

OLIMPIJSKI DNEVI

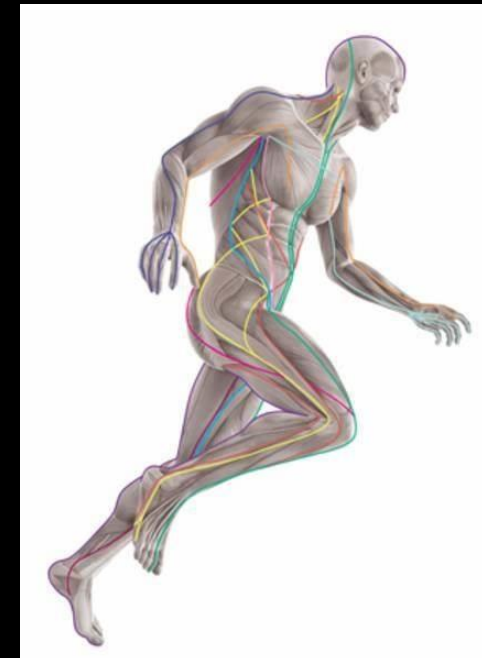
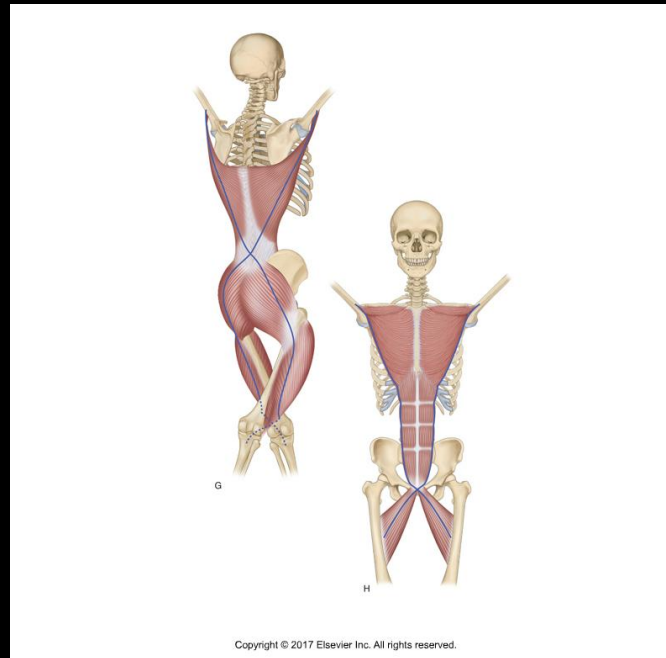
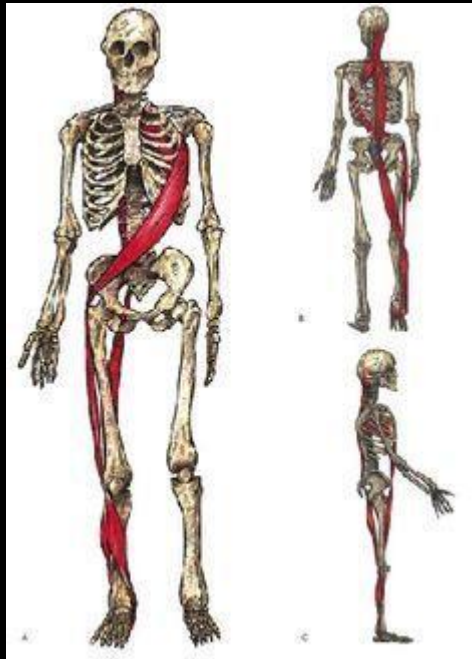
Preobremenitveni sindromi – pomen miofascialnih linij

Jure Bornšek, dipl. fiziot., Myoreflex terapevt, OMMT terapevt
Član medicinske komisije OKS-ZŠZ

