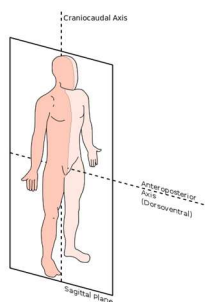


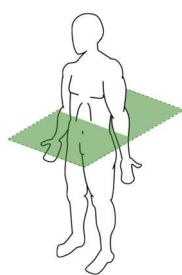
# Κινησιοθεραπεία

## Επίπεδα κίνησης



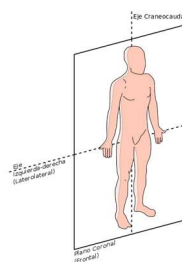
"Anatomical Sagittal Plane-en", από [Edoardo](#) διαθέσιμο με άδεια [CC BY-SA 3.0](#)

Οβελιαίο επίπεδο



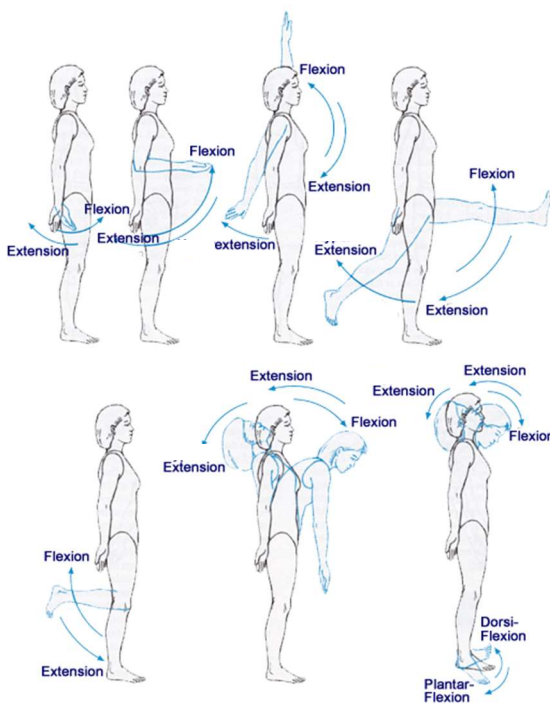
"Transverse", από [Osteomyoamare](#) διαθέσιμο με άδεια [CC BY 3.0](#)

Εγκάρσιο επίπεδο



"Plano anatomico Frontal", από [Edoardo](#) διαθέσιμο με άδεια [CC BY-SA 3.0](#)

Μετωπιαίο επίπεδο

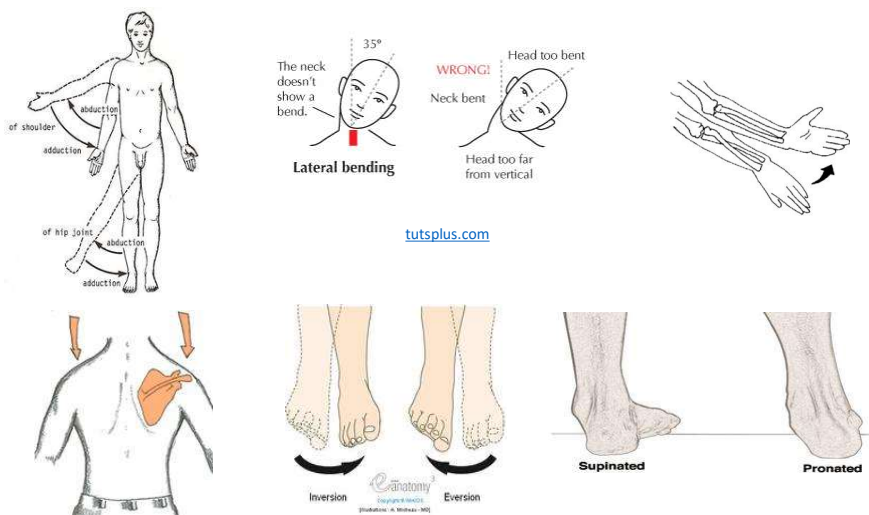


## Κινήσεις στο οβελιαίο επίπεδο Κάμψη – Έκταση

[brentbrookbush.com](http://brentbrookbush.com)

3

## Κινήσεις στο μετωπιαίο επίπεδο

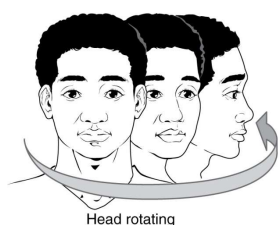


[tutplus.com](http://tutplus.com)

