

Skolioosi ravi lähtuvalt Schroth-meetodist

Priit Põld
SA TÜK
Tartu
2015

ANAMNEES

- Vanus
- Puberteedi algus (Risser)?
- Millal skolioos diagnoositi?
- Varasem taastusravi, korsett?
- Sport?

- Kaebused?

HINDAMINE

- Harjumuspärane istumis- ja seismisasend
- Vaatlus eest-, tagant- ja külgvaates
 - keharaskuse jaotumine, põlavõlvide lamenumine
 - kõikide kehablokkide sümmeetria (jalad, vaagen, nimmeosa, rindkere, õlad pea)
 - lülisamba ja roiete asend maamärkide järgi

HINDAMINE

- Mõõtmised
 - Pikkus (jalgade pikkus)
 - Rindkere mobiilsus – max. sisse- ja väljahingamise vahe sentimeetrites, mõõdetuna kaenla alt ja mõõkjätke kõrguselt
 - Schober, Ott, külgedele painutused
 - Skoliomeetriga - lülisamba rotatsioon

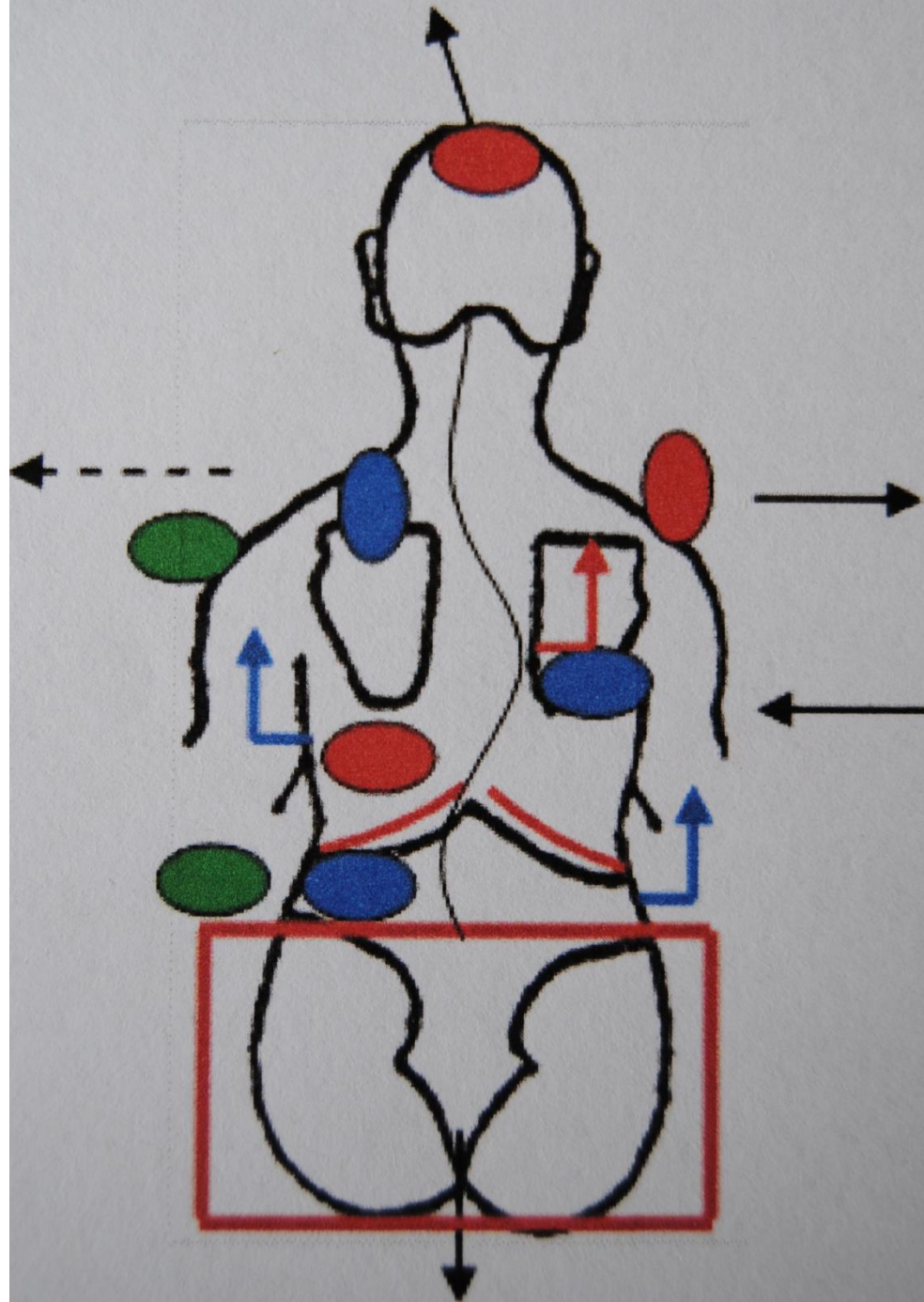
HINDAMINE

- Skolioosi mobiilsus
- FOTOD!
- RÖ?

HINDAMINE

Hindamise tulemusena saab määrata, millist tüüpi skolioosiga on tegu (primaarne kurv, sekundaarsed kurvid)

Tri LS le



BAASKORREKTSIOONID

- 5 vaagna korrektsiooni
- Lumbaalosa korrigeerimine
- Rinnakorvi korrigeerimine
- Õlavöötme korrigeerimine
- Kaela ja pea asendi korrigeerimine
- Lülisamba aktiivne pikendamine

BAASKORREKTSIOONID

Vaagnakorrektsioonid

