

# NOVĒRTĒŠANAS PROTOKOLS MUGURAS SĀPJU PACIENTIEM

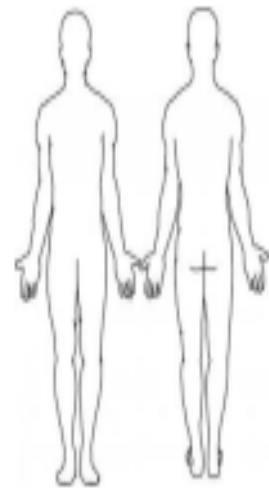
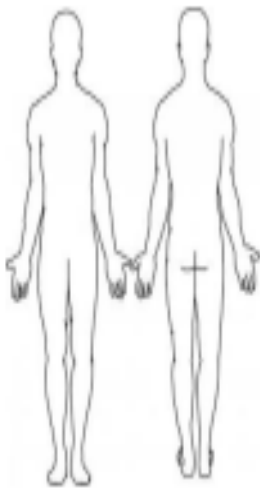
©KARĪNA JAKOVĻEVA, LĪNA BUTĀNE, 2016

---

Prezentē: Ilze Miķelsone, fizioterapeite

VĀRDS, UZVĀRDS	ANAMNĒZE:	IZRAKSTOTIES	
PERSONAS KODS	IZRAKSTĪS	Lb kāja	Kr kāja
KLĪNISKĀ DIAGNOZE:	<b>IETEKMĒJAMIE RISKA FAKTORI</b>		
BLAKUSSASLIMŠANAS:	<input type="checkbox"/> Neergonomiska darba poza		
ANAMNĒZE:			

<b>SĀPJU ILGUMS:</b>		<b>SĀPJU STIPRUMS (SNS):</b>			
šobrīd		<input type="checkbox"/> AKŪTAS (līdz 2 nedēļām)	iestājoties	parasti	izrakstoties
		<input type="checkbox"/> SUBAKŪTAS (līdz 12 nedēļām)	(šobrīd)		
kopējais		<input type="checkbox"/> HRONISKAS (>12 nedēļām)			



<b>SĀPJU LOKALIZĀCIJA:</b>		<b>IESTĀJOTIES</b>	<b>IZRAKSTOTIES</b>
<input type="checkbox"/> Darba iegūšana, tā saglabāšana			
<input type="checkbox"/> Atpūta un brīvais laiks			

SĀPJU LOKALIZĀCIJA:		<input type="checkbox"/> musculus <input type="checkbox"/> m. medius <input type="checkbox"/> ringi <input type="checkbox"/> fleksori <input type="checkbox"/> ekstenzori
---------------------	--	---

VĀRDS, UZVĀRDS	IEŠTĀŠANĀS DATUMS	VĒSTURES NR.
PERSONAS KODS	IZRAKSTĪŠANĀS DATUMS	NODAĻA
KLĪNISKĀ DIAGNOZE:	<b>MUGURKAULA MOBILITĀTE</b> <i>Sāpes, kvalitāte, kvantitatīva simetrija</i>	
BLAKUSSASLIMŠANAS:		
ANAMNĒZE:		
Sūdzības	<b>STĀJA</b> (iestāšanās)	

GAITAS PARAMETRI (↓↑N)	IEŠTĀJOTIES		IZRAKSTOTIES	
	Lb kāja	Kr kāja	Lb kāja	Kr kāja
BALSTA FĀZE				
GAITAS ĪPAŠĪBĀS				

GA	MUSKUĻU GARUMA TESTI	IEŠTĀJOTIES	IZRAKSTOTIES	MUSKUĻU SPĒKA TESTI	IEŠTĀJOTIES	IZRAKSTOTIES
	M.Iliopsoas			M.Obliquus abdominis		
BA	M.Rectus femoris			M.Rectus abdominis		
GA	M.Tensor fascia latae			M.Quadratus lumborum		
SC	M. Piriformis			M.Errector spinae		
M	Hamstringi			M.Gluteus maximus		
	M.Erector spinae			M.Gluteus medius		
MEDI	M.Trapezius			Hamstringi		
TA:	M.Levator scapulae			C daļas fleksori		
SĀPJU				C daļas ekstenzori		
šob						
kop						

SĀPJU LOKALIZĀCIJA:	ekstenzija			spinae		
	laterofleksija			maximus		
	rotācija			medius		
				sori		
				tenzori		

