

Διαχείριση στάσης σώματος και διατάσεις:

Πληροφορίες για
ενήλικες με Μυϊκή
Δυστροφία Duchenne



Η φροντίδα των μυών και των αρθρώσεών σας είναι ένα σημαντικό μέρος της καθημερινής σας φροντίδας

Καθώς μεγαλώνετε, τόσο εσείς όσο και η οικογένειά σας θα γίνετε ειδικοί στη φροντίδα σας, μέσω της εμπειρίας. Αυτό περιλαμβάνει τη φροντίδα της αναπνοής, τη διαχείριση των κενώσεων και των διατροφικών αναγκών και τη διατήρηση της υγείας των οστών και της καρδιάς σας.

Ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης της υγείας σας είναι η φροντίδα των μυών και των αρθρώσεων. Ως ενήλικας, αυτό μπορεί συχνά να είναι μία από τις πιο απαιτητικές πτυχές της φροντίδας. Συχνά υπάρχει λιγότερη πρόσβαση σε φυσιοθεραπείες από ότι στην παιδική ηλικία και θα χρειαστείτε περισσότερη βοήθεια με τις κινήσεις, τις διατάσεις και τη στάση του σώματος. Επιπλέον, η καθημερινή σας ρουτίνα μπορεί να διαρκεί περισσότερο από ότι στο παρελθόν και μπορεί να σας κουράσει περισσότερο. Αυτό μπορεί να αφήσει λιγότερο χρόνο για προγράμματα ασκήσεων και διατάσεων, όπως και οτιδήποτε άλλο στη ζωή σας και η διαχείριση όλων όσων είναι σημαντικά για σας μπορεί να χρειαστεί περισσότερη σκέψη. Η δημιουργία ενός προγράμματος που ταιριάζει στη ζωή σας έχει μεγάλη σημασία.

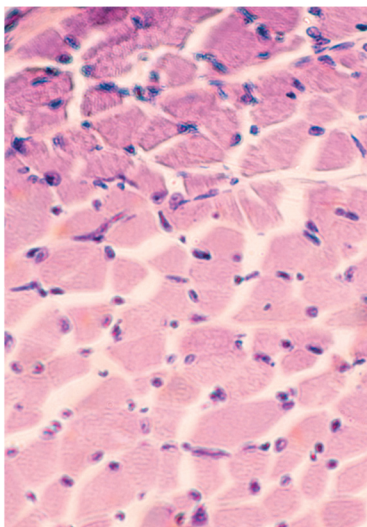
Η φροντίδα των αρθρώσεων και των μυών σας μπορεί να περιλαμβάνει ένα συνδυασμό πρόσβασης σε φυσιοθεραπεία και υποστήριξης από τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης, διαχείριση της στάσης του σώματος, παθητικές και παθητικές-υποβοηθούμενες ασκήσεις και τη χρήση νάρθηκα ή στηριγμάτων (ορθώσεις). Αυτό το φυλλάδιο παρέχει πληροφορίες για κάθε μία από αυτές τις πτυχές, με σκοπό να σας υποστηρίξει να ζήσετε μια υγιή και πιο ενεργή ζωή.

Η φυσιοθεραπεία βοηθά στο να διατηρεί τους μύες σε κίνηση και να επιβραδύνει τις συγκάμψεις

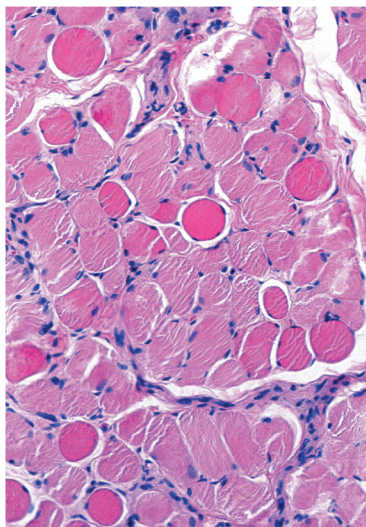
Οι μύες μειώνονται σε μήκος λόγω μείωσης της χρήσης, ανεξάρτητα από την παρουσία μυϊκής κατάστασης. Το να διατηρείτε τις αρθρώσεις όσο το δυνατόν πιο υγιείς μέσω της κίνησης, είναι επίσης σημαντικό μέρος ενός υγιούς τρόπου ζωής. Καθώς το εύρος των αρθρώσεων μειώνεται, μπορεί να αναπτυχθεί πόνος και πολλοί ενήλικες με DMD απαιτούν κάποια μορφή προγράμματος διαχείρισης πόνου. Η κίνηση μπορεί να βοηθήσει στη διαχείριση του πόνου εάν πραγματοποιείται σε τακτική βάση.

