

Program de kinetoprofilaxie secundară "Școala Spatelui"

Programul are la bază 3 obiective:

a. Conștientizarea poziției corecte a coloanei lombare și bazinului care se obține prin:

- adoptarea unor posturi corecte:

- în poziția culcat pe spate, cu genunchii îndoiți și umerii puțin ridicați
- în culcat pe o parte, cu coapsele și genunchii îndoiți cu o pernă între picioare
- în ortostatism fără pantofi cu tocuri, cu un picior pe scăunel, presarea coloanei lombare de perete, lordozare, delordozare coloana lombara
- în șezând, cu linia genunchilor deasupra liniei umerilor cu 8-10 cm, lipirea spatelui de spătarul scaunului, tragerea scaunului șoferului spre volan.

- exerciții de delordozare, prin bascularea bazinului:

- în poziția culcat pe spate, cu genunchii îndoiți, apoi treptat cu ei întinși
- în ortostatism cu spatele la perete la o distanță de 25-30 de cm, apoi apropiem treptat
- în ortostatism cu o mână la nivelul pubelui și alta la nivelul xifoidului, se exersează scurtarea distanței dintre cele două mâini
- din șezând cu sprijin pe palme în spate, se fac lordozări și delordozări ale coloanei
- din 4 labe se fac lordozări și delordozări ale coloanei

- exerciții uzuale de delordozare:

- aplecarea trunchiului pe un genunchi flectat, celălalt picior rămâne întins în spate pentru a ridica obiecte ușoare de pe podea
- cu spatele drept se îndoaie genunchii pentru a ridica cu ambele mâini o greutate de pe podea
- aplecarea în față (la chiuveta, la masă), nu din coloană, ci din flectarea umerilor, coloana rămânând dreaptă.

b. „Inzavorarea” coloanei lombare: blocarea în timpul efortului a segmentului afectat, menținerea poziției neutre și învățarea mobilizării independente a membrilor față de trunchi.

Această tehnică se face în 4 stadii:

1. Blocarea coloanei lombare în poziție neutră concomitent cu imobilizarea membrilor (din șezând, decubit sau ortostatism, se urmărește alungirea corpului-gâtului în ax fără a mobiliza membrele și coloana).
 2. Trunchiul blocat se mobilizează independent membrele:
 - Din culcat pe spate, se îndoaie și se întind genunchii, se depărtează și se apropie brațele de trunchi
 - Din șezând se ridică brațele la orizontală, apoi sus, se ridică coapsele și se duc în lateral
 - Din ortostatism se flectează umerii la 90 de grade și se mobilizează brațele
 3. Mobilizarea trunchiului „inzavorat” ca pe o „piesă unică”: din stand culcat pe spate, ridicare din pat prin rostogolire laterală, apoi cu împingere în brațe și coborârea concomitentă a picioarelor din pat; din șezând oscilații antero-posterioare, laterale prin rulare pe șezut, mâinile pe umeri; ridicări și așezări pe scaun; din ortostatism genuflexiuni cu spatele drept sprijinit de perete.
 4. Toate mișcările învățate anterior se aplică diferențiat, în activitatea zilnică de la domiciliu sau locul de muncă al pacientului.
- c. Menținerea forței musculare a trunchiului inferior și fesierii.