

# Rehabilitacija bolnikov z okvaro zgornjih udov

Asist. dr. Tadeja Hernja Rumpf, specialistka fizikalne in rehabilitacijske medicine, IFRM, UKC Maribor



Modul za specializante družinske medicine,

# POGOSTEJŠE OKVARE RAME

- **UTESNITVENI SINDROM RAME**
- **ADHEZIVNI KAPSULITIS (zamrzla rama)**
- **BOLEZEN ROTATORNE MANŠETE/  
RUPTURA**
- **ARTROZA RAMENA**
- **OKVARA TETIVE DOLGE GLAVE BICEPSA**
- **BOLEZEN AKROMIOKLAVIKULARNEGA  
SKLEPA**

# ROTATORNA MANŠETA

- **Fiksacija glave nadlahtnice v glenoid**
- **M. supraspinatus**
- **M. infraspinatus**
- **M. subscapularis**
- **M. teres minor**

# UTESNITVENI SINDROM

- **KLINIČNA SLIKA:**
- **Bolečina pri abdukciji, elevaciji in zunanji rotaciji - podnevi, še bolj ponoči**
- **Omejena gibljivost**
- **Oslabljena moč mišic rotatorne manšete**
- **Ločimo zunanjo in notranjo utesnitev**
- **Burzitis-->Tendinitis-->Ruptura RM**

# UTESNITVENI SINDROM

- **ZDRAVLJENJE:**
  - **Usmerjeno v zmanjšanje bolečine in edema RM:**
    - **NSAR**
    - **Ultrazvok**
    - **Krioterapija**
    - **Izometrične vaje ⇒ koncentrične ⇒ ekscentrične vaje**  
(krepitev RM, krepitev stabilizatorjev lopatice, dinamična stabilizacija GH sklepa)
    - **Izogibanje aktivnostim, ki povzročajo utesnitev**
    - **SA-aplikacija glukokortikosteroida**

# RUPTURA ROTATORNE MANŠETE

- **KLINIČNA SLIKA**
- **Atrofija/ hipotrofija mišic RM**
- **Bolečina**
- **Omejena gibljivost**
- **Šibkost mišic**

# ZAMRZLA RAMA

- Vzrok **ni** znan
- Prizadene samo ramenski sklep
- Pojavlja se med 40-im in 60-im letom
- 70% je žensk.

# **ZAMRZLA RAMA**

- **Pogostejša prizadetost nedominantne roke**
- **Prizadene 10 -20% sladkornih bolniko.**
- **Zadebelitev in skrčenje sklepne ovojnice**
- **Omejen gib zunanje rotacije**



# ZAMRZLA RAMA - VZROK

- **BREZ** vzroka
- **Daljša imobilizacija**
- **Poškodbe ramena**
- **Kronični preobremenitveni sindrom**
- **Hipertiroidizem**
- **Mb. Parkinson**
- **Srčno-žilne bolezni**

# ZAMRZLA RAMA

- **1.) intenzivnejša bolečina med gibanjem, hujša ponoči**
- **2.) bolečina se zmanjšuje, gibljivost ostaja precej omejena**
- **3.) popraviljanje**

# ZAMRZLA RAMA

- ZDRAVLJENJE
- ANALGEZIJA!!
- NSAR
- PBES
- Nihajne vaje
- Vaje v suspenziji

# ZAMRZLA RAMA

- **Asistirane vaje**
- **Aktivne vaje – gibljivost in moč**
- **Raztezne vaje**
- **Sklepna mobilizacija**
- **laser**
- **UZ**
- **TRAJANJE ( izzveni povprečno v dveh letih in pol)**

# **ARTROZA RAMENA**

- **Preobremenitveni sindrom – prekomerni gibi rok nad glavo**
- **Poškodbe**
- **Družinska anamneza**
- **Ženski spol**

# ARTROZA RAMENA

- **Občutljivost sklepa**
- **Poslabšanje bolečine, ko gre roka preko prsnega koša**
- **Oteklina, rdečina**
- **Krepitacije med gibanjem**
- **Omejena in boleča gibljivost**

