нина Ив. Михайлова, Николай Е. Попов

PHYSICAL THERAPY PROGRAMM FOR FUNCTIONAL RECOVERY AFTER LIGAMENTOUS STRAIN OF THE ANKLE AND FOOT

Nina Iv. Mihailova, Nikolay E. Popov

Резюме

Докладът представя общата схема на кинезитерапевтична програма за функционално възстановяване след легаментарни увреди на глезенно-ходилния комплекс. Съобразени са биомеханичните и функционални особености на глезенно-ходилния комплекс като една от най-натоварените области в мускулно-скелетната система на човека. Балансирането на тялото при стоеж и локомоторни дейности изисква деликатно съчетаване на подвижност и стабилност. За разлика от останалите ставни комплекси тук аналитичното възстановяване на ставната и мускулната функция не е от първостепенно значение. Акцентът е върху възстановяване на комплексната кинетика и кинематика, особено в затворена кинетична верига при обременяване с тежестта на тялото. Затова е описан и изследван алгоритъм на приложение на най-ефективните кинезитерапевтични средства след такива травми.

Ключови думи: кинезитерапия, лигаментарни увреди, глезен.

Abstract

The paper presents a complex physical therapy program for functional recovery after ligamentous injuries of the ankle. The biomechanical and functional features of the ankle and foot as one of the most loaded regions of the muscle skeletal system have been taken into consideration. The balance of the body during stance and gait require a delicate combination of mobility and stability. In contrast to the remaining joints in the ankle the analytical restoration of the joint and muscle function is not of primary value. The main aim is the recovery of the complex kinematics, especially in closed kinetic chain under the load of body weight. That's why an algorithm for applying of the most effective physical therapy methods in that kind of traumas has been investigated and described.

Key words: physical therapy, ankle strain.

Натоварването на глезена и ходилото при ежедневните и особено при спортните двигателни активности е значително и това, заедно със сложната му мултисегментарна структура, е предпоставка за често срещан травма-