

Spis treści

Przedmowa do drugiego wydania	XI	3.2.2	Wpływ ustawienia miednicy na wzorec postawy w obrębie tułowia	31
Słowo wstępne	XIII	3.3	Odchylenia w postawie ciała: 3B, 3BH, 4B, 4BH ..	31
Przedmowa do siódmego wydania	XV	3.3.1	Mianownictwo wg Schroth	31
Podziękowania	XVI	3.3.2	Wzorec skoliozy	32
Przedmowa do wydania polskiego	XVII	3.3.3	Wzorec 1 zaburzeń kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej	33
Wskazówki dla użytkownika	XIX	3.3.4	Odchylenia w postawie ciała w płaszczyźnie strzałkowej	36
Autorki	XX	3.3.5	Odchylenia w postawie ciała w płaszczyźnie czołowej ..	36
Skróty	XXI	3.4	Zdolności rotacyjne skoliotycznego kręgosłupa .	37
Wykaz źródłowy ilustracji	XXI	4	Zmiany patologiczne uwarunkowane skoliozą	39
A		4.1	Oddech	39
1	Retrospekcja	4.1.1	Ogólne rozważania	39
		4.1.2	Skoliotyczny wzorec oddechowy	41
	Powstanie oddechowo-ortopedycznego systemu wg Schroth	4.1.3	Obrotowo-kątowy oddech	42
		4.2	Zmniejszenie wydolności krążeniowo-oddechowej	43
B	Skolioza	4.3	Oddziaływanie skoliozy na mięśnie	45
		4.3.1	Mięśnie brzucha	45
2	Podstawy wiedzy o skoliozie	4.3.2	Mięsień czworoboczny lędźwi i głęboko położone mięśnie posturalne	46
2.1	Definicja	4.3.3	Mięsień biodrowo-lędźwiowy	47
2.2	Przyczyny skolioz	4.3.4	Mięsień prostownik grzbietu	48
2.2.1	Przyczyny odchylenia kręgosłupa od normy	4.3.5	Właściwe mięśnie grzbietu	49
2.2.2	Rola powięzi	4.3.6	Mięsień najszerzy grzbietu	50
2.3	Klasyfikacje ortopedyczne	4.3.7	Mięśnie pochyłe	50
2.3.1	Tradycyjne sposoby pomiaru	4.3.8	Mięśnie klatki piersiowej	51
2.3.2	Nowoczesne sposoby pomiaru	4.3.9	Statyczne konsekwencje dla całej klatki piersiowej	51
2.4	Klasyfikacja skoliozy zmiennej narządu ruchu			
2.4.1	Według zniekształceń	C	Terapia wg Schroth	53
2.4.2	Według wieku			
2.5	Wybór środka terapeutycznego	5	Trójpłaszczyznowa terapia skolioz wg Schroth	55
2.5.1	Gorset	5.1	Ortopedia oddechowa wg Schroth	55
2.5.2	Czynniki, które bierzemy pod uwagę podczas fizjoterapii	5.1.1	Uwagi ogólne	55
2.5.3	Intensywność terapii	5.1.2	Ćwiczenia oddechowe	55
2.5.4	Mobilizacje i manipulacje kręgosłupa	5.1.3	Nauka dowolnej motoryki i korekcja ruchów oddechowych	56
2.6	Ból	5.1.4	Podstawy terapii skolioz wg Schroth	59
2.7	Koncepcja rehabilitacji deformacji kręgosłupa ..	5.1.5	Ogólne uwagi dotyczące wykonania ćwiczeń na przykładzie prawostronnej skoliozy piersiowej ..	60
2.7.1	Elementy składowe rehabilitacji	5.2	Badanie, cele terapii i planowanie terapii	61
2.7.2	Dowody i ocena	5.2.1	Ocena skoliozy	61
3	Ocena skoliozy wg Schroth	5.2.2	Karta badania	62
3.1	Płaszczyzny i osie ciała	5.3	Skoliozy trójkątowe: korekcja zaburzeń kształtu w teorii i praktyce	63
3.2	Podział tułowia łącznie z barkami i szyją			
3.2.1	Zaburzenia statyki ciała w płaszczyźnie strzałkowej			

5.3.1	Zastrzeżenia dotyczące ułożenia trzech „bloków” ...	63	9.3.1	Krzyż św. Andrzeja	113
5.3.2	Zasady korekcji miednicy w skoliozach trójkątkowych	64	9.3.2	Ćwiczenia kołysania na drabince	113
5.3.3	Ukierunkowany kątowo-obrotowy oddech ze skręceniem w stronę przeciwną zrotowanych odcinków tułowia	66	9.3.3	„Pedałowanie”	114
5.4	Skoliozy czterołukowe: rozważania teoretyczne ..	70	9.3.4	Diagonalne krążenia tułowiem blisko drabinek	114
5.4.1	Skolioza z łukiem krzyżowo-lędźwiowym	72	9.3.5	Inne ćwiczenia na drabinkach	115
5.4.2	Zasady korekcji skrzywień czterołukowych	73	9.4	Ćwiczenia kształtujące	118
6	Kontrola ćwiczeń: krytyczne uwagi na temat zdjęć kontrolnych	75	9.4.1	„Wielki łuk”	118
