

МЕТОДИ И СРЕДСТВА ЗА ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА МУСКУЛНАТА ФУНКЦИЯ И ДВИГАТЕЛНИЯ КОНТРОЛ В ГЛЕЗЕННО-ХОДИЛНИЯ КОМПЛЕКС

Нина Ив. Михайлова, Николай Е. Попов

PHYSICAL THERAPY METHODS FOR RECOVERY OF THE MUSCLE FUNCTION AND MOTOR CONTROL IN THE THE ANCLE AND FOOT

Nina Iv. Mihailova, Nikolay E. Popov

Резюме

Доклада представя разгъната методика за възстановяване на мускулната функция и двигателния контрол в глезенно-ходилния комплекс. Методиката е приложима в подостри и хронични стадии на възстановяване след различни увреди в тази област и ефективно възстановена артрокинематика. Представят се насоки и конкретни методи за възстановяване на мускулния тонус, релаксиране на хипертоничните и улесняване на потиснатите мускули. Акцентираща се върху упражнения в затворена кинетична верига, със и без обременяване с тежестта на тялото. Насочеността е към използване на естественото проприоцептивно улесняване на мускулния синергизъм и към възстановяване на комплексните възможности на глезенно-ходилния комплекс за участие в локомоторните движения.

Ключови думи: кинезитерапия, мускулна функция, двигателен контрол, глезен

Множество мускули и мускулни групи обезпечават динамичната стабилизация в глезенно-ходилния комплекс. При различните пациенти тяхната функция е нарушена от самата травма и от инактивитета, който следва лечението ѝ.

Abstract:

The paper presents detailed physical therapy program for recovery of the muscle function and the motor control in the ankle area. The program is applicable in subacute and chronic periods of the recovery after different kinds of disorders in that area after effective recovery of the arthrokinematics. Terms of reference and methods for recovery of the muscle tone, relaxation of the spastic muscles and facilitation of the weak muscle have been presented. The exercises in closed kinetic chain, both with and without aggravating with body weight have been focused. The aim is to use the natural proprioceptive facilitation of the muscle function and to recover the complex functional abilities of the ankle in locomotion.

Key words: physical therapy, muscle function, motor control, ankle.

Нарушаването на мускулния баланс в засегнатата област изисква работа в две насоки – засилване и тонизиране на потиснатите мускули и разтягане и релаксиране на хипертоничните, скъсени и сраснали мускули. При работата си за възстановяване на мускулната