

Μαυράκης Χαράλαμπος

Η μέθοδος Frankel στην αντιμετώπιση της Σκλήρυνσης Κατά Πλάκας

Η σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ) είναι μια νευροεκφυλιστική ασθένεια που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα και μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην κίνηση, την ισορροπία και τον συντονισμό των μυών. Η θεραπευτική προσέγγιση με τη μέθοδο Frankel επικεντρώνεται σε ασκήσεις που βελτιώνουν τη λειτουργική αποκατάσταση μέσω κινησιοθεραπείας και ενδυνάμωσης, κυρίως σε περιπτώσεις τραυματισμού της σπονδυλικής στήλης αλλά με ορισμένες εφαρμογές και στη ΣΚΠ.

Ασκησιολόγιο με βάση τη μέθοδο Frankel για ΣΚΠ

Οι ασκήσεις προσαρμόζονται ανάλογα με το επίπεδο κινητικής δυσκολίας και τα συμπτώματα του ατόμου. Συνιστάται να πραγματοποιούνται σε συνεργασία με φυσικοθεραπευτή που έχει εμπειρία στη σκλήρυνση κατά πλάκας.

Κατηγορίες Ασκήσεων

Ασκήσεις Σταθεροποίησης και Ενδυνάμωσης Κορμού

Στόχος: Σταθεροποίηση του κορμού, βελτίωση ισορροπίας, μείωση κόυρασης.

Παραδείγματα:

Πλάγιες Κλίσεις: Ξαπλωμένοι σε ύπτια θέση, σηκώστε τον κορμό σε πλάγια κλίση και επαναφέρετε.

Πλάγιες Αιώρησης των Ποδιών: Ξαπλωμένοι ανάσκελα, κρατώντας το κορμί σταθερό, μετακινήστε τα πόδια δεξιά και αριστερά.

Σανίδα (Plank): Κρατήστε τη θέση της σανίδας για όσο αντέχετε, ξεκινώντας από λίγα δευτερόλεπτα.

Ασκήσεις Ενδυνάμωσης Χεριών και Πλάτης

Στόχος: Βελτίωση της δύναμης στα άνω άκρα για καλύτερη στήριξη και καθημερινές λειτουργίες.

Παραδείγματα:

Κωπηλατική με λάστιχο: Κρατήστε το λάστιχο σε καθιστή θέση, τραβήξτε πίσω τους ώμους.

Πιέσεις ώμων με λάστιχο: Με το λάστιχο κάτω από τα πόδια, σηκώστε τα χέρια προς τα πάνω.

Σπρώξιμο από τοίχο: Σπρώξτε το σώμα σας μακριά από τον τοίχο για ενδυνάμωση των ώμων.

Ασκήσεις Ισορροπίας και Συντονισμού

Στόχος: Ενίσχυση της ισορροπίας και συντονισμού για καλύτερη λειτουργικότητα και μειωμένο κίνδυνο πτώσεων.

Παραδείγματα:

Ισορροπία στο ένα πόδι: Κρατηθείτε σε μια σταθερή επιφάνεια και σηκώστε το ένα πόδι, κρατώντας την ισορροπία.

Μετατοπίσεις Βάρους: Καθιστοί ή όρθιοι, μεταφέρετε το βάρος σας από το ένα πόδι στο άλλο.

Κίνηση Πελμάτων: Κινήστε το πέλμα μπρος και πίσω, καθιστοί, για να βελτιώσετε την κινητικότητα της ποδοκνημικής.

Ασκήσεις Κάτω Άκρων και Πελμάτων

Στόχος: Ενδυνάμωση των κάτω άκρων, πρόληψη μυϊκής ατροφίας και βελτίωση βάδισης.

Παραδείγματα:

Ανύψωση Πτέρνας: Όρθιοι, σηκώστε τις πτέρνες σας από το έδαφος και ισορροπήστε στις μύτες των ποδιών.

Κάθισμα από Καρέκλα: Σηκωθείτε από την καρέκλα και καθίστε αργά ξανά, χωρίς βοήθεια.

Ποδηλατική Κίνηση: Καθιστοί ή ξαπλωμένοι, εκτελέστε κυκλικές κινήσεις με τα πόδια, σαν να κάνετε ποδήλατο.

Αναπνευστικές Ασκήσεις και Χαλάρωση

Στόχος: Βελτίωση της αναπνευστικής ικανότητας, διαχείριση της κόπωσης και της έντασης.

Παραδείγματα:

Διαφραγματική Αναπνοή: Πάρτε βαθιές αναπνοές από το διάφραγμα, εκπνέοντας αργά.

Άσκηση Χαλάρωσης με Καμπύλωση της Σπονδυλικής Στήλης: Σηκωθείτε αργά από θέση κάμψης στην σπονδυλική στήλη και επαναλάβετε.

Αναπνοή και Χαλάρωση σε Ύπτια Θέση: Ξαπλώστε, κάντε αργές αναπνοές και αφήστε το σώμα σας να χαλαρώσει πλήρως.

Σημαντικά Σημεία

- Ξεκινήστε πάντα με προθέρμανση.
- Εφαρμόστε ήπια άσκηση, με έλεγχο της αναπνοής και διαλείμματα.
- Αντίσταση και βάρη πρέπει να χρησιμοποιούνται προσεκτικά και μόνο όταν νιώθετε ασφαλείς.
- Οι ασκήσεις ισορροπίας και συντονισμού μπορούν να γίνουν αρχικά με υποστήριξη (όπως σε τοίχο).
- Επισκεφτείτε έναν φυσιοθεραπευτή για προσαρμογές και επανεκτίμηση των ασκήσεων.
- Η συνέπεια και η προσαρμοστικότητα είναι σημαντικές για την επίτευξη των μέγιστων δυνατοτήτων, ώστε να ενισχύσετε τη λειτουργική σας ικανότητα και να μειώσετε την επίδραση της ΣΚΠ στην καθημερινότητά σας.