# ARTROZA RAMENA

- **Analgezija**
- **PBES**
- **Termoterapija**
- **Nihajne vaje**
- **Asistirane vaje – v nebolečem obsegu giba**

# EPIKONDILITIS - TENIŠKI KOMOLEC

- **Preobremenitveni sindrom - NI vnetne etiologije**
- **Športne aktivnosti, delo**
- **Mikropoškodbe mišic iztegovalk**



# EPIKONDILITIS - TENIŠKI KOMOLEC

- **KLINIČNA SLIKA:**
- **Občutljivost na pritisk**
- **Bolečine med gibanjem,**
- **Rokovanje!**
  
- **ZDRAVLJENJE:**
- **Omejitev aktivnosti**
- **Lokalna infiltracija - atrofija kože!!**
- **Ortoza**

# EPIKONDILITIS - TENIŠKI KOMOLEC

- **REHABILITACIJA:**
- **Kriomasaža**
- **Intermitentni UZ**
- **Laser**
- **Aktivne vaje za gibljivost in za moč**

# **ARTROZA ZAPESTJA IN MALIH SKLEPOV ROK**

- **Osteoartroza – stalne preobremenitve, poškodbe**
- **Revmatoidni artritis – sistemska vnetna bolezen**
- **Aseptične nekroze**

# ARTROZA ZAPESTJA

- **NSAR**
- **Omejitev aktivnosti**
- **Imobilizacija – kratkotrajna**
- **Lokalna infiltracija**

# ARTROZA ZAPESTJA

- **PBES**
- **Asistirane aktivne in aktivne vaje za gibljivost – DO MEJE BOLEČINE!!**
- **UZ**
- **Laser**
- **Termoterapija**

# **KRBS- SUDECKOV SINDROM**

***Kompleksni*** - vnetje , motorične, senzorične in vegetativne spremembe

***Regionalni***- spremembe običajno na distalnih delih udov

***Bolečinski***- najpomembnejši, najznačilnejši simptom

***Sindrom*** - skupek simptomov in znakov

# KRBS

```
graph TD; KRBS --> Tip1; KRBS --> Tip2;
```

**KRBS tip 1 – refleksna simpatična distrofija – blaga poškodba sproži simptomatiko**

**KRBS tip 2 – kavzalgija – poškodovani tudi živci**

# Patofiziologija KRBS

- **periferna in centralna senzitivacija**
- **vnetje**
- **spremenjena funkcija simpatičnega in kateholaminskega sistema**
- **zmanjšana ponovna predstavitev prizadetega uda somatosenzoričnemu korteksu**
- **genetski dejavniki**
- **psihofiziološki dejavniki**



# **KRBS tipa I - SUDECKOV SINDROM**

- **ZDRAVLJENJE:**
- **Prepoznavanje!!!**
- **Prekinitev bolečinskega kroga -  
ANALGEZIJA!!!**

# Rehabilitacijski postopki

- za zmanjšanje omejitve funkcije bolnikovega uda : fizikalna in delovna terapija

CILJ

ponovna pridobitev funkcije uda

# Rehabilitacijski postopki

- **fizioterapija skupaj z zdravili izboljša funkcijo obolelega uda**
- **hitrejše zmanjšanje bolečine, temperaturne asimetrije kože in edema**

**Čim prejšnji pričetek fizioterapije!**

# Rehabilitacijski postopki- KRBS

- motena funkcija roke
- **DELOVNA TERAPIJA** : ugoden učinek na izboljšanje funkcije in aktivnosti bolnikovega obolelega uda

# KRBS tipa I - SUDECKOV SINDROM

- **REHABILITACIJA:**
- **Krioterapija**
- **hidroterapija**
- **DD, galvanizacija, TENS, IFT**
- **INTENZIVNA KINEZIOTERAPIJA!!!**
- **Stopnjevana motorična predstava**
- **Limfna drenaža**
- **UZ, laser**
- **Magnetoterapija**