SPECIĀLIE TESTI <i>Pozitīvs, negatīvs</i>	IESTĀJOTIES		IZRAKSTOTIES	
	Lb	Kr	Lb	Kr
Trendelenburga tests			<a href="https://youtu.be/LdAD9GNv8E4">https://youtu.be/LdAD9GNv8E4</a>	
Aktīvas taisnas kājas pacelšanas tests			<a href="https://youtu.be/0rcczDEWDqU">https://youtu.be/0rcczDEWDqU</a>	
FABER tests			<a href="https://youtu.be/cy0gO6RZeTk">https://youtu.be/cy0gO6RZeTk</a>	
SI loc kompresijas tests			<a href="https://youtu.be/89Qiht82zmg">https://youtu.be/89Qiht82zmg</a>	
SI loc distrakcijas tests			<a href="https://youtu.be/pWjvrhWMR4w">https://youtu.be/pWjvrhWMR4w</a>	
Genslena tests			<a href="https://youtu.be/OUwzaMVgGMk">https://youtu.be/OUwzaMVgGMk</a>	
P4 tests			<a href="https://youtu.be/ED_bYoQk9d4?list=PLO_peL93VBmlzxBI3DY01zx6le0bkF0bx">https://youtu.be/ED_bYoQk9d4? list=PLO_peL93VBmlzxBI3DY01zx6le0bkF0bx</a>	
C daļas kompresijas tests			<a href="https://youtu.be/id4GqQ82BIM?list=PLO_peL93VBmlzxBI3DY01zx6le0bkF0bx">https://youtu.be/id4GqQ82BIM? list=PLO_peL93VBmlzxBI3DY01zx6le0bkF0 bx</a>	
C daļas distrakcijas tests				
SI loc mobilitāte				
M.transversus abdominis			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aqwx6uCwhUQ">https://www.youtube.com/watch? v=aqwx6uCwhUQ</a>	
Mm.multifidi			<a href="https://www.youtube.com/watch?v=fUU0pGZ0v_U">https://www.youtube.com/watch?v=fUU0pGZ0v_U</a>	

SPECIĀLIE TESTI <i>Pozitīvs, negatīvs</i>	IESTĀJOTIES		IZRAKSTOTIES	
	Lb	Kr	Lb	Kr
Trendelenburga tests				
Aktīvas taisnas kājas pacelšanas tests				
FABER tests				
SI loc kompresijas tests				
SI loc distrakcijas tests				
Genslena tests				
P4 tests				
C daļas kompresijas tests		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pBs9DbYDQ38">https://www.youtube.com/watch?v=pBs9DbYDQ38</a>		
C daļas distrakcijas tests		<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=uL_dzgd5snmw">https://www.youtube.com/watch?</a>		
SI loc mobilitāte		<a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&amp;v=uL_dzgd5snmw">time_continue=1&amp;v=uL_dzgd5snmw</a>		
M.transversus abdominis				
Mm.multifidi				

