

# **LP 5 \_ 10-11.03.2020**

**PEDIATRIE ȘI RECUPERAREA COPILULUI**

*Asist. Univ. Dr. Cațan Liliana*

# **TORACELE ÎNFUNDAT**

# Examen clinic, principii de evaluare



# Principii de tratament

- **Hidrotermoterapie**
- **Hidrokinetoterapie**
- **Masaj manual**
- **Electroterapie**
- **Kinetoterapie**

# Principii de tratament

## **OBIECTIVELE TRATAMENTULUI DE RECUPERARE MEDICALĂ:**

- **Ameliorarea posturii și aliniamentului întregului corp**
- **Reeducarea musculaturii trunchiului**
- **Creșterea mobilității coloanei vertebrale și a cutiei toracice**
- **Ameliorarea durerii (dacă este cazul)**
- **Reeducare respiratorie**
- **Antrenament la efort**
- **Program de kinetoterapie pentru domiciliu**
- **Prevenirea complicațiilor pulmonare, cardiace, etc.**

# **Exemplu schematic de program de kinetoterapie la un copil cu stern înfundat**

## EXERCIȚIUL 1:

- Poziția inițială ( PI): Stând depărtat.
- Timpul 1 ( T1): Inspir cu ducerea brațelor prin înainte sus.
- Timpul 2 ( T2): Expir brusc cu aplecarea și îndoirea rapidă a trunchiului înainte.  
10 – 20 repetări.



## EXERCIȚIUL 2:

- PI: Așezat pe mingea de gimnastică, picioarele ușor depărtate mâinile încrucișate la ceafă, spate drept.
- T1: Inspir, coatele ridicate în sus, ușoară răsucire a trunchiului spre stânga, revenire poziție centrală, apoi răsucire spre dreapta.
- T2: Expir cu revenire PI.  
10 – 20 repetări.



### EXERCIȚIUL 3:

PI: Stând (ortostatism ), cu fața la scara fixă, mâinile prind spalierul la nivelul pieptului, picioarele așezate pe prima șipcă.

T1: Inspir cu flexia genunchilor și întinderea membrelor superioare.

T2: Expir cu revenire la PI.

10 – 20 repetări.





## EXERCITIUL 4:

- PI: Decubit ventral, șezutul pe călcâie, pieptul pe genunchi, membrele superioare întinse și prind spaliierul șipcă de jos.
- T1: Se execută urcarea din șipcă în șipcă, până unde permite mișcarea, maxim.
- T2: revenire PI.

10 – 20 repetări.



## EXERCIȚIUL 5:

- PI: În genunchi cu sprijin pe palme (patrupedie).
- T1: Inspir cu întinderea membrului superior stâng înainte și a piciorului drept înapoi sus.
- T2: Expir, revenire la PI.
- T3: Inspir cu întinderea membrului superior drept înainte și a piciorului stâng înapoi sus.
- T4: Expir, revenire la PI.  
8 – 10 repetări.



## EXERCITIUL 6:

- PI: : Așezat pe mingea de gimnastică ( Bobath), spatele drept, membrele superioare întinse lateral la nivelul umerilor, palma privește tavanul.
- T1: Inspir și expir cu menținerea poziției.
- 10 – 20 secunde.
- Observație: mărirea progresivă a duratei de menținere.



## EXERCITIUL 7:

- PI: Stând în atârnat cu spatele la spalier, genunchii flexați la  $90^0$  (grade).
- T1: Inspir și menținerea poziției 5 – 10 secunde.
- T2: Expir cu revenirea membrelor inferioare, talpa pe saltea.  
10 – 20 repetări.



## EXERCIȚIUL 8:

- PI: Stând în atârnat cu spatele la spalier.
  - T1: Inspir cu flexia genunchilor la 90 grade.
  - T2: Expir și revenire în PI.
- 10 – 15 repetări.



## EXERCITIUL 9:

- PI: Așezat pe mingea de fitness, membrele superioare întinse, mâinile țin de capete un baston și sunt sprijinite pe genunchi.
- T1: Inspir și ridicarea bastonului deasupra capului.
- T2: Expir cu revenire la PI.  
10 -20 repetări.



# Cody Miller: medaliat olimpic