Ljubljana, 17.10.2022

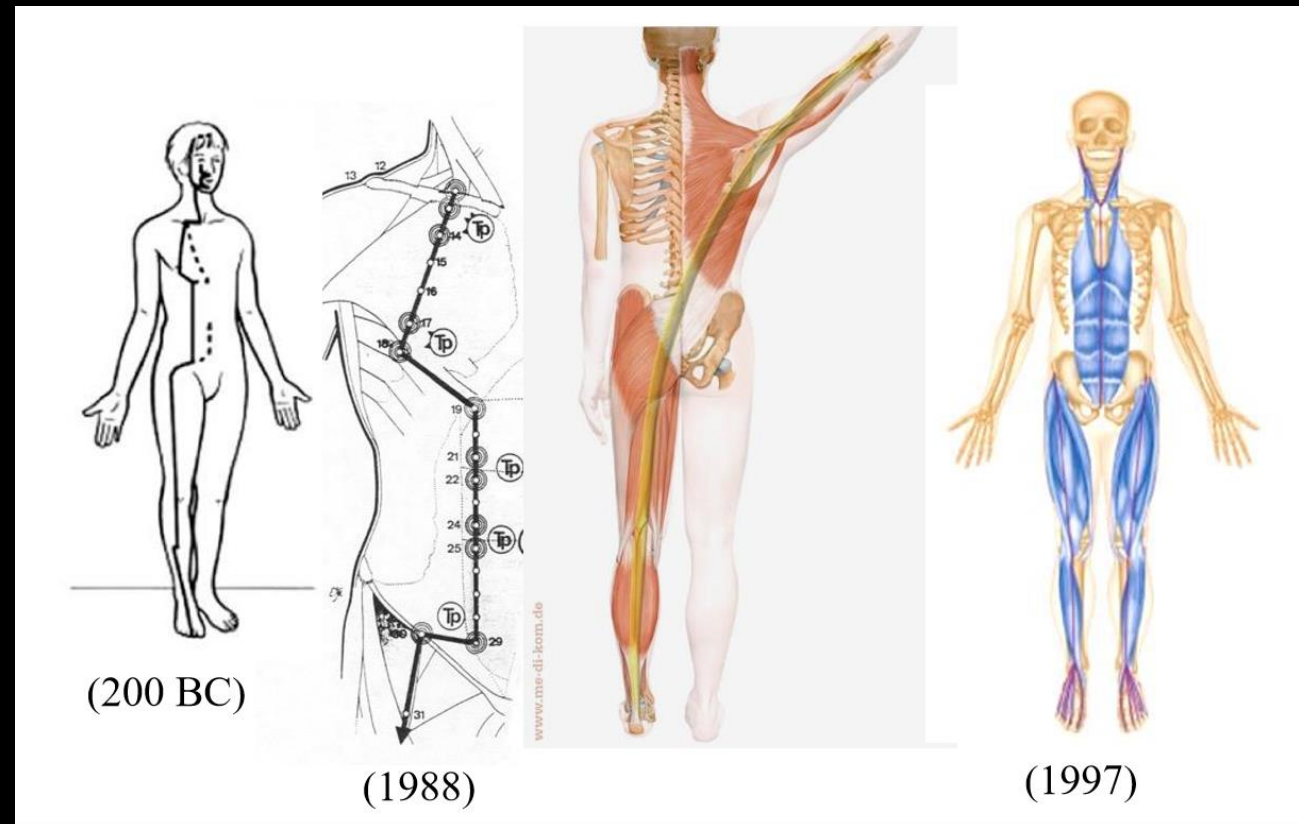
KAJ SO MIŠIČNE (MIOFASCIALNE) LINIJE?

Medsebojne povezave mišic, mišičnih skupin, sklepov in fascij



MIOFASCIALNE LINIJE

GLOBOKA SPREDNJA (P)
POVRŠINSKA SPREDNJA
POVRŠINSKA ZADNJA
LATERALNA LINIJA
SPIRALNA LINIJA..





