

Mike Silva, MS, PT, CSCS

Foundation
performance,
Pawtucket, RI

Tko: 21-godišnja muška osoba s ozljedom lijevog acetabuluma koja se dogodila u nezgodnoj motocross nesreći. Podvrgnut je kompliciranom ORIF kirurškom zahvatu i želio se vratiti rekreacijskim aktivnostima uključujući vožnju motocrossa i motornih sanjki.

Što: Program hodanja počeo je 8 tjedana nakon operacije s ciljem progresivnog opterećenja, treningom hodanja i pojačavanjem snage donjih ekstremiteta.

Zašto: Podrška tjelesne težine kod AlterG antigravitacijske trake omogućila je pacijentu normalizirati obrazac hoda i poboljšati mehaniku hodajući unaprijed i unazad. Upotreba AlterG trake omogućila je pacijentu približiti se normalnom obrascu hoda po površini bez štaka.

Uvod:

21-godišnji aktivni muškarac slomio je lijevi acetabulum u nezgodnoj motocross nesreći i podvrgnut je kompliciranom ORIF kirurškom postupku. Pacijent je inače aktivan iz razloga jer radi u građevini i uživa u aktivnostima poput vožnje motocrossa i motornih sanjki.

Ciljevi:

- Pokrenuti program samostalnog vježbanja kod kuće
- Biti sposoban vratiti se normalnim aktivnostima
- Razviti normalan obrazac hodanja bez pomoćnih uređaja
- Vratiti normalnu snagu i opseg kretanja
- Biti samostalan kod vježbanja u teretani

Povijest

Pacijent se 4 tjedna nakon operacije uključio u početnu procjenu. Dobio je naredbe za podešavanje težine na ozlijeđenom dijelu uz korištenje aksilarnih štaka. Njegov kirurg bio je uzbuđen što će se u plan liječenja uključiti AlterG traka i omogućiti pacijentu normalno hodanje što prije.

Od uključenih donjih ekstremiteta značajna je atrofija bila u gluteusu i mišićima bedara, snaga kukova bila je otprilike 4/5 u

svim ravninama i 4/5 u fleksiji i ekstenziji koljena.

Pacijentovo početno liječenje uključivalo je A/PROM, NWB, PREs i mobilizaciju mekog tkiva u uočenim ograničenim dijelovima kod donjih ekstremiteta koji su nastradali prilikom nesreće. Početni program vježbanja kod kuće uključivao je klizanje na petama, ležeću fleksiju koljena i ležeću rotaciju kuka.

Nakon 8 tjedana od operacije, upotreba AlterG trake počela je treningom hodanja s 20% tjelesne težine (BW), hoda naprijed na 1.3 MPH 10 minuta i hoda unazad na 1.0 MPH 5 minuta. BW je tjedno napredovao, trajanje se povećavalo, a brzina je bila zadržana na podnošljivom tempu hodanja. Hodanje na AlterG traci je napredovalo do 60% tjelesne težine (BW) sa umjerenim tempom od 45 minuta nakon samo 12 tjedana od operacije.

Nakon liječničkog pregleda 12 tjedana od operacije, pacijentovo liječenje je napredovalo do WBAT (držanja tolerirane težine), ROM (opsega kretanja) i pojačavanja snage. Kad su se maknule štake, pacijent je pokazivao neznatni trendelenburg položaj, ali inače je normalno hodao, što je posljedica 4 tjedna treniranja na AlterG traci dok je bio u PWB statusu, odnosno, dok je držao djelomičnu težinu. Formiran je novi program vježbanja kod kuće koji je uključivao povećanje PREs kuka i donjih ekstremiteta. Nakon poboljšanja ukupne snage i nastavka treniranja na AlterG, pacijent je bio sposoban vratiti se na posao u građevini bez ograničenja, i to u manje od četiri mjeseca od operacije i sa tri mjeseca treniranja.

Rezultati

Na početnoj procjeni pacijent je imao ograničenja tkiva, atrofiju, disfunkciju hoda i slabost. AlterG antigravitacijska traka korištena je vrlo rano u programu kako bi se riješio problem hoda. Pacijent je počeo trening s 20% tjelesne težine, hodajući i naprijed i nazad. Tjelesna težina se postepeno povećavala bez boli i sa normalnih hodom.

Nakon nastavljene fizikalne terapije, uključujući i povećanje treninga hodanja na AlterG, pacijent se osjećao odlično i rekao je kako nema problema čak niti nakon dugog dana na poslu. Ciljevi su postignuti i pacijent je otpušten sa programom vježbanja kod kuće i skroz sposoban vratiti se moto sportovima.