1. (Ainult seistes) – jalalabad paralleelselt, raskuskese pöidade keskel
2. A-P suunaline vaagna korrektsioon
3. Vaagna külgsuunaline nihutamine
4. Vaagna derotatsioon
5. Vaagnakalde korrektsioon (kraniaal-kaudaalsuunas)

BAASKORREKTSIOONID

- Lumbaalosa korrektsioon
 - Lordoosi korrigeerimine - tähtis on taastada/suurendada lordoosi L2 kõrgusel
 - Lülisamba rotatsiooni võib korrigeerida ka vaagna roteerimisega

BAASKORREKTSIOONID

- Rinnakorvi korrigeerimine
 - Küfoosi suurendamine/vähendamine
 - Rotatsioon
 - Rinnakorvi nihutamine kurvi vastaspoolele

BAASKORREKTSIOONID

- Õlavöötme korrigeerimine
 - Protraktsioonis õlg - retraktsioonis õlg
 - Kurvi vastaspoolse õla tõstmine, et teha ruumi rinnakorvi nihutamiseks
- Kaela ja pea asendi korrigeerimine
- Lülisamba aktiivne pikendamine

HINGAMINE

- Hingamisalad
 - SH ajal õhu “suunamine” kokkusurutud piirkondadesse

HINGAMINE

- Hüperküfoosi korral
 - rinnak (ette-üles)
- Hüpoküfoosi korral
 - abaluude vaheline ala (taha-üles)

Harjutused

- Eesmärk
- Positsioneerimine
- LS aktiivne pikendamine
- SH ajal korrigeeriv hingamine
- VH ajal aktiivne 3D korrigeerimine
- Seeriad-kordused
- Kodused harjutused

