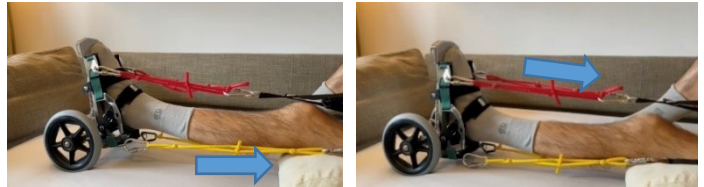


Physiotherapie mit dem Schaffarik-Board

Zur Rehabilitation des Sprunggelenkes (z.B. Supinationstrauma, Debridment, operativ versorgte Knöchelfrakturen,...) Zur selbständigen Heimanwendung.

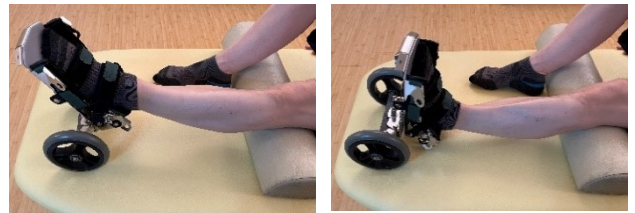
Punkt 1. -5.: Therapie mit nicht ganz gestrecktem, unterlagerten Kniegelenk (=Punktum fixum)

1. Passives (assistives) Durchbewegen
bei geringer Eigenaktivität der Muskulatur - maximales ROM im schmerzfreien Bereich durch alternierenden Zug an den Bändern, Ziel: Kontrakturprophylaxe, Beweglichkeitsverbesserung, Stoffwechselförderung



(Video unter www.physioteknik.com)

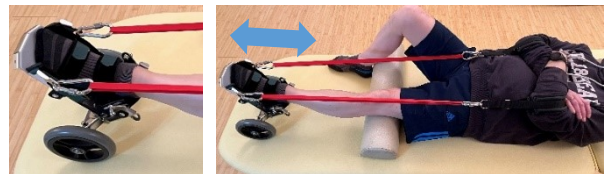
2. Aktives Durchbewegen
Patient bewegt das Sprunggelenk **ohne Widerstand**, maximaler ROM im schmerzfreien Bereich (oft bis zu 40-80 Wiederholungen nötig)



3. Isometrische Aktivierung der Pronatoren (Gummiband bei der Großzehe)
Intermittierender Zug am Band mit der Hand bei stabil gehaltenem Vorfuß (=Punktum fixum) **Besondes hilfreich bei Supinationstraumen und Genu valgum (=Supinationsstellung des Fußes).**



4. Aktivierung der Plantarflexoren
gegen den Widerstand der Bänder, (im Vorfußbereich angebracht)



5. Aktivierung der Dorsalextensoren
gegen leichteren Widerstand der Bänder, (im Fersenbereich angebracht)



6. Gleichzeitige Aktivierung der Fußmuskulatur UND der Extensoren des gesamten Beines
Das ganze Bein wird gegen Widerstand gebeugt und gestreckt. Der Patient muß das Gerät geradlinig führen (Aktivierung der Fußmuskulatur durch die diagonale Anordnung der Gummibänder am Gerät) und gleichzeitig das Kniegelenk beinachsengerecht bewegen. Sensomotorisch sehr anspruchsvoll.



Wichtig: Punkt 2. -6.: Jede einzelne Maßnahme evaluieren. (Gangbild & subjektives Empfinden beim Gehen vorher und nachher testen.)
Nur Übungen bei eindeutig positivem Feedback weiterführen!
Gut geeignet um festzustellen welche Therapiemaßnahme den meisten Nutzen bringt.

www.physioteknik.com	© Copyright - Physioteknik Schaffarik GmbH	Gregor Schaffarik
office@physioteknik.com	AT-1210 Wien, Langenzersdorferstrasse 12/3	Leitfaden Physiotherapie