Sāpju mazināšana

### GALVENĀ PROBLĒMA:

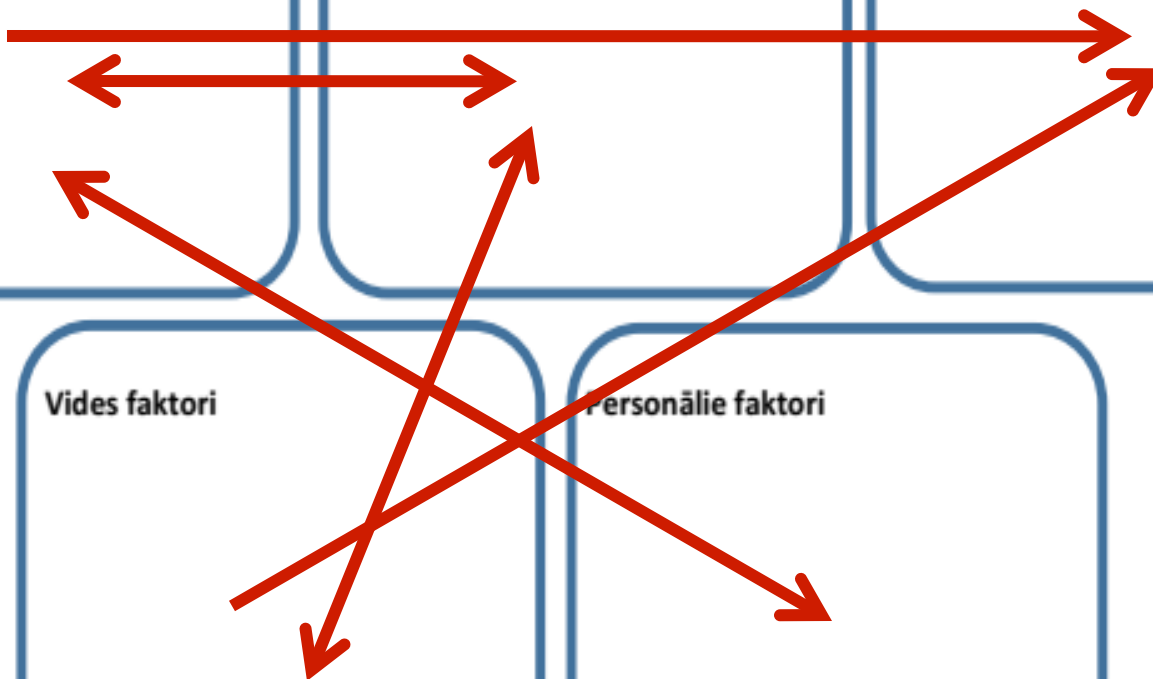
Ķermeņa funkcijas un struktūras

Aktivitātes

Dalība

Vides faktori

Personālie faktori



<http://www.triggerpoints.net/>

## T TERAPIJAS METODEDES:

- 
- 
- FIZIOTERAPIJA**
- Sāpju mazināšana
- Aktīvās mobilitātes uzlabošana
- Aktīvās stabilitātes uzlabošana
- Pasīvās mobilitātes uzlabošana
- Muskulatūras spēka uzlabošana
- Mīksto audu mobilitātes uzlabošana
- Stājas uzlabošana
- Gaitas stabilitātes uzlabošana
- Relaksācija
- Pašaprūpes spēju uzlabošana
- Jušanas traucējumu uzlabošana
- Izglītošana
- Cits \_\_\_\_\_

- Aukstuma aplikācija
- Mīksto audu mobilizācija
- TP išemizācija
- Fasciju mobilizācija
- Pasīva muskuļu stiepšana
- Aktīva muskuļu stiepšana
- PIR
- PNF elementu izmantošana
- Dinamiska muskuļu stiprināšana
- Izometriska muskuļu stiprināšana
- Stājas korekcija
- Gaitas treniņš
- Diafragmālās elpošanas treniņš
- Vizualizācijas treniņš
- Pašaprūpes spēju uzlabošana
- Sensorā stimulācija
- Izglītošana
- Cits \_\_\_\_\_
- Izrakstoties atkārtoti novērtēt

## R

# Izmantotie informācijas avoti:

- Childs J.D., Cleland J.A., Elliott J.M., et al. Neck Pain: Clinical Practice Guidelines Linked to the International Classification of Functioning, Disability, and Health From the Orthopaedic Section of the American Physical Therapy Association // J Orthop Sports Phys Ther, 2008; 38(9).
- Lluch E., Nijs J., Kooning M.D., et al. Prevalence, Incidence, Localization. And Pathophysiology of Myofacial Trigger Points in Patients With Spinal Pain: A Systematic literature review // Journal of Manipulative and Physiological Therapeutic, 2015; 38(8): 587-600.
- Laslett M., Young S.B., Aprill C.N., et al. Diagnosing painful sacroiliac joints: A validity study of a McKenzie evaluation and sacroiliac provocation tests // Australian Journal of Physiotherapy, 2003; 49(2): 89-97.
- Mens J.M., Vleeming A., Snijders C.J., et al. Reliability and validity of the active straight leg raise test in posterior pelvic pain since pregnancy // Spine, 2001; 26: 1167-1171.
- Roussel N.A., Nijs J., Truijen S., et al. Low Back Pain: Clinimetric Properties of the Trendelenburg test, Active Straight Leg Raise Test, and Breathing Pattern During Active Leg Straight Raising // Journal of Manipulative and Physiological Therapeutic, 2007; 30(4): 270-278
- Wong C.K., Johnson E.K. // A Narrative Review of Evidence-Based Recommendations for the Physical Examination of the Lumbar Spine, Sacroiliac and Hip Joint Complex // Musculoskelet.Care, 2012; 10: 149-161.