Harjutused

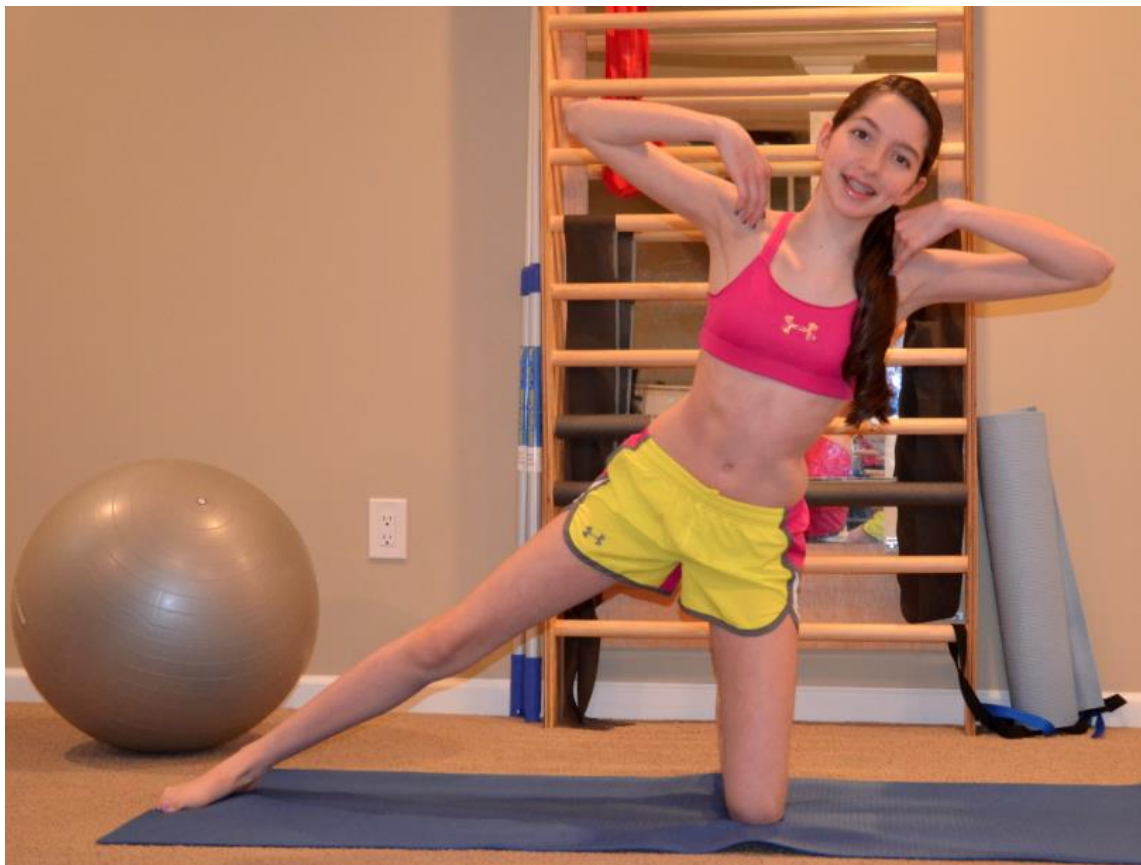


Foto: www.scoliosisandspinept.com

Harjutused



Foto: www.scoliosisandspinept.com

Mobilisatsioonid

- Kas on vajalikud?
- Aktiivsed vs passivsed

Kehaasendite liigitus (Schroth)

- Harjumuspärane asend
- Lõdvestunud asend
- Teadlik asend
- Korrektne asend

Kehaasendite liigitus (Schroth)

- Harjumuspärane kehaasend
 - patsient peab seda vältima, suurendab skolioosi

Kehaasendite liigitus (Schroth)

- Lõdvestunud asend
 - lamades külili. Tavaliselt peab patsient lamama primaarse kurvi nõgususe poolel. Juhul kui mõlemad kurvid on enam-vähem ühesuurused , siis peab lamama torakaalkurvi nõgususe poolel, ülemine jalg sirutatud ja alumine painutatud

Kehaasendite liigitus (Schroth)

- Teadlik asend
 - soovitatav kehaasend ADL tegevuste juures; võimalikult füsioloogiline kehaasend ilma, et patsient peaks tugevalt pingutama. Seda asendit peaks hoidma nii palju kui võimalik – kõndides, seistes, istudes, maast asju võttes jne

Kehaasendite liigitus (Schroth)

- Korrektne asend
 - teraapias harjutatav asend, skolioosi „peegeldamine“ – korrigeerimine ja ülekorrigeerimine. Baaskorreksioonid, õige hingamismuster, kontrollitud lihaspinge. Nõuab head koordinatsiooni, keskendumisvõimet, kehatunnetust

Harjumuspärane vs teadlik asend



Foto: www.skolioze.lv

Korsett

- Eesmärk skolioosi vähendamine, välimuse parandamine
- Kasutatakse kasvuperioodil
- Kuni 23h ööpäevas

Korsett

- Näidustatud:
 - 20° + Risser 0
 - $> 20^\circ$ + madal Risser + $>5^\circ$ progressioon poole aasta jooksul
 - $>30^\circ$ + Risser <5
 - küfoos L osas $>10^\circ$ kasvuperioodil
 - TH küfoos $>45^\circ$ kasvuperioodil

Korsett

- CTLSO (Milwaukee brace)
- TLSO (Boston, Charleston)
- Cheneau
 - põhineb Schroth-meetodil

