

## REHABILITACJA PRZY ODSTAJĄCEJ ŁOPATCE

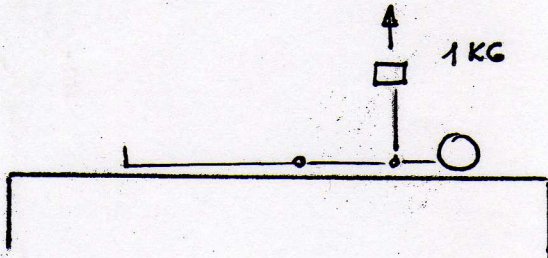
Operacje w okolicach dołu pachowego obarczone są ryzykiem uszkodzenia nerwu piersiowego długiego co powoduje osłabienie lub porażenie mięśnia zębatego przedniego. Dochodzi wtedy do destabilizacji łopatki i jej odstawiania. Powstaje tzw. łopatka skrzydłowata, która uwidacznia się najbardziej podczas wyprostowania kończyny i jej podparcia. Dochodzi także do upośledzenia funkcji całej kończyny górnej.

Bardzo ważna jest w tym okresie rehabilitacja, głównie odpowiednio dobrane ćwiczenia które będą stymulować mięsień zębaty przedni co wpłynie na przeciwdziałanie jego zanikowi w okresie powrotu funkcji nerwu. Dodatkowo ważne jest aby utrzymywać prawidłową ruchomość kończyny górnej.

### Ćwiczenia na odstającą łopatkę. Ćwiczenia wykonujemy po 10 powtórzeń 3x dziennie.

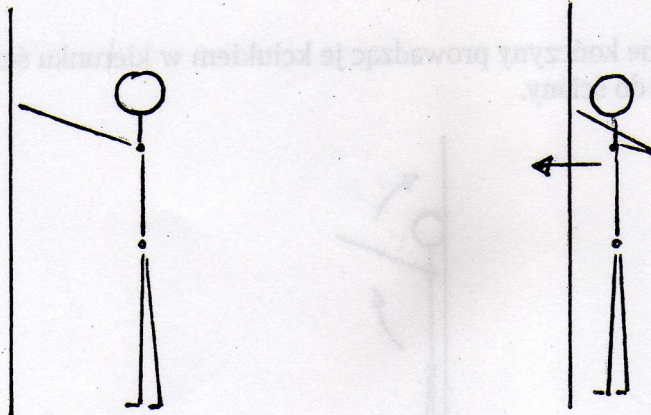
1. Leżenie na plecach ręce wyprostowane do sufitu w każdej dłoni ciężarek 1 kg.

Wysuwamy wyprostowaną kończynę z ciężarkiem w dłoni w kierunku sufitu aż do oderwania łopatki od podłoża.



2. Stajemy przodem do ściany. Opieramy dłonie na ścianie na wysokości uszu.

Wykonujemy pompki przyciągając klatkę piersiową do ściany.



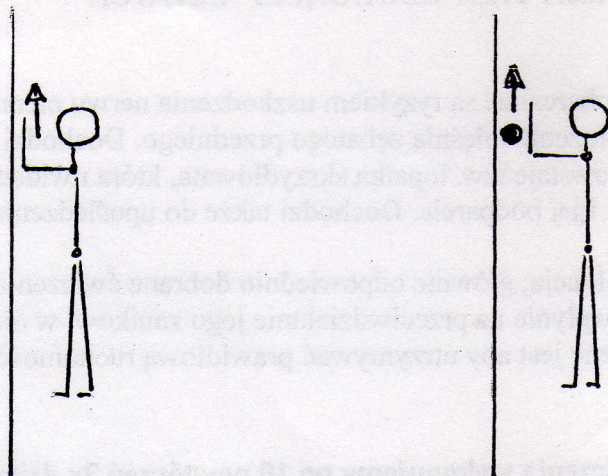
Opracowały:

mgr fizjoterapii Teresa Kowalska-Noga

mgr fizjoterapii Joanna Orzęcka

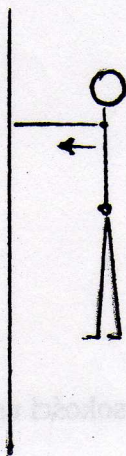
3. Stajemy przodem do ściany. Opieramy przedramiona na ścianie i układamy je prostopadłe do podłogi.

Przesuwamy przedramiona w górę nie odrywając ich od ściany. Modyfikacją może być podłożenie pod przedramiona miękkiego wałka i toczenie go po ścianie w górę i w dół.



4. Stajemy przodem do ściany. Opieramy wyprostowane ręce na ścianie na wysokości barków.

Wykonujemy ruchy ściągania łopatek z jednoczesnym przyciąganiem klatki piersiowej w kierunku ściany.



5. Stajemy tyłem do ściany. Kończyny górne wzdłuż ciała.

Unosimy przodem wyprostowane kończyny prowadząc je kciukiem w kierunku ściany jednocześnie dociskając łopatki do ściany.