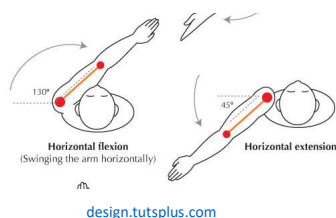
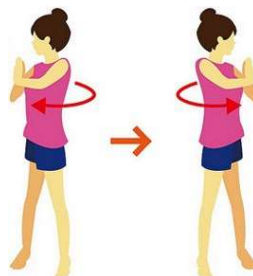
[yiss-anatomy2010-11.wikispaces.com](http://yiss-anatomy2010-11.wikispaces.com) διαθέσιμα με άδεια [CC BY-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/)

4

## Κινήσεις στο εγκάρσιο επίπεδο

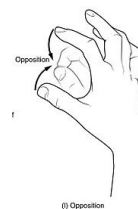
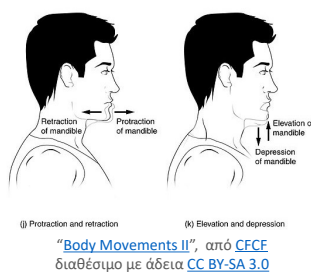
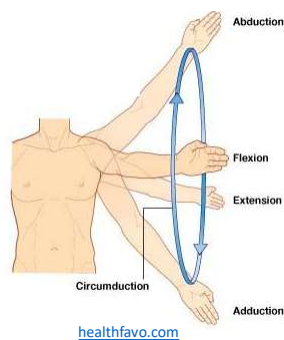


© 5 Ιαν 2015 OpenStax College. [Textbook content](#) produced by OpenStax College is licensed under a Creative Commons Attribution License 4.0 license.



5

## Σύνθετες κινήσεις



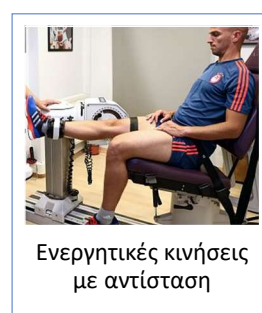
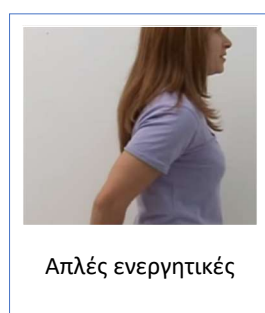
6

## Ενεργητικές κινήσεις

**Ενεργητική κίνηση** είναι η κίνηση η οποία εκτελείται έναντι της βαρύτητας, σε όλη την τροχιά της κίνησης από την μυϊκή ομάδα που είναι υπεύθυνη για αυτής, χωρίς καμία εξωτερική αντίσταση.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι κατά την ενεργητική κίνηση το ποσοστό των μυϊκών ινών που ενεργοποιείται, εξαρτάται από το εύρος της κίνησης.

## Ταξινόμηση των ενεργητικών κινήσεων



## Αναρτώμενες ενεργητικές

(τμήμα η ολόκληρο του σώμα κρέμεται με ειδικούς ιμάντες)

Εφαρμογές:

- α) οστεοαρθρίτιδες
- β) αρθροπλαστικές ισχίου
- γ) περιαρθρίτιδες
- δ) παθήσεις κεντ. Νευρικού συστήματος



