



Rehabilitační program ke zlepšení funkce hlubokých zádoových svalů a stabilizátorů páteře

Sládečková M., Vlažná D., Adamová B., Krkoška P., Horáčková P., Mináriková J.

IX. SPINÁLNÍ KONGRES

**FAKULTNÍ
NEMOCNICE
BRNO**

**NEUROLOGICKÁ
KLINIKA
LF MU a FN BRNO**

**MUNI
MED**

 **European
Reference
Network**
for rare or low prevalence
complex diseases

 **Network**
Neuromuscular
Diseases (ERN EURO-NMD)

 **Member**
Fakultní nemocnice
Brno – Česká republika

Úvod

- Vyšetření lumbálních extensorů u pacientů s chronickou bolestí dolní části zad
- Rehabilitační program pro zlepšení funkce hlubokých zádových svalů a stabilizátorů páteře
- Cíl: Posouzení vlivu cvičení u pacientů s CLBP na funkční a morfologický obraz lumbálních paraspinálních svalů

Výběr probandů do studie

- Neurologické vyšetření
- Magnetická rezonance (morfologické změny paraspinálních svalů)
- Funkční vyšetření
- Dotazníkové šetření – zhodnotit bolest (intenzita, charakter), disabilitu a psychologické aspekty
 - PainDETECT (0-38 b.), DN4 I (0-7 bodů), DN4 II (0-10 bodů), Oswestry dotazník (0-100 %), dotazník nezpůsobilosti podle Rolanda a Morrise (0-24 b), dotazník fyzické aktivity, dotazník deprese BDI-II (0-63 b), škála katastrofizace bolesti (PCS) (0-52 b.)

Výběr probandů do studie

- Vstupní kritéria
 - Věk nad 18 let
 - Chronické bolesti dolní části zad po dobu alespoň 12 týdnů
 - Motivace pacienta
- Vylučující kritéria
 - Přítomnost radikulární bolesti, neurogenních klaudikací nebo myopatie
 - Známky lumbosakrální radikulopatie
 - Operace bederní páteře
 - Postižení bederní páteře jinou patologií
 - Komorbidity omezující mobilitu pacienta
 - Kognitivní postižení omezující spolupráci
 - KI k magnetické rezonanci
 - Gravidita

Rehabilitační program

- Počet účastníků: 34
- Započalo rehabilitační program: 21
- Dokončilo: 19
- Čtyřměsíční program pod vedením fyzioterapeuta
- Vstupní návštěva a pravidelné kontroly (5)
- Cvičení 2x denně / cvičení zabralo cca 20 min
- Pacient si pravidelné cvičení zaznamenával do mobilní aplikace nebo na arch papíru
- Tři úrovně cvičení → tři brožury pro pacienta
- Výstupní vyšetření a doporučení k dlouhodobé pohybové aktivitě

Brožury – společná část

- Korigované postavení hlavy a trupu
- Správný stereotyp dýchání
- Aktivní sed
- Cviky na uvolnění bederní páteře
- Nácvik dechové a posturální funkce bránice

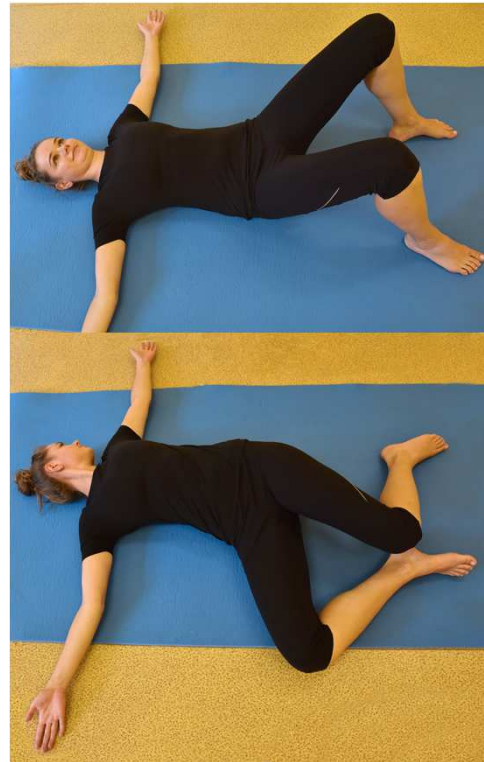


Brožury - společná část

Aktivní sed



Cviky na uvolnění bederní páteře



Nácvik aktivace
bránice



Brožury – společná část

CVIK 1 - Aktivní sed

Pozice: Vsedě na židli zaujmeme korigované postavení hlavy a trupu, ruce položíme volně na stehna nebo vedle těla, dolní končetiny postavíme na podlahu na šířku pánve. Kyčle, kolena a kotníky jsou v ose. Kotníky jsou postavené pod kolena.