Η σύγκαμψη είναι μόνιμη μείωση μήκους του μυός. Οι συγκάμψεις συμβαίνουν όταν οι μύες δεν είναι πλέον σε θέση να κινήσουν τις αρθρώσεις στο πλήρες εύρος κίνησής τους. Εάν δεν μπορείτε να κάμψετε την άρθρωση έως το τέλος του εύρους της (για παράδειγμα, εάν δεν μπορείτε να ισιώσετε πλήρως τον αγκώνα, το γόνατο ή το ισχίο), οι μύες μαθαίνουν γρήγορα ότι δεν είναι απαραίτητο να επεκταθούν πλήρως και θα χάσουν αυτήν την ικανότητα μόνιμα.

Σε άτομα με Duchenne, οι μύες αναπτύσσουν συγκάμψεις γρήγορα. Αυτό οφείλεται εν μέρει στο γεγονός ότι οι μύες είναι αδύναμοι και μπορεί να μην είναι σε θέση να ισιώσουν πλήρως την άρθρωση. Επίσης, καθώς το σύνδρομο Duchenne εξελίσσεται, οι μύες αρχίζουν να παρουσιάζουν ινώδη ιστό (ουλή). Αυτό είναι συνήθως ένα σημαντικό μέρος της διαδικασίας επισκευής για την επούλωση βλαβών των μυών. Ωστόσο, καθώς ο μυς δεν μπορεί να διορθωθεί από μόνος του λόγω έλλειψης δυστροφίνης, η διαδικασία αποκατάστασης είναι πάντα σε εξέλιξη αλλά δεν ολοκληρώνεται ποτέ. Αυτό σημαίνει ότι αναπτύσσεται υπερβολικά ινώδης ιστός, εμποδίζοντας τη σωστή λειτουργία του μυός. Ταυτόχρονα, η βλάβη στα μυϊκά κύτταρα προκαλεί χρόνια φλεγμονή, η οποία αποτρέπει την επιδιόρθωση και την ανάπτυξη νέων κυττάρων. Αυτό αναγκάζει τον μυ να «σφίξει», επηρεάζοντας την κίνηση και τη στάση σας.



Υγιής μύς



Δυστροφικός μύς

Αν και δεν είναι δυνατόν να αποφευχθούν οι συγκάμψεις, γνωρίζουμε μέσω περιπτωσιολογικών μελετών ότι τα άτομα με Duchenne που υποβάλλονται σε τακτικές και συνεπείς παθητικές ασκήσεις και διατάσεις μπορούν να διατηρήσουν καλύτερη στάση από τα άτομα που δεν το κάνουν.

Εκτός από το ότι βοηθούν στην κίνηση των αρθρώσεων, οι μύες είναι αναπόσπαστο κομμάτι του ανοσοποιητικού μας συστήματος, της υγείας των οστών και της διατήρησης των επιπέδων ινσουλίνης, τα οποία βοηθούν στον έλεγχο του σακχάρου αίματος. Η διατήρηση των μυών σε κίνηση είναι ένας από τους πρωταρχικούς στόχους της φυσικοθεραπείας στη διαχείριση της νόσου Duchenne. Η τακτική κίνηση των μυών έχει αντίκτυπο στην υγεία και την ευεξία όσον αφορά την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τη διατήρηση της υγείας των οστών, αλλά έχει και ρόλο στην κυκλοφορία, τον έλεγχο του σακχάρου αίματος και τη διαχείριση του πόνου.

