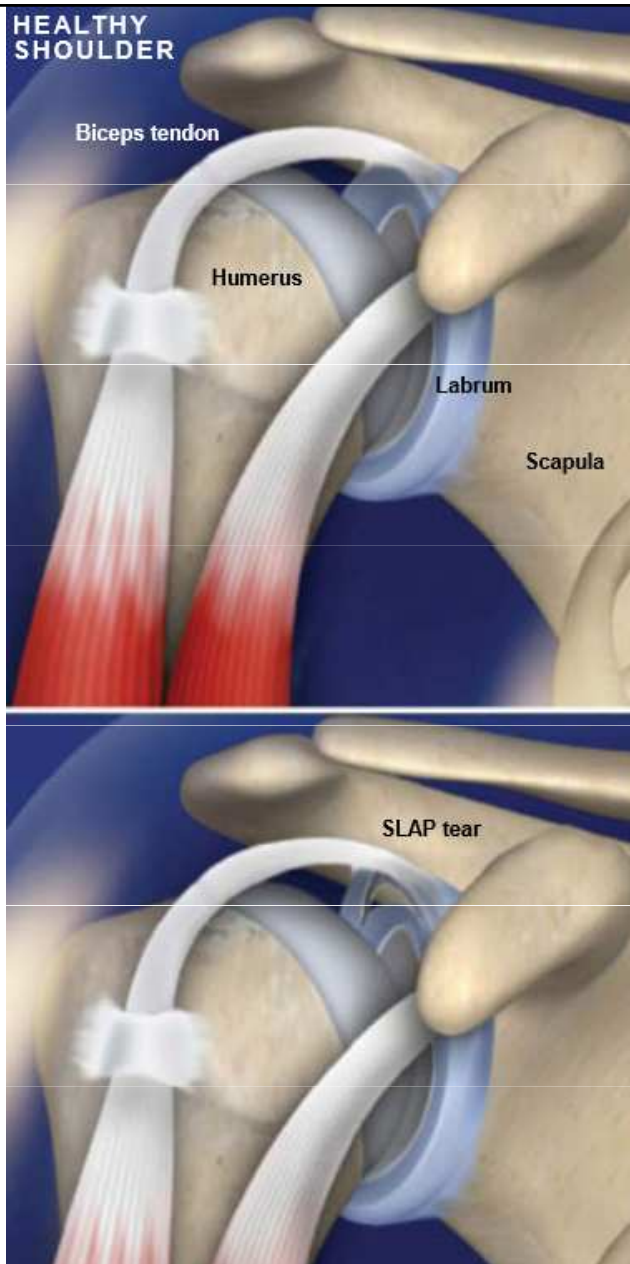


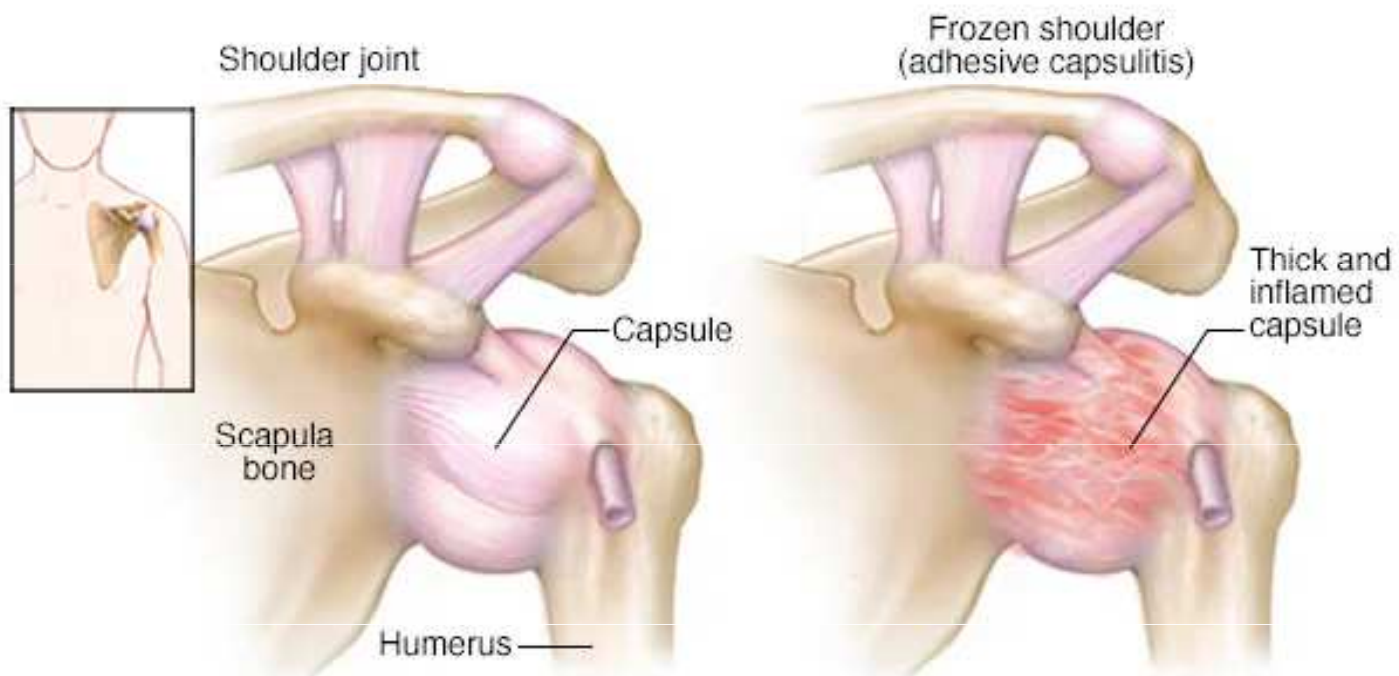
**MUNI
SPORT**

RAMENO

Sabina Bartošová

- do 30 let- následky chronického přetížení (overhead aktivity..) posttraumatické nestability, SLAP léze
- nad 30 let- začínající bolesti SA prostoru, SA bursitida impigment sy, tendinopatie rotátor.manžety
- nad 40 let- degenerativní procesy (rotátorová manžeta, PTRCT- Partial Thickness Rotator Cuff Tears PASTA- Partial Articular Supraspinatus Tendon Avulsions),ruptura šlachy RM často následek impigment sy.
- ANAMNÉZA – návaznost na trauma, jednorázové přetížení, chronické přetížení, bolest, trvání obtíží, viscerání problematika, úlevové, provokační polohy





© MAYO FOUNDATION FOR MEDICAL EDUCATION AND RESEARCH, ALL RIGHTS RESERVED.

- SLAP léze (Superior Labral tear from Anterior to Posterior)
 - over head aktivity, zvedání těžkých břemen, hyperextenze, akutně pád na nataženou končetinu.
- 10 typů SLAP podle toho kde a jak moc.
- SLAP II career-ending injury
- Frozen shoulder, adhezivní kapsulitida- spontánní nástup bolesti, omezení pasivního i aktivního rozsahu v RAK
1. Fáze – převaha bolestivosti- 2-9 M
 2. Fáze - ztuhnutí (zmrazení) - 4-12 M
 3. Fáze – zlepšení-variabilní- 12-24 M
- idiopatická příčina- rizikové faktory- věk, pohlaví, dysfunkce štítné žlázy, DM, hypercholesterolemie