Provedení: Obě nohy zatlačíme do podložky, hlavu vytáhneme ještě více do stropu. 3x pozici prodýcháme do trupového válce, poté povolíme, zopakujeme ve 3 sériích. Vše provádíme 5x během celého dne.



Brožura I



Brožura II



Brožura III



Brožura I



Brožura II



Brožura III



Brožura I



Brožura II

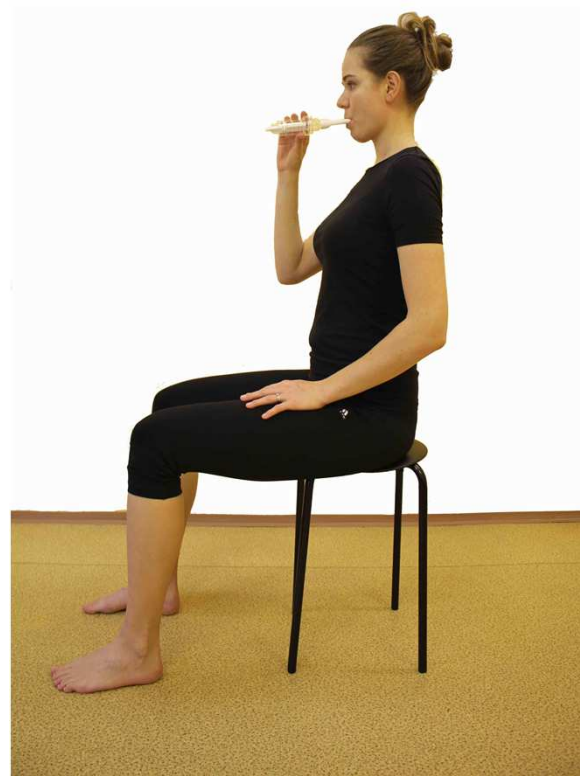


Brožura III



Brožura III

Treshold



Bonusový cvik

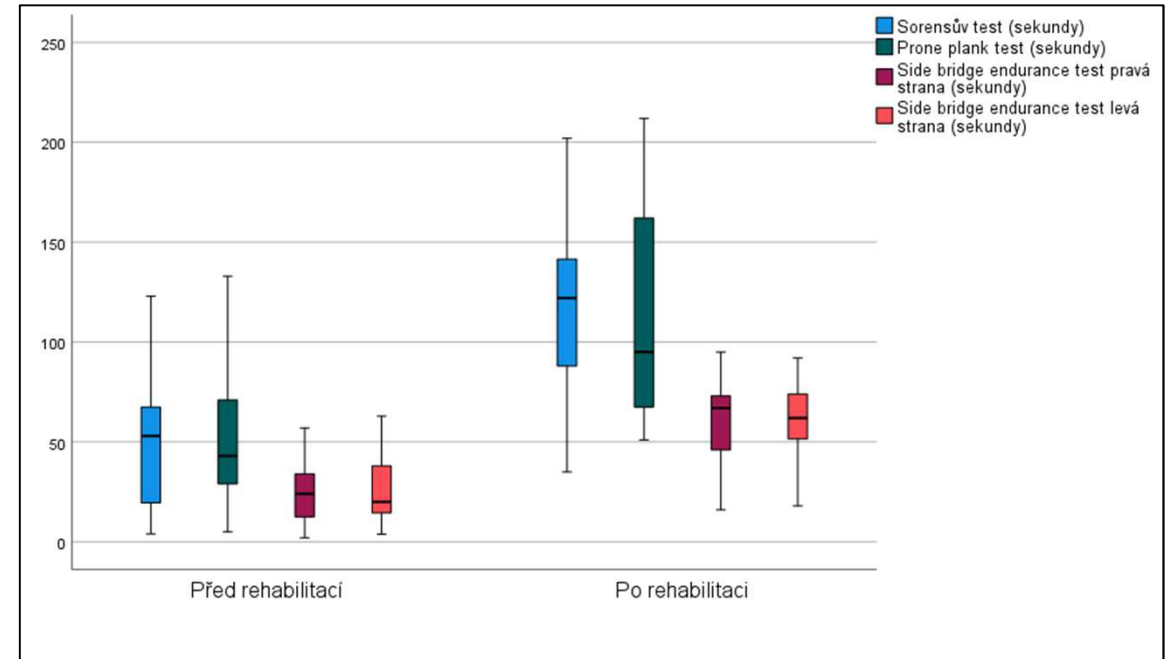
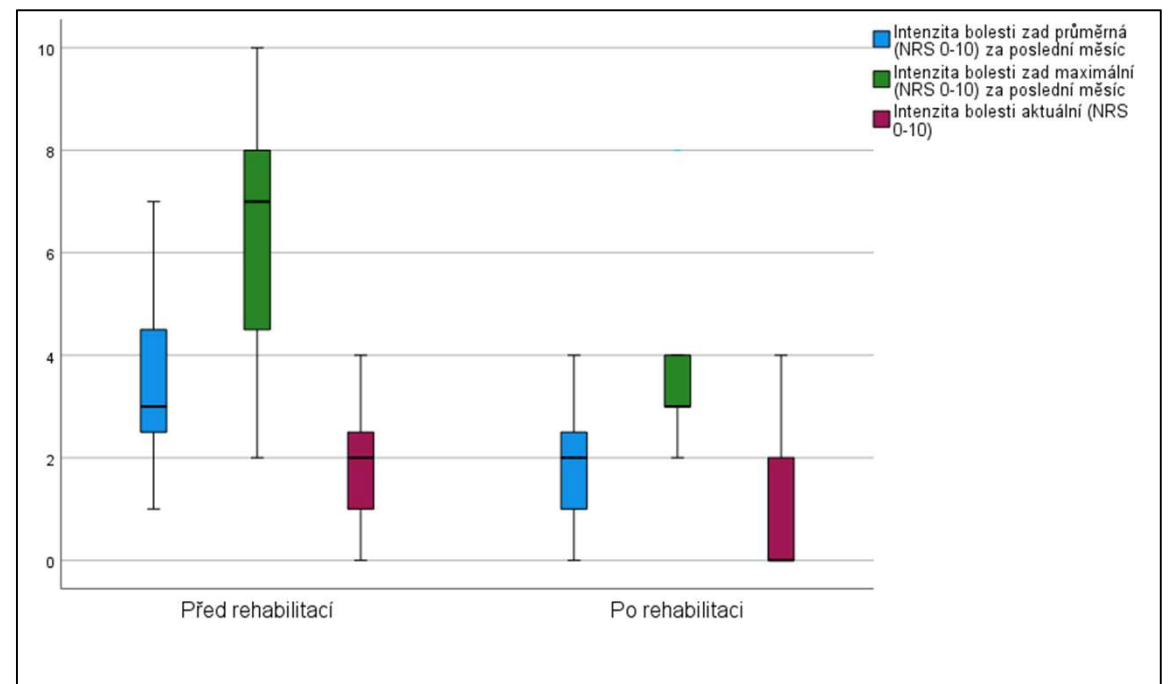
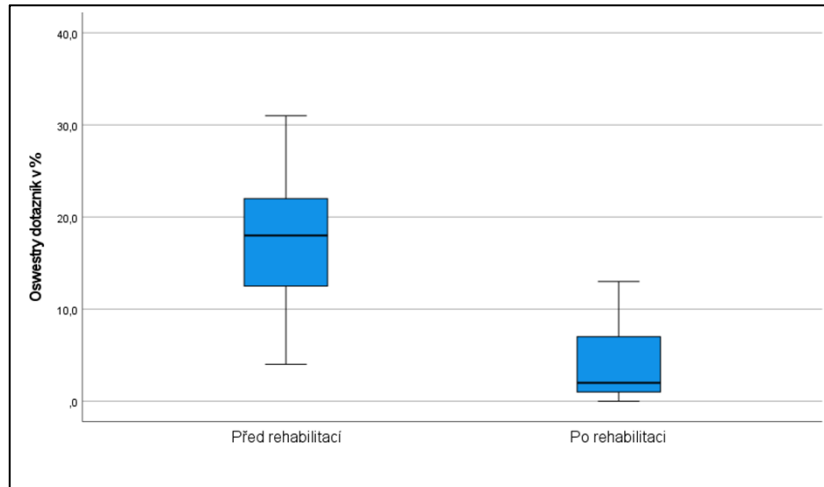


Proč Treshold?

- Specifický trénink dechových svalů
- Ztížení podmínek pro dechové svaly
- Možnost nastavení odporu vhodného pro pacienta
- Podpoření hlubokého stabilizačního systému

Výsledky

- Program je momentálně v procesu hodnocení
- Po 4 měsících rehabilitace:
 - Výrazné zlepšení ve svalové síle a vytrvalosti
 - Výrazný pokles v bolesti bederní části zad
 - *Také změna na MR? (změna FF / objemu) – probíhá hodnocení*



Využití do praxe

- Pokračování v rehabilitačním programu ve FN Brno (ambulace rehabilitačního oddělení)
- Ucelený program pro pacienty na 12 týdnů + kontrola po půl roce
- Aktivní přístup pacienta k řešení CLBP
- Hodnocení adherence, spokojenosti a efektu programu
- Telerehabilitace
 - On-line videa



Děkuji za pozornost

**IX. Spinální kongres;
Mikulov 4. – 5. 11. 2021**

**FAKULTNÍ
NEMOCNICE
BRNO**

**NEUROLOGICKÁ
KLINIKA
LF MU a FN BRNO**

**MUNI
MED**



**European
Reference
Network**

for rare or low prevalence
complex diseases

Network
Neuromuscular
Diseases (ERN EURO-NMD)

Member
Fakultní nemocnice
Brno – Česká republika