Πρόσβαση σε φυσιοθεραπεία

Η ευκολία πρόσβασης σε φυσιοθεραπεία μπορεί να διαφέρει ανάλογα με το που ζείτε. Ωστόσο, υπάρχουν διάφορες επιλογές που ίσως θέλετε να διερευνήσετε:

- Ένας φυσιοθεραπευτής που έχει εμπειρία στην ενήλικη μορφή της πάθησης είναι χρήσιμος κατά τη διαχείριση της νόσου Duchenne. Υπάρχουν αρκετοί ειδικοί φυσιοθεραπευτές ενηλίκων σε ολόκληρη τη χώρα.
- Μπορεί επίσης να γίνει παραπομπή σε τοπικές ομάδες φυσικής αποκατάστασης ή σε τοπικές ομάδες ενηλίκων με αναπηρίες στην κοινότητά σας. Αν και ο φυσιοθεραπευτής στον οποίο θα απευθυνθείτε μπορεί να μην έχει εξειδικευμένες γνώσεις για τη νόσο Duchenne, θα έχει γνώση 24ωρης διαχείρισης στάσης του σώματος, παθητικών ασκήσεων, διατάσεων και διαχείρισης του πόνου που θα σχετίζονται με τις συνολικές σας ανάγκες υγειονομικής περίθαλψης
- Ορισμένοι ενήλικες με νόσο Duchenne θεωρούν ότι λαμβάνουν καλές συμβουλές από ιδιώτες φυσιοθεραπευτές που έχουν εξειδικευτεί σε νευρολογικές παθήσεις, για παράδειγμα σε ασθένεια κινητικών νευρώνων ή σκλήρυνση κατά πλάκα. Ενώ μπορεί να μην είναι εξοικειωμένοι με τη νόσο Duchenne, θα έχουν κατανόηση της διαχείρισης των αρθρώσεων και της στάσης του σώματος.

Ανάπτυξη μιας πλήρους ρουτίνας διατάσεων και κινήσεων

Με την πάροδο των ετών θα έχετε συνηθίσει να διατεινέτε (τεντώνετε) τις αρθρώσεις σας, τόσο μόνοι σας, όσο και με τη βοήθεια ενός γονέα, φροντιστή ή προσωπικού βοηθού στο σχολείο. Καθώς μεγαλώνετε, ο τρόπος με τον οποίο κάνετε τις διατάσεις θα αλλάξει, επειδή άλλοι παράγοντες στη διαχείριση της υγείας σας γίνονται επίσης σημαντικοί.

Η διάταση είναι ένα μέρος της ρουτίνας διαχείρισης των μυών και αρθρώσεων που πρέπει να γίνει μέρος της καθημερινής σας ζωής. Τα οφέλη των διατάσεων ενισχύονται περαιτέρω από την καλή στάση του σώματος όταν κάθεστε και όταν είστε ξαπλωμένοι. Οι παθητικές κινήσεις ή οι παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις, όπου εσείς κινείτε την άρθρωσή σας σε όλο το εύρος που μπορείτε και ένας φροντιστής θα την κινήσει στο υπόλοιπο εύρος, θα πρέπει επίσης να αποτελεί μέρος της συνολικής ρουτίνας διαχείρισης, όπως και η χρήση ορθώσεων (νάρθηκες).

Διαχείριση στάσης του σώματος

Όταν δεν μπορείτε πλέον να αλλάζετε θέση και να μετακινείστε συχνά, είναι πιο πιθανό να αναπτύξετε συγκάμψεις. Σε αυτό το στάδιο, είναι σημαντικό να έχετε πρόσβαση σε επαγγελματίες υγείας που μπορούν να συνεργαστούν μαζί σας, για να σας βοηθήσουν να πετύχετε καλή στάση στο αναπηρικό αμαξίδιο και την καρέκλα σας στο σπίτι και στο σχολείο ή στο χώρο εργασίας σας (εάν είναι διαφορετική από το αναπηρικό σας κάθισμα), όπως και να αξιολογήσετε τη στάση σας όταν ξαπλώνετε ή όταν είστε στο κρεβάτι για ύπνο. Αυτό βοηθά να βεβαιωθείτε ότι οι αρθρώσεις σας διατηρούνται σε καλή κατάσταση υγείας. Κάθε επαγγελματίας υγείας έχει διαφορετική ειδίκευση και μπορεί να χρειάζεστε συμβουλές από τον φυσιοθεραπευτή, τον εργοθεραπευτή και το νοσηλεύτη για να πετύχετε μια ολοκληρωμένη αξιολόγηση της διαχείρισης της στάσης του σώματός σας.