Τι διαφορά έχει η Frankel από άλλες μέθοδους;

Η μέθοδος Frankel επικεντρώνεται στην αξιολόγηση και θεραπεία ατόμων με προβλήματα που σχετίζονται με τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης και με καταστάσεις που προκαλούν περιορισμούς στην κινητικότητα, όπως στη σκλήρυνση κατά πλάκας (ΣΚΠ). Πρόκειται για μια προσέγγιση κινητικής αποκατάστασης που βασίζεται στη σταδιακή εκτέλεση ασκήσεων ενδυνάμωσης και συντονισμού, προσαρμοσμένων σε διάφορα επίπεδα λειτουργικής ικανότητας. Παρακάτω θα δούμε πώς διαφέρει η μέθοδος Frankel από άλλες τεχνικές αποκατάστασης.

Διαφορές της Μεθόδου Frankel από Άλλες Μεθόδους

Βαθμολογία Λειτουργικής Κατάστασης

Η μέθοδος Frankel περιλαμβάνει ένα σύστημα βαθμολόγησης που αξιολογεί την κινητική ικανότητα των ασθενών από το 0 (πλήρης παράλυση) έως το 5 (φυσιολογική κινητικότητα). Αυτή η βαθμολογία βοηθά τους θεραπευτές να προσαρμόσουν το πρόγραμμα άσκησης και να παρακολουθούν την πρόοδο.

Αντίθετα, άλλες μέθοδοι, όπως το Bobath, δεν εστιάζουν σε αριθμητική βαθμολόγηση της κινητικότητας, αλλά περισσότερο στην εξισορρόπηση και τον έλεγχο των αντανακλαστικών.

Σταδιακή Πρόοδος και Εξατομίκευση

Η Frankel βασίζεται στη σταδιακή πρόοδο των ασκήσεων, όπου ο ασθενής μεταβαίνει από τις απλές στις πιο σύνθετες ασκήσεις καθώς βελτιώνεται η κινητικότητά του.

Στις περισσότερες άλλες μεθόδους, η προσέγγιση δεν είναι τόσο σταδιακή ή ξεκάθαρα διαβαθμισμένη, καθώς η πρόοδος βασίζεται περισσότερο στην επίτευξη γενικών λειτουργικών στόχων παρά σε συγκεκριμένα στάδια.

Έμφαση στη Σταθερότητα και Συντονισμό

Η Frankel δίνει έμφαση στην ενδυνάμωση των μυών και στον συντονισμό, ειδικά για ασθενείς με προβλήματα στήριξης και ισορροπίας. Ο στόχος είναι η βελτίωση του κορμού, ώστε να μπορεί το άτομο να στηρίζει και να ελέγχει το σώμα του.

Άλλες μέθοδοι, όπως το PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation), εστιάζουν κυρίως στη διέγερση των μυϊκών και νευρικών αντανακλαστικών για την αποκατάσταση της λειτουργικότητας, δίνοντας μεγαλύτερη έμφαση στη διέγερση παρά στη σταθερότητα και τον συντονισμό.

Ευκολία Προσαρμογής για Διάφορα Επίπεδα Δυσκολίας

Η Frankel μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορα επίπεδα κινητικής ικανότητας, καθώς κάθε στάδιο προετοιμάζει τον ασθενή για το επόμενο, δίνοντάς του ασκήσεις κατάλληλες για την τρέχουσα κατάστασή του.

Στις περισσότερες άλλες μεθόδους (όπως στη μέθοδο Bobath), οι ασκήσεις είναι συχνά πιο γενικευμένες και απαιτούν συνεχή προσαρμογή από τον θεραπευτή χωρίς συγκεκριμένη διαβάθμιση στα στάδια.

Εστίαση σε Κινητικές Δυσλειτουργίες της Σπονδυλικής Στήλης

Η Frankel αναπτύχθηκε ειδικά για ασθενείς με τραυματισμούς της σπονδυλικής στήλης, γεγονός που την καθιστά κατάλληλη και για καταστάσεις που επηρεάζουν την κινητικότητα από νευρολογικές αιτίες, όπως η ΣΚΠ.

Οι άλλες μέθοδοι, όπως το Feldenkrais ή η κινησιοθεραπεία βάσει Bobath, επικεντρώνονται σε ευρύτερη αποκατάσταση νευρολογικών δυσλειτουργιών και δεν είναι ειδικές για τη σπονδυλική στήλη.

Συμπερασματικά

Η μέθοδος Frankel ξεχωρίζει για το σύστημα σταδιακής προόδου και την έμφαση στην ενδυνάμωση και σταθεροποίηση, κάνοντάς την κατάλληλη για ασθενείς με κινητικές δυσλειτουργίες που προκαλούνται από τραυματισμούς σπονδυλικής στήλης ή ασθένειες, όπως η σκλήρυνση κατά πλάκας. Σε αντίθεση με άλλες μεθόδους που έχουν πιο γενική προσέγγιση, η Frankel προσφέρει μια ξεκάθαρη πορεία και διαβαθμισμένα στάδια, κάτι που την καθιστά αποτελεσματική και ευέλικτη για την παρακολούθηση της προόδου του ασθενούς.