6.1	Czego można nauczyć się ze zdjęć kontrolnych? ..	75	9.4.2	„Ukośny ciąg”	118
6.1.1	Stan faktyczny	76	9.4.3	„Unoszenie ciała”	119
6.1.2	Stan pożądany	76	9.4.4	Ćwiczenie szyi w siadzie skrzyżnym	119
6.2	Rozwój ćwiczeń	77	9.4.5	Naprężone zgięcie z leżenia tyłem	120
7	Niekorzystne ćwiczenia względnie niekorzystne pozycje ciała	79	9.4.6	Siad skrętny	120
7.1	Nieodpowiednie ruchy	79	9.4.7	Unoszenie bokiem na kozetce z pomocą	121
7.1.1	Wygięcia kręgosłupa piersiowego	79	9.4.8	„Sprężynowanie” i chwytty pomocnicze terapeuty ..	121
7.1.2	Ćwiczenia odginania	80	9.4.9	Wyciąganie się do góry na dwóch kijkach w siadzie skrzyżnym	122
7.1.3	Ruchy tułowia	81	9.5	Wyprostne ćwiczenia wzmacniające	123
7.2	Zalecenia korekcyjne	84	9.5.1	Wyćwiczenie siadu na kości ogonowej i guzach kulszowych w pozycji siadu skrzyżnego	123
7.3	Wskazówki praktyczne	85	9.5.2	Unoszenie miednicy w pozycji leżącej bokiem	123
8	Pozycje wyjściowe (PW) i ułożenia	87	9.5.3	Oporowe ćwiczenia izometryczne z wykorzystaniem pasków i pasa	124
8.1	Materiały i pomoce wykorzystywane do ułożeń ..	87	9.5.4	Oporowe ćwiczenia izometryczne wykonywane w pozycji leżenia tyłem z wykorzystaniem pasa ...	125
8.2	Ułożenia pacjenta	88	9.5.5	Oporowe ćwiczenia izometryczne wykonywane w pozycji leżenia bokiem z wykorzystaniem pasa ..	126
8.2.1	Płaskie leżenie tyłem bez zagłówka	88	9.5.6	Z klęku podpartego do głębokiego pochylenia	126
8.2.2	Leżenie przodem	90	9.6	Ćwiczenia szyi	127
8.2.3	Leżenie bokiem	91	9.6.1	Poczucie wadliwego i prawidłowego ustawienia głowy	128
8.3	Inne pozycje wyjściowe	93	9.6.2	Sklon boczny głowy	128
8.3.1	Pozycja siedząca	93	9.6.3	Ukośne pochylenie głowy	128
8.3.2	Kłęk podparty	95	9.6.4	Naprężone boczne zgięcie głowy	129
8.3.3	Głęboki skłon w siadzie klęcznym	95	9.7	Ćwiczenia z elastycznymi taśmami gumowymi ..	129
8.3.4	Kłęk prosty	95	9.7.1	Ogólnie	129
8.3.5	Pozycja stojąca	96	9.7.2	Ćwiczenie „Pętla tramwajowa”	130
9	Strategia ćwiczeń oraz propozycje ćwiczeń w zależności od obszaru czynnościowego	97	9.8	Ćwiczenia korygujące skrzywienie lędźwiowo- -krzyżowe i wadliwe ustawienie miednicy	131
9.1	Wprowadzenie do strategii ćwiczeń wg Schroth ..	97	9.9	Stopy i nogi: ćwiczenia w celu uzyskania stabilnej podstawy	135
9.2	Ćwiczenia podstawowe	100	9.10	Podsumowanie dotyczące struktury procesu korygowania wg Schroth	138
9.2.1	Cylinder mięśniowy	100	9.10.1	Skoliozy trójkątowe (3B, 3BH)	138
9.2.2	Siad skrętny	106	9.10.2	Skoliozy czterołukowe (4B, 4BH)	139
9.2.3	Na czworakach	107	10	Przypadki	141
9.2.4	Wyciąganie się w górę	107	10.1	Przebieg terapii	141
9.2.5	Głęboki skłon w siadzie klęcznym	109	10.1.1	„Wyspa”	141
9.2.6	„Wolne” lub „nieprawdziwe” żebra	110	10.1.2	29-letnia pacjentka ze skoliozą idiopatyczną	142
9.2.7	Mięśnie brzucha	110	10.1.3	13-letnia dziewczyna z chorobą Scheuermanna ...	143
9.2.8	Mięsień czworoboczny lędźwi i głęboko położone mięśnie posturalne	111	10.1.4	14-letnia dziewczyna ze skoliozą idiopatyczną	144
9.3	Ćwiczenia na drabinkach	113	10.1.5	17-letni pacjent z chorobą Scheuermanna	145

10.1.6	10-letnia dziewczynka ze stadium początkowym lewostronnej skoliozy piersiowej	145	10.2.18	Przypadek R: Nietypowe skoliozy	171
10.1.7	16-letnia dziewczynka ze skoliozą prawostronną	146	10.2.19	Przypadek S: Korekcja wadliwej statyki ciała	173
10.1.8	9-letnia dziewczynka ze skoliozą lewostronną	147	10.2.20	Przypadek T: Kifoza siadowa	174
10.1.9	Skolioza piersiowa prawostronna	148	10.2.21	Przypadek U: Kręgozmyk	175