Cheneau korsett



Foto: "Brace technology" thematic series - the Gensingen brace™ in the treatment of scoliosis

Cheneau korsett

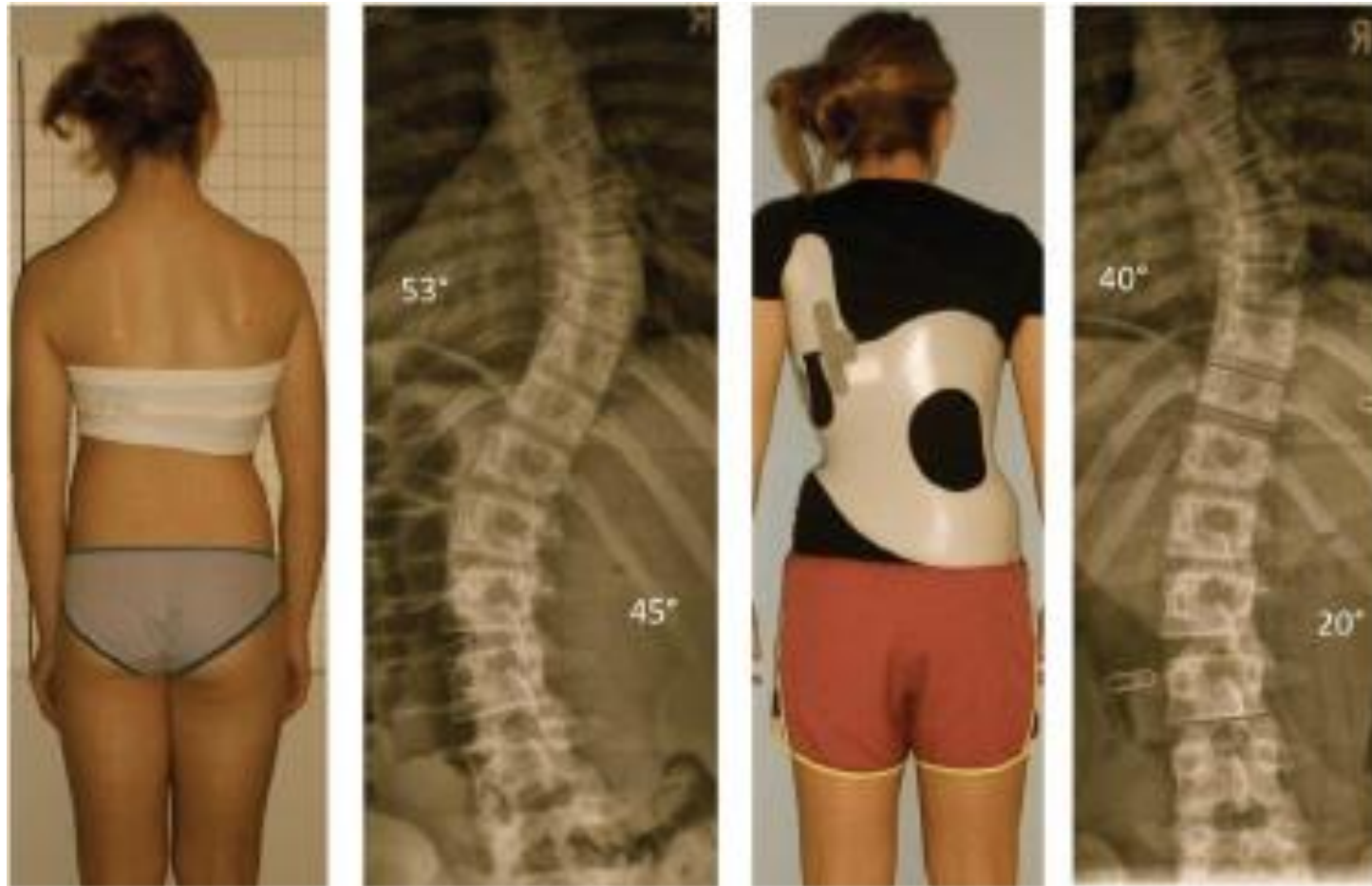


Foto: Bracing scoliosis: the evolution to CAD/CAM for improved in-brace corrections

KÜSIMUSED?