### Υποστηριζόμενες ενεργητικές

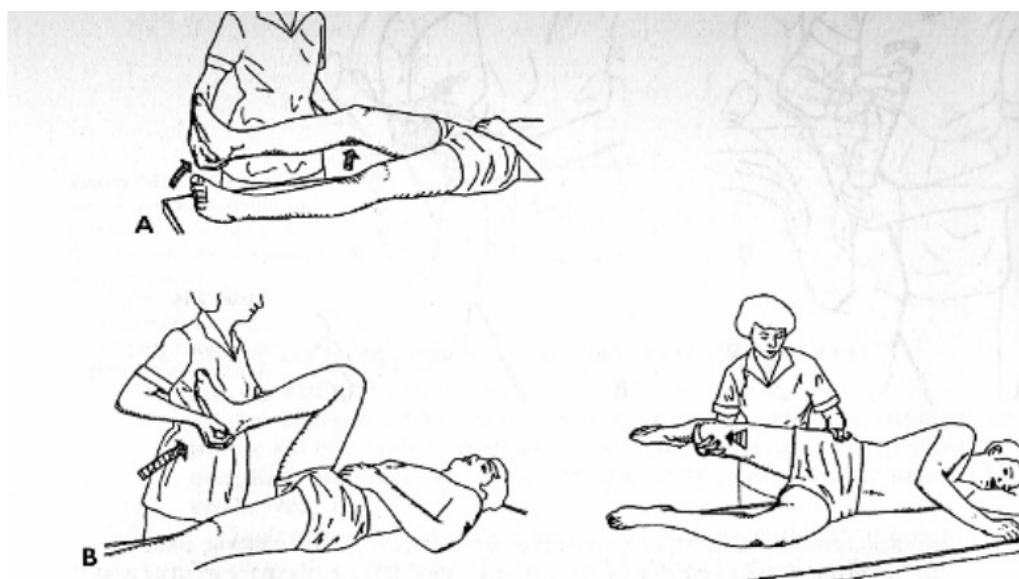
- Εκτελείται σε οριζόντιο επίπεδο
- Το βάρος του μέλους εξουδετερώνεται είτε από μια μονάδα μυών είτε από μια επιφάνεια πάνω στην οποία κινείται το μέλος, είτε από τα χεριά του φυσιοθεραπευτή.



### Υποβοηθούμενες ενεργητικές

- Εκτελείται σε κατακόρυφο η κεκλιμένο επίπεδο
- Οι μύες εργάζονται εναντίον μέρους του βάρους που κινείται.





**Εικόνα 2-15.** (Α) Αρχική και (Β) τελική συνδυασμένη κάμψη ισχίου και γονάτου.

**Εικόνα 2-16.** Τοποθέτηση των χεριών για την ολοκλήρωση σε πλήρες εύρος της έκτασης του ισχίου με τον ασθενή σε πλάγια θέση.



### **Ενεργητικές κινήσεις με αντίσταση**

Είναι οι κινήσεις που εκτελεί μια μυϊκή ομάδα υπερνικώντας το βάρος τους μέλους και επιπλέον μια εξωτερική αντίσταση.

Πχ.

- Βαρίδια, αλτηράκια
- Ειδικά λάστιχα αντίστασης
- Συσκευές και μηχανήματα για εξάσκηση με ρυθμιζόμενο βάρος
- Διάδρομο, στατικό ποδήλατο, κωπηλατικό, τραμπολίνο

### **Πλεονεκτήματα – αποτελέσματα εφαρμογής**

- Είναι φυσιολογική κίνηση
- Είναι μέθοδος ελέγχου του εύρους κίνησης
- Διατηρεί το εύρος τροχιάς της άρθρωσής
- Διατηρεί την ελαστικότητά των μαλακών μορίων
- Χαλαρώνει
- Λιπαίνει φυσιολογικά την αρθρική κοιλότητα
- Ενδυναμώνει όλες τις μυϊκές ίνες
- Αυξάνει την αντοχή



### **Αντενδείξεις εφαρμογής**

- Κάποιες οξείες φλεγμονώδεις καταστάσεις
- Σοβαρές καρδιοπάθειες
- Εμπύρετες καταστάσεις
- Παθολογικές καταστάσεις αιμοφόρων αγγείων

**Για να αυξήσουμε το μυϊκό έργο, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε διάφορους παράγοντες όπως:**

- Αύξηση των επαναλήψεων
- Ελάττωση του αρχικού μήκους των μυών
- Αύξηση του ρυθμού με το οποίο γίνεται η κίνηση
- Χρησιμοποίηση ή όχι σταθεροποιών μυών
- Αύξηση του μοχλοβραχίονα δύναμης

**Goniometers - Measurement**

**Goniometers**

**360° Plastic Goniometers**  
The 360° Goniometers are manufactured in a strong, clear plastic and have three scales calibrated with the ISOM International Standards of Measurement System. Available in three sizes 6", 8" and 12".

**ORDERING DETAILS**

CODE	DESCRIPTION	PRICE
GON 30	6" Goniometers	
GON 35	8" Goniometers	
GON 40	12" Goniometers	

**Finger 180° Digit Goniometer**  
Finger Goniometer needs only one hand to operate.

**ORDERING DETAILS**

CODE	DESCRIPTION	PRICE
GON 33	Finger 180° Digit Goniometer	

Οι κλίμακες διαβάθμισης είναι από 0-180°, είτε από 0-360°.