MIOFASCIALNE LINIJE

PRIMER 1

- Plavalka, bolečina v predelu biceps brachii (sulcus bicipitalis)
- 4 specialisti, 3 različna mnenja
- Mnenje dveh specialistov: preobremenitveni sindrom rotatorne manšete in bicepsa
- MRI: vnetje bicepsa, tekočina ob bicepsu, drugih sprememb ni.
- Fizioterapija (udarni val, laser ipd..) neuspešna
- Zaključno mnenje: operacija (tenodeza bicepsa)

Prvi dve terapiji: neuspešne

3 terapija: sprostitvev rotatorjev trupa v kombinaciji z gibanjem (kravl) ter diafragme, bolečina v rami se zmanjša. Ponovimo terapijo še 3x, bolečina izgine in se ne vrne več.

MIOFASCIALNE LINIJE

PRIMER 2: rokometni igralec, bolečina na sredini lateralnega dela humerusa – metalna roka, boleča abdukcija in NR ramenskega sklepa.

Prvo razmišljanje: bolečina na narastišču m. deltoideus ali mogoče m. brachioradialis?

Končno mnenje: preobremenitev ramena, posledično utesnitveni sindrom. Predpisano 3 mesece vaj in počivanje, nato postopna vrnitev v šport.

Moje mnenje: bolečina po C5 dermatomu, težava m. supraspinatus, m. infraspinatus ali kapsule ramenskega sklepa. Zakaj?