- Thrower s shoulder- kaskáda postižení- SLAP- impigment sy- nestabilita-tendinita dlouhé LBBC, zadní kapsulární kontraktury, GIRD- Glenohumeral Internal Rotation Deficit
- Dead Arm- náhlá bolest při nápřahu, nedovolí pokračovat v pohybu (rekurentní přechodná subluxace ramene), protažení brachiálního plexu
 - diferenciální diagnostika- cervikogenní probematika

Rekonstrukce labrum glenoidale (SLAP, Bankart)

- 1 - 2 TÝDEN
- cvičení dle Codmana
- cvičení SCAPTION v maximálním nebolestivém rozsahu pohybu
- pasivní mobilizace lopatky v maximálním nebolestivém rozsahu
- aktivní cvičení loketního kloubu a zápěstí
- posilování posturálních svalů
- extrakce stehů

- 3-4 TÝDEN
- pokračování v předchozí terapii
- ošetření pooperační jizvy
- aktivní pohybové vzory lopatky
- mobilizace ramenního kloubu pro obnovení rozsahu pohybu dle indikace lékaře

- 5-6 TÝDEN
- pokračování v zavedené RHB
- eliminace klidové bolesti
- ZAŘAZENÍ CVIČENÍ KONEC „BIOMECHANICKÉHO KLIDU

- 7-12 TÝDEN
- STRUKTURÁLNÍ TERAPIE mobilizace ramenního kloubu
- FUNKČNÍ TERAPIE reedukace skapulohumerálního rytmu

– 13-24 TÝDEN

- forsírovaný strečink s cílem obnovení plného rozsahu pohybu - dlouhé protažení kloubního pouzdra
- silový trénink s ohledem na zvýšení výdrže
- u sportovců zařazení specifického tréninku pro danou sportovní disciplínu

UKONČENÍ LÉČBY 20 28 TÝDEN

(Zdroj: Bartos Rutowicz, Krzywon Seweryn)