Εάν δεν έχετε πρόσβαση σε αξιολόγηση στάσης του σώματος, ρωτήστε το γιατρό σας εάν μπορεί να σας φέρει σε επαφή με κάποιον που μπορεί να σας συμβουλευτεί. Μπορείτε επίσης να επικοινωνήσετε με τον φυσιοθεραπευτή σας, επειδή συχνά αποτελούν καλή πηγή πληροφοριών.

Παθητικές / παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις

Εκτός από τη διαχείριση στάσης του σώματος, η άσκηση είναι ένα σημαντικό μέρος της φροντίδας των αρθρώσεων και των μυών σας. Όταν οι μύες σας δεν μπορούν να κινήσουν τις αρθρώσεις σε όλο το εύρος τους, ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να εξερευνήσετε άλλους τρόπους κίνησης των αρθρώσεων. Αυτό είναι σημαντικό για να διατηρήσετε τις αρθρώσεις σας υγιείς και να ελαχιστοποιήσετε τον πόνο στις αρθρώσεις καθώς μεγαλώνετε. Η κίνηση των αρθρώσεων σημαίνει ότι οι μύες κινούνται και αυτοί. Οι παθητικές / παθητικές-υποβοηθούμενες ασκήσεις βοηθούν στη θέρμανση των μυών πριν από τη διάταση.

Παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις

Μπορείτε να κάνετε παθητικές-υποβοηθούμενες ασκήσεις με ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο, έναν φροντιστή ή έναν προσωπικό βοηθό. Αυτό συμβαίνει όταν κινείτε τις αρθρώσεις σας σε όλο το εύρος τους με βοήθεια.

Ίσως να μπορείτε να κινήσετε τις αρθρώσεις σας λίγο: για παράδειγμα, ίσως μπορείτε να λυγίσετε και να ισιώσετε τον αγκώνα σας έως τη μέση του εύρους, αλλά όχι να τον ισιώσετε ή να τον λυγίσετε πλήρως. Το άτομο που σας βοηθά μπορεί να σας υποστηρίξει και να κινήσει την άρθρωση σας στο πλέον εσωτερικό και πλέον εξωτερικό εύρος και μπορείτε εσείς να βοηθήσετε κινώντας την έως τη μέση.

Παθητική άσκηση

Εάν η άσκηση είναι πολύ δύσκολη, το άτομο που σας βοηθάει μπορεί να κινήσει την άρθρωση σας για λογαριασμό σας. Αυτό ονομάζεται παθητική άσκηση.

Κατά τη διάρκεια παθητικών ή παθητικών υποβοηθούμενων ασκήσεων, είναι σημαντικό το άτομο που σας υποστηρίζει να φροντίζει τις ανάγκες σας, όπως και τη δική του/της στάση σώματος. Ένας φυσιοθεραπευτής μπορεί να προσφέρει συμβουλές εάν απαιτείται.

Πότε πρέπει να κάνετε παθητικές / παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις;

Το πότε θα εκτελέσετε τις ασκήσεις σας είναι προσωπική επιλογή. Χρειάζονται περίπου 20-30 λεπτά για να ολοκληρώσετε όλες τις καθημερινές σας ασκήσεις, κατά τη διάρκεια των οποίων κάθε άρθρωση πρέπει να κινείται 25 ή 30 φορές.