10.1.10	19-letnia młoda kobieta ze skoliozą piersiową prawostronną	148	10.2.22	Przypadek V: Plecy wklęsłe	175
10.1.11	16-letnia dziewczynka ze skoliozą piersiowo-lędźwiową	149	10.2.23	Przypadek W: Ześlizg rotacyjny kręgu	177
10.1.12	14-letnia dziewczynka ze skoliozą piersiową prawostronną	149	10.2.24	Przypadek X: Skolioza piersiowo-lędźwiowa	178
10.1.13	10-letnia dziewczynka leczona gorsetem Milwaukee	150	10.2.25	Przypadek Y: Podwójny łuk lędźwiowy	180
10.1.14	Skolioza piersiowa prawostronna	150	10.2.26	Przypadek Z: Skolioza wielołukowa	180
10.1.15	13-letnia dziewczynka ze skoliozą piersiową prawostronną	151	10.3	Ustawienie głowy	180
10.1.16	10-letnia dziewczynka ze skoliozą w następstwie zapalenia rogów przednich rdzenia kręgowego na skutek wirusa polio	152	10.4	Informacje od pacjentów	180
10.1.17	16-letnia dziewczynka ze skoliozą idiopatyczną	152	10.4.1	Fragment listu 43-letniej pacjentki	180
10.1.18	15-letnia dziewczynka ze skrzywieniem lędźwiowo-krzyżowym	152	10.4.2	Informacja od 65-letniej pacjentki	181
10.2	Trudne przypadki od A do Z	153	10.4.3	Przebieg terapii przez ponad 10 lat	182
10.2.1	Przypadek A: operacja kręgosłupa lędźwiowego z powodu rotacyjnego ześlizgnięcia	153	10.4.4	Informacja od 81-letniego pacjenta	183
10.2.2	Przypadek B: wynik niewłaściwej terapii przez ćwiczenia i terapii naprawczej	155	10.4.5	Informacja od 84-letniej pacjentki	184
10.2.3	Przypadek C: zdjęcie w zgięciu w celu wyjaśnienia działania bocznego wygięcia górnej części ciała w stosunku do miednicy	156	10.4.6	Informacja od 32-letniej pacjentki	184
10.2.4	Przypadek D: Skolioza wrodzona z przyczyn statycznych	157	D	Dokumentacja i badanie kontrolne	185
10.2.5	Przypadek E: Po korekcji w łóżeczku gipsowym	158	11	Dokumentacja dotycząca przebiegu i wyników terapii	187
10.2.6	Przypadek F: Przemieszczenie kręgosłupa lędźwiowego w następstwie wyrównania piersiowego	159	11.1	Zdjęcia kontrolne i kontrolne zdjęcia rentgenowskie	187
10.2.7	Przypadek G: Przedpokwitaniowa niestabilna skolioza	160	11.2	Elektromiograficzna kontrola mięśni z wykorzystaniem elektrod powierzchniowych ..	194
10.2.8	Przypadek H: Szywna kifoskolioza z jednoczesną chorobą Scheuermanna	161	11.3	Skoliometr	195
10.2.9	Przypadek I: Rozważania dotyczące znaczenia kontroli rentgenowskiej w terapii za pomocą ćwiczeń wg koncepcji Schroth	161	11.4	Czynnościowe badanie płuc	195
10.2.10	Przypadek J: Wyrównanie kręgosłupa kosztem lędźwiowo-krzyżowego skrzywienia	164	11.4.1	Zmiany pojemności życiowej	196
10.2.11	Przypadek K: Rotacja współtowarzysząca zgięciu bocznemu górnej części ciała	165	11.4.2	Zmiany rozmachu oddechowego	197
10.2.12	Przypadek L: Pokwitanie	166	11.4.3	Zmiany czasu trwania wydechu i objętości klatki piersiowej w płaszczyźnie poprzecznej	198
10.2.13	Przypadek M: Korekcja przemieszczonego mostka ..	167	1.5	Pomiary tętna	198
10.2.14	Przypadek N: Korekcja obręczy barkowej	167	E	Więcej o terapii skolioz	201
10.2.15	Przypadek O: Korekcja przedniego garbu żebrowego	168	12	Terapia w Klinice Kathariny Schroth w Bad Sobernheim	203
10.2.16	Przypadek P: Plecy płaskie	168	12.1	Ogólnie o przebiegu terapii	203
10.2.17	Przypadek Q: Wyrównanie skrócenia	169	12.2	Wskazania i przeciwwskazania	203
			13	Ortopedycznie uwarunkowany dzień powszedni	205
			13.1	Ortopedyczne ruchy dnia powszedniego	205
			13.2	Włączanie skorygowanej postawy ciała w czynności dnia powszedniego	206
				Piśmiennictwo	211
				Skorowidz	215