Παθητικές κινήσεις

Παθητική λέγεται η κίνηση που παράγεται από την επίδραση μιας εξωτερικής δύναμης σε ένα μέλος του σώματος χωρίς το άτομο, του οποίου το μέλος κινείται, να συμμετέχει ενεργά.

Τα αποτελέσματα που αναμένονται από την εφαρμογή της παθητικής κίνησης είναι :

- η διατήρηση της υπάρχουσας τροχιάς της άρθρωσης
- Η διατήρηση της ελαστικότητας των μυών
- Απομάκρυνση του οιδήματος
- Κινητοποίηση των δύσκαμπτων αρθρώσεων
- Χαλάρωση του ασθενή
- Διατήρηση του ηθικού του ασθενή.

Το εύρος της παθητικής κίνησης μπορεί να περιοριστεί :

- Από τη βράχυνση των μαλακών μοιρίων της κινούμενης άρθρωσης
- Από πιθανή ύπαρξη οιδήματος
- Από την ύπαρξη συμφύσεων στην άρθρωση

Απλές  
παθητικές  
κινήσεις

Βίαιες  
παθητικές  
κινήσεις

Παθητικούς  
χειρισμούς

### **Απλές παθητικές κινήσεις**

Πρόκειται για κινήσεις που εκτελούνται από τον Φυσικοθεραπευτή πάνω στον ασθενή χωρίς ο τελευταίως να συμμετέχει ενεργά

Πρόκειται για την πιο συχνά χρησιμοποιούμενη μορφή παθητικής κίνησης, που γίνεται όταν η ενεργητική κίνηση είναι αδύνατη ή αντενδείκνυται ή ακόμα σε περιπτώσεις που θέλουμε είτε να προλάβουμε είτε να καταπολεμήσουμε περιπτώσεις δυσκαμψιών , παραμορφώσεων, μυικών βραχύνσεων.

Κατά την εφαρμογή της απλής παθητικής κίνησης πρέπει να εξασφαλίσουμε μια χαλαρή και άνετη θέση στον ασθενή.

Πρέπει πάντοτε να γίνονται σωστές λαβές και να υποβαστάζεται το μέλος του σώματος του ασθενή που πρόκειται να κινηθεί.

### **Βίαιες παθητικές κινήσεις**

Πρόκειται για κινήσεις που γίνονται πάντα από τον Ιατρό κι αφού ο ασθενής βρίσκεται υπό γενική η τοπική αναισθησία.

Η βίαιη παθητική κίνηση γίνεται για την ανάκτηση του φυσιολογικού εύρους κίνησης σε δύσκαμπτες αρθρώσεις κι αφού προηγουμένως έχουν εξαντληθεί οι υπόλοιπες τεχνικές αποκατάστασης.

Η βίαιη παθητική κίνηση αντενδείκνυται σε περιπτώσεις πρόσφατων τραυματισμών , κατά τις οποίες η δυσκαμψία οφείλεται σε παθολογικές καταστάσεις και σε περιπτώσεις σπαστικών παραλύσεων.

**Παθητικούς χειρισμούς****ΕΙΔΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ (MOBILIZATION, MANIPULATION)**

- **MOBILIZATION**: παθητική κίνηση που βρίσκεται υπό τον έλεγχο του ασθενή.
- **MANIPULATION** : παθητική κίνηση στο τέλος της τροχιάς η οποία δεν ελέγχεται από τον ασθενή
- **Έλξη και Προσέγγιση**

Οι παθητικοί χειρισμοί αντενδείκνυνται:

- Σε οξείες φλεγμονές ή μολύνσεις
- Σε κατάγματα
- Σε οστεοπορωτικές περιοχές
- Σε σπονδυλολίσηση
- Σε περιπτώσεις νεοπλασιών ή κακοήθων όγκων

**Παρατηρήσεις**

Κάποιες φορές η παθητική κίνηση μπορεί να αποδειχτεί πολύτιμο εργαλείο κατά την διάρκεια της φυσικοθεραπευτικής μας αξιολόγησης υποδεικνύοντας μας εάν ο τραυματισμός αφορά τις μυϊκές κατασκευές μιας άρθρωσης ή την ίδια την άρθρωση.

Επίσης η παθητική κίνηση είναι απαραίτητη όταν εκτελούνται διάφορα διαγνωστικά tests