Ορισμένοι άνθρωποι επιλέγουν να κάνουν τις ασκήσεις των ποδιών και των βραχιόνων τους πριν σηκωθούν από το κρεβάτι το πρωί. Αυτό «ξυπνά» τις αρθρώσεις τους και τους βοηθά να ετοιμαστούν για να βρεθούν στο κάθισμά τους για την ημέρα. Άλλοι, για παράδειγμα, μπορεί να προτιμούν να κάνουν τις ασκήσεις των ποδιών τους το πρωί πριν σηκωθούν και τις ασκήσεις των χεριών τους μετά το γεύμα. Εάν έχετε ένα κάθισμα που γέρνει και ξαπλώνει, ίσως διαπιστώσετε ότι είναι χρήσιμο να κάνετε τις ασκήσεις μερικές φορές την ημέρα με τον φροντιστή σας όταν αισθάνεστε ακαμψία.

Είναι αποκλειστικά δική σας απόφαση και το να κάνετε ακόμη και λίγες ασκήσεις την ημέρα είναι καλύτερο από καμία.

Εκτέλεση ασκήσεων και διατάσεων με ασφάλεια

- Εάν κάνετε τις ασκήσεις σε ένα κρεβάτι, βεβαιωθείτε ότι στηρίζεστε με μαξιλάρια κάτω από το πόδι σας. Οι επιγονατίδες σας πρέπει να βλέπουν προς την οροφή και το πόδι να στηρίζεται σε ουδέτερη θέση. Εάν είστε στο αναπηρικό αμαξίδιό σας, μπορείτε να επιλέξετε να αφαιρέσετε το στήριγμα ποδιών
- Βεβαιωθείτε ότι το άτομο που σας υποστηρίζει πλησιάζει όσο το δυνατόν πιο κοντά στην άρθρωση. Το κράτημα των άκρων στο μήκος του βραχίονα επιβαρύνει τόσο εσάς όσο και το άλλο άτομο
- Το άτομο που σας βοηθάει πρέπει να εφαρμόζει απαλό κράτημα με ανοικτά χέρια. Εκτός από το ότι είναι ο καλύτερος τρόπος για να κινήσει την άρθρωση, αυτό θα τον/την βοηθήσει να διατηρήσει καλή στάση του σώματος
- Η άρθρωση πρέπει να φτάσει έως το τέλος του διαθέσιμου εύρους της με συνεχή, σταθερό ρυθμό
- Καθοδηγήστε το άτομο που σας βοηθά ως προς το πόσο πολύ μπορεί να εκτελέσει κάθε διάταση, πόσο γρήγορα ή αργά να εκτελεί τις κινήσεις και πόσες φορές θέλετε τις κινήσεις των αρθρώσεών σας
- Οι κινήσεις και οι διατάσεις δεν πρέπει να είναι επώδυνες - εάν είναι, ζητήστε από το άτομο που σας βοηθά να σταματήσει

Πώς θα λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε

- Βεβαιωθείτε ότι εσείς και ο φροντιστής σας έχετε συζητήσει εκτενώς με τον ιατρό σας, ώστε να λάβετε την βέλτιστη φροντίδα σε συνδυασμό με τις παροχές που δίνει το ασφαλιστικό σας ταμείο.
- Εάν έχετε φυσιοθεραπευτή, μπορεί να δείξει στο άτομο που σας βοηθά πώς να κάνει τις απαιτούμενες ασκήσεις και διατάσεις

Παραδείγματα ασκήσεων και διατάσεων

Οι ακόλουθες σελίδες περιέχουν παραδείγματα παθητικών / παθητικών υποβοηθούμενων ασκήσεων με διατήρηση της διάτασης στο τέλος.

Στο τέλος κάθε κύκλου άσκησης (δηλαδή, αφού έχετε ολοκληρώσει κάθε άσκηση παθητικής / παθητικής υποβοηθούμενης άσκησης αρκετές φορές για να διασφαλιστεί ότι ο μυς είναι ζεστός) είστε έτοιμοι για τη διάταση. Η διάταση μπορεί να γίνει 2-3 φορές κατά τη διάρκεια του κύκλου της άσκησης ή εναλλακτικά μπορεί να γίνει στο τέλος των ασκήσεων.

Διατηρήστε τη διάταση για όσο διάστημα σας είναι άνετο, με αύξηση έως και στα 15 με 20 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε κάθε διάταση τρεις φορές.

