

REHABILITACJA PRZY ODSTAJĄCEJ ŁOPATCE

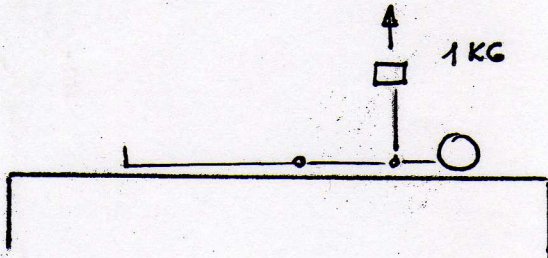
Operacje w okolicach dołu pachowego obarczone są ryzykiem uszkodzenia nerwu piersiowego długiego co powoduje osłabienie lub porażenie mięśnia zębatego przedniego. Dochodzi wtedy do destabilizacji łopatki i jej odstawiania. Powstaje tzw. łopatka skrzydłowata, która uwidacznia się najbardziej podczas wyprostowania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

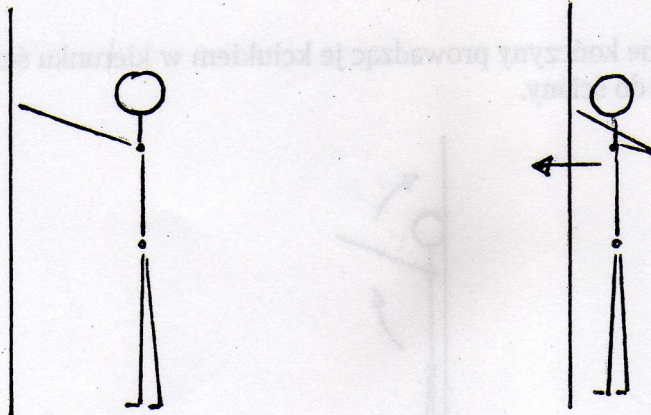
1. Leżenie na plecach ręce wyprostowane do sufitu w każdej dłoni ciężarek 1 kg.

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