Zgodovina
poškodb/težav

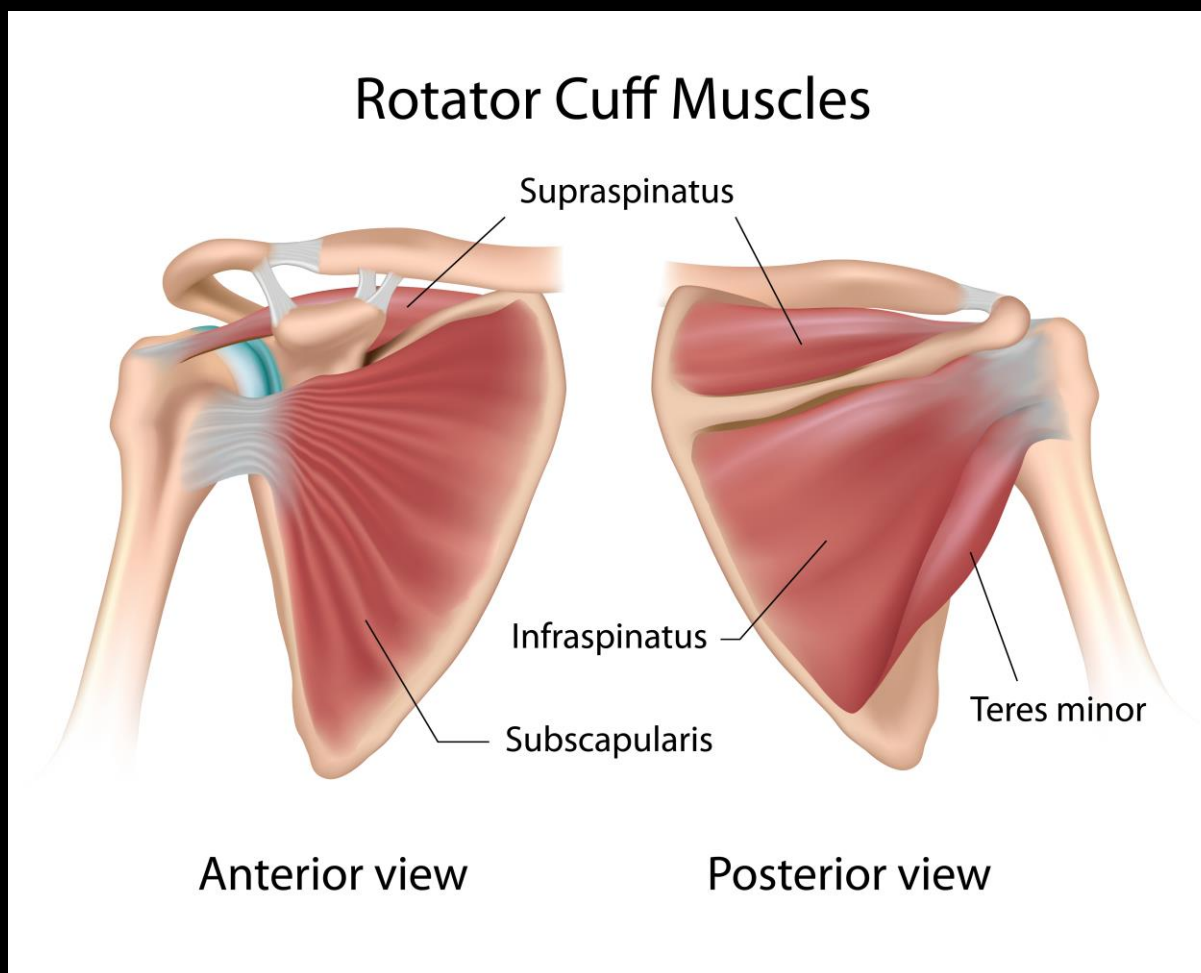
Zmanjšana
mobilnost
kolkov

Zvin
gležnja

Zmanjšana
rotacija
trupa

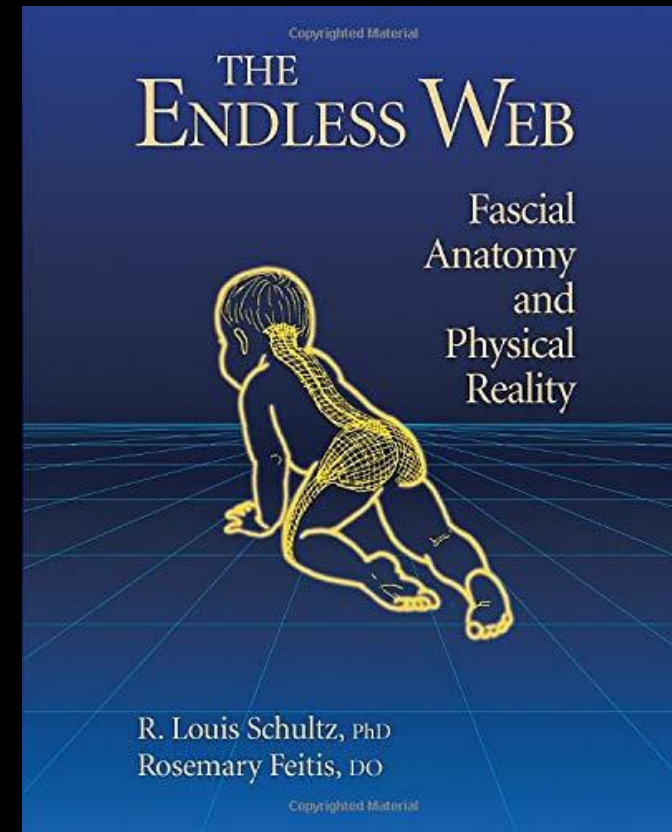
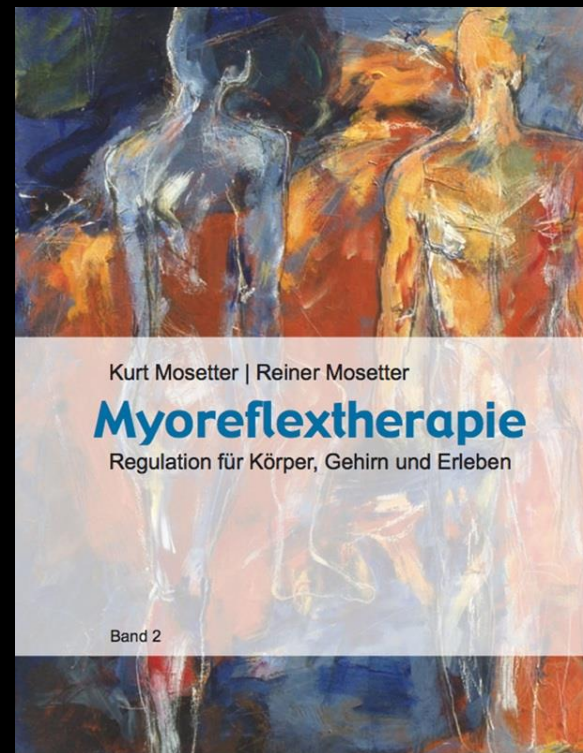
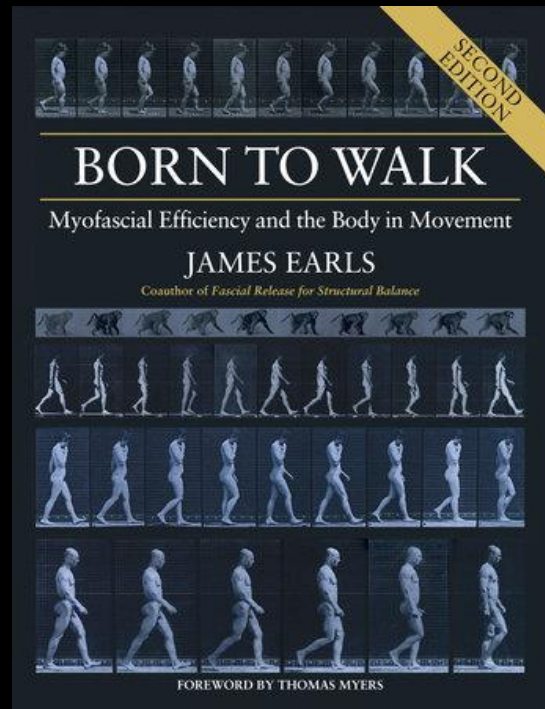
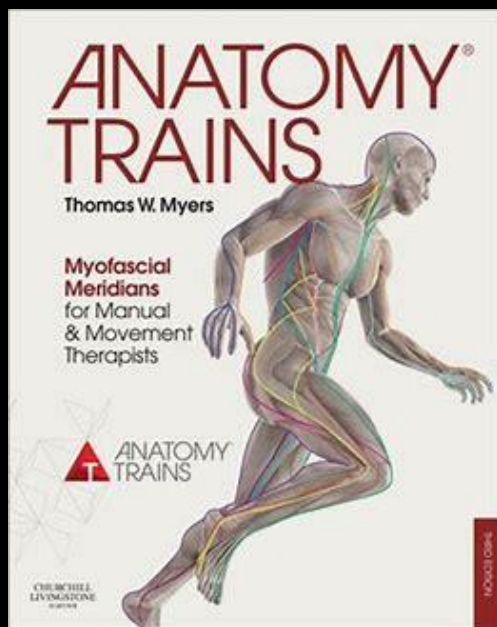
Šibkost mRM
ter serratus
anterior

Če se lopatica, iz katere izhajajo vse mišice RM, ne giblje pravilno (je 'nestabilna'), potem bo tudi ramenski sklep, ki ga RM močno stabilizira, nestabilen.



**Vsaka rama ima svoj „protokol“
rehabilitacije
((funkcionalna/nefunkcionalna
nestabilnost), šport, pozicija v športu ipd..)**

ČE ŽELITE IZVEDETI VEČ...





HVALA ZA POZORNOST