Το Scottish Muscle Network παρέχει βίντεο από μερικές από τις παθητικές ασκήσεις στον ιστότοπό του, που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα επιπλέον αυτού του οδηγού:

<https://www.smn.scot.nhs.uk/patients-and-families/education/>

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτά τα βίντεο προορίζονται μόνο για χρήση από ασθενείς/οικογένειες που έχουν συμβουλευτεί και καθοδηγηθεί από τον επαγγελματία υγείας τους μετά από συζήτηση σχετικά με την άσκηση

Δάχτυλα των ποδιών

Κίνηση:

Με την καμάρα του ποδιού στηριγμένη, λυγίστε τα δάχτυλα προς τα εμπρός και πίσω



Διάταση:

Φτάνοντας στο πάνω μέρος του ποδιού, στρέψτε τα δάχτυλα προς τα κάτω και κρατήστε τα εκεί

Αστράγαλοι

Κίνηση:

1. Με το πόδι στηριγμένο στον αστράγαλο, κινήστε τα δάχτυλα των ποδιών και τον αστράγαλο μέχρι να στρέφονται μακριά από εσάς. Στη συνέχεια, κινήστε τα προς τα πάνω μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς την οροφή
2. Κάντε κυκλική κίνηση του αστραγάλου και προς τις δύο κατευθύνσεις

Διάταση:

Κρατήστε το πόδι προς τα πάνω μέχρι να γίνει αισθητή μια διάταση στο πίσω μέρος του αστραγάλου



Γόνατα

Κίνηση:

Λυγίστε και ισιώστε το γόνατο

Διάταση:

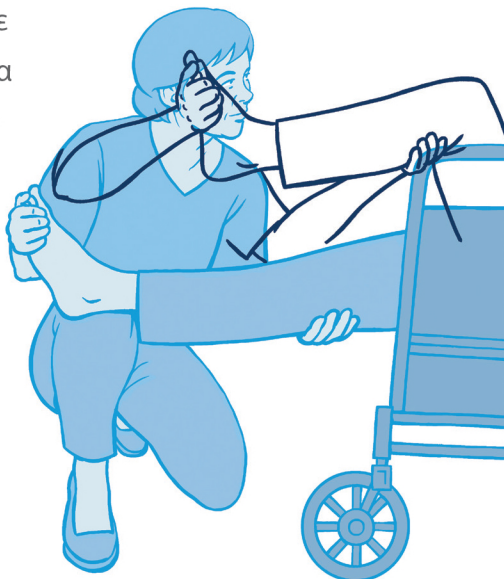
Κρατήστε το γόνατο σε μια θέση όπου είναι όσο το δυνατόν πιο ίσιο, στο βαθμό που σας είναι άνετο



Γοφοί

Κίνηση:

1. Φέρετε το γόνατο έως το στήθος και επαναφέρετε
2. Φέρετε το γόνατο προς τα πλάγια και επαναφέρετε
3. Περιστρέψτε το κάτω μέρος του ποδιού και στις δύο κατευθύνσεις



Δάχτυλα των χεριών

Κίνηση:

Λυγίστε και ισιώστε τα δάκτυλα

Διάταση:

Με την άρθρωση του καρπού υποστηριγμένη, επεκτείνετε τα δάχτυλα μέχρι να γίνει αισθητή μια διάταση



Αντίχειρας

Κίνηση:

1. Κινήστε τον αντίχειρα πάνω στην παλάμη και επαναφέρετε
2. Περιστρέψτε τον αντίχειρα και στις δύο κατευθύνσεις

Διάταση:

Με τον καρπό και τα δάχτυλα υποστηριγμένα, κινήστε προσεκτικά τον αντίχειρα πίσω και προς τα έξω στο πλάι



Καρπός

Κίνηση:

1. Λυγίστε τον καρπό πάνω και κάτω
2. Κινήστε τον καρπό από πλευρά σε πλευρά

Διάταση:

Κρατήστε τον καρπό προς τα πίσω, πιέζοντας στην παλάμη του χεριού διατηρώντας ταυτόχρονα τα δάχτυλα ίσια



Βραχίονας

Κίνηση:

Κρατήστε το χέρι σαν να πρόκειται να το κουνήσετε. Γυρίστε την παλάμη προς τα πάνω και στη συνέχεια την παλάμη προς τα κάτω

Διάταση:

Γυρίστε το βραχίονα έτσι ώστε να βλέπει την παλάμη προς τα πάνω και κρατήστε τον εκεί



Αγκώνας

Κίνηση:

Λυγίστε και ισιώστε τον αγκώνα

Διάταση:

Κρατήστε τον αγκώνα έως το τέλος του εύρους κίνησης, έως ότου αισθανθείτε μια διάταση



Όμος

Κίνηση:

1. Κινήστε τον αγκώνα προς τα έξω και πλάγια, επάνω μέχρι το ύψος του ώμου
2. Φέρτε τον αγκώνα και το χέρι πάνω από το κεφάλι

Διάταση:

Σηκώστε το χέρι πάνω από το κεφάλι - ή όσο σας είναι άνετο - και κρατήστε το εκεί



Ωμική ζώνη

Κίνηση:

Με το ένα χέρι να υποστηρίζει το εμπρόσθιο μέρος του ώμου και το άλλο χέρι να υποστηρίζει το οπίσθιο μέρος του ώμου, περιστρέψτε την ωμοπλάτη προς τα εμπρός και προς τα πίσω



Πυελική ζώνη

Αυτή η κίνηση μπορεί να γίνει μόνο όταν έχετε ξαπλώσει και εάν δεν υπάρχει σπονδυλική σύντηξη

Κίνηση:

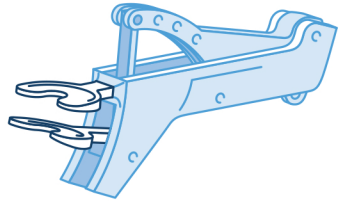
Με το ένα χέρι σε μία από τις πλευρές της λεκάνης, περιστρέψτε την απαλά προς τη μία κατεύθυνση και μετά προς την άλλη



Διατάσεις σαγονιού και αυχένα

Μερικές φορές σε άτομα με νόσο Duchenne, το άνοιγμα της γνάθου γίνεται πιο δύσκολο καθώς η κροταφική άρθρωση της γνάθου γίνεται πιο σφιχτή. Με την πάροδο του χρόνου, αυτό μπορεί να κάνει πιο δύσκολο να ανοίξετε και να κλείσετε πλήρως το στόμα σας, δυσκολεύοντας την επίσκεψη στον οδοντίατρο και την φροντίδα των δοντιών σας. Μπορεί επίσης να κάνει την ομιλία σας πιο δύσκολη.

Εάν αισθάνεστε ότι το άνοιγμα της γνάθου γίνεται προβληματικό, μπορεί να είναι καλό να μιλήσετε με έναν κρανιο-γναθοπροσωπικό ειδικό - συνήθως μπορείτε να παραπεμφθείτε μέσω του γιατρού σας. Μπορεί επίσης να είναι καλό να δείτε έναν λογοθεραπευτή, ο οποίος μπορεί να σας δείξει συγκεκριμένες διατάξεις της γνάθου. Ωστόσο, δεν αισθάνονται όλοι άνετα με ένα άλλο άτομο που τους βοηθά με αυτές τις διατάξεις. Ορισμένοι άνθρωποι βρίσκουν ένα εξάρτημα Jaw Jack ή ένα Therabite ως χρήσιμο για την παροχή στατικής διάτασης. Εάν αυξηθεί η κίνηση, τότε το πλάτος του εξαρτήματος μπορεί επίσης να αυξηθεί.



Η δυσκαμψία του αυχένα μπορεί επίσης να προκαλεί δυσκολίες και είναι απαραίτητη η καλή στάση του σώματος τόσο στο κρεβάτι όσο και στο αναπηρικό αμαξίδιό σας. Απαλές κινήσεις κεφαλής και λαιμού, όπως η περιστροφή του κεφαλιού σας από τη μία πλευρά στην άλλη με βοήθεια, μπορεί να είναι χρήσιμες.

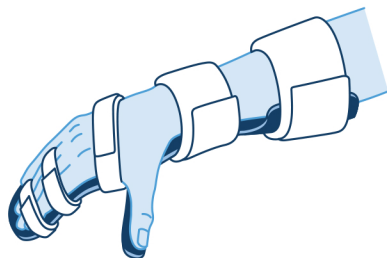
Θυμηθείτε: Απαιτείται προσοχή κατά την κίνηση του κεφαλιού και του αυχένα, καθώς αυτή η περιοχή είναι εύθραυστη. Πείτε στο άτομο που σας βοηθά εάν αισθάνεστε δυσφορία κατά τη διάρκεια των κινήσεων, ώστε να σταματήσει.

Ξεκινάτε πάντα με μια μικρή κίνηση που μπορεί σταδιακά να αυξηθεί. Εάν έχετε οποιοσδήποτε ανησυχίες, συζητήστε πρώτα με το γιατρό σας ή τον επαγγελματία υγείας.



Ορθώσεις (νάρθηκες)

Οι ορθώσεις μπορεί να σας βοηθήσουν να διατηρήσετε καλή στάση σώματος και να εκτελείτε στατικές εκτάσεις.



Οι ορθώσεις των αστραγάλων θα διατηρούν τους αστραγάλους σας σε καλή θέση όταν κάθεστε στο αναπηρικό αμαξίδιό σας.

Εάν οι μακροί καμπήρες των δακτύλων σας (οι μύες που λυγίζουν τα δάχτυλά σας) έχουν σφίξει, τότε μπορείτε να φορέσετε ορθώσεις των χεριών που παρέχουν στατική διάταση για μερικές ώρες κάθε μέρα για να διατηρήσετε τη θέση των δακτύλων σας.

Ακόμα κι αν τα δάχτυλά σας δεν μπορούν να φτάσουν στη θέση που φαίνεται στην εικόνα, η χρήση μίας όρθωσης εξακολουθεί να αξίζει τον κόπο (εάν μπορείτε να αισθανθείτε τη διάταση) για να διατηρήσετε το μήκος του μυός και να αποφύγετε την περαιτέρω σύσφιξη.

Είναι δυνατόν να ανακτήσετε την χαμένη κίνηση;

Η ανάκτηση μιας κίνησης που έχει γίνει πιο δύσκολη μπορεί να είναι εφικτή εάν υπάρχει ακόμα κάποιος υγιής μυς. Μπορεί να απαιτεί ένα πιο εντατικό πρόγραμμα που περιλαμβάνει άσκηση, παθητικές διατάσεις και στατικές διατάσεις (με ορθώσεις).

Μόλις ο μυς γίνει εντελώς ινωτικός (μετατραπεί σε ουλώδη ιστό) μπορεί να μην είναι δυνατή η επαναφορά της κίνησης που έχει χαθεί. Ωστόσο, οι προσπάθειες για τη διατήρηση της κίνησης μέσω του διαθέσιμου εύρους μπορεί να βοηθήσουν στην αποτροπή περαιτέρω σύσφιξης της άρθρωσης και να διατηρήσουν την άρθρωση υγιή.

Η φροντίδα των μυών και των αρθρώσεών σας είναι ένα σημαντικό μέρος της διατήρησης της υγείας σας, μαζί με τη φροντίδα των οστών, της αναπνοής, της καρδιάς και της διατροφής σας

Ως ενήλικας, υπάρχουν διάφορες επιλογές για την πρόσβαση σε φυσιοθεραπευτή, ο οποίος μπορεί να σας δώσει συμβουλές για ένα πρόγραμμα που ταιριάζει στις ατομικές σας ανάγκες

Αυτό το πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει διαχείριση της στάσης του σώματος, παθητικές/παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις, διατάσεις και χρήση ορθώσεων

Η διατήρηση της καλής στάσης του σώματος ενώ κάθεστε και κοιμάστε, μαζί με καθημερινές παθητικές/παθητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις και διατάσεις μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε τις αρθρώσεις σας υγιείς και να ελαχιστοποιήσετε τον πόνο στις αρθρώσεις, βοηθώντας σας έτσι να ζήσετε μια πιο ενεργή ζωή για περισσότερο χρόνο