

Wybrane zakresy i zasięgi ruchu

Słowa kluczowe: SFTR, pomiary kątowe, zakresy ruchu, powierzchnia manewrowa, strefa zasięgu kończyn, strefa wygodnej manipulacji

Podstawą dobrze wykonanej adaptacji jest znajomość możliwości ruchowych osoby z niepełnosprawnością. Przed rozpoczęciem prac trzeba zatem wiedzieć, ile przestrzeni angażują czynności dnia codziennego, czyli np. ile miejsca należy zostawić na przejazd wózkiem, ile dla osoby poruszającej się o kulach czy balkoniku, czy jak wysoko lub jak nisko należy zamontować szafki, aby osoby z niepełnosprawnością lub osoby starsze mogły wygodnie z nich korzystać. Nie ma dwóch takich samych osób, a każdy rodzaj niepełnosprawności jest inny, dlatego każdy pracownik wymaga innej, indywidualnej adaptacji dostosowanej do swoich możliwości, właściwości osobniczych (wysokość ciała), wymiarów użytkowanego zaopatrzenia ortopedycznego (np. wózka inwalidzkiego, balkonika) oraz rodzaju czy stopnia niepełnosprawności.

5.1. Zakresy ruchów kręgosłupa

Pierwszym pomiarem, jaki należy wykonać, planując adaptacje środowiskowe, są pomiary zakresu ruchu (liniowe) kręgosłupa osoby badanej. Wykonywane są one za pomocą taśmy centymetrowej (krawieckiej). Wśród pomiarów liniowych kręgosłupa można wyróżnić pomiary w obrębie odcinka szyjnego kręgosłupa oraz pomiary odcinków piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa.

Tabela 5.1. Zakresy ruchomości poszczególnych odcinków kręgosłupa

Odcinek kręgosłupa	Rodzaj ruchu (pomiaru)	Normy zakresów ruchu [cm]
Szyjny	Zgięcie	2–3
	Wyprost	5,5–8,5
	Zgięcie boczne	4–6,5
	Skręt	6–8,5
Piersiowy	Zgięcie (skłon w przód)	1,5–2,5
Lędźwiowy	Zgięcie (skłon w przód)	4–6
	Wyprost (skłon w tył)	4,5–8
	Zgięcie boczne	5–9
	Skręt	2–4,5

Źródło: opracowanie własne na podstawie Szczechowicz 2004, Zembaty 2002.

5.2. Zakresy ruchów kończyny górnej

Kolejnym istotnym pomiarem jest pomiar kątowy zakresu ruchomości w stawie. W przypadku praktyki terapeuty zajęciowego, a także w związku z funkcjonalnością w życiu codziennym najistotniejszy jest zakres ruchomości w obrębie kończyny górnej. W badaniu używany jest goniometr, a uzyskane wyniki pomiaru ruchu biernego i czynnego są zapisywane w **systemie SFTR** [S – *sagittal* (płaszczyzna strzałkowa), F – *frontal* (płaszczyzna czołowa), T – *transverse* (płaszczyzna poprzeczna), R – *rotation* (ruchy skrętne)].

Tabela 5.2. Pomiary kątowe systemem SFTR oraz normy zakresów ruchów zgodne z *International Standard Orthopedic Measurements* (ISOM) na przykładzie kończyny górnej

Rodzaj stawu	Rodzaj płaszczyzny	Rodzaj ruchu	Zakres ruchomości
Obręcz barkowa	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 50 – 0 – 170
	Czołowa (F)	odwodzenie – 0 – przywodzenie	F: 170 – 0 – 40
	Poprzeczna (T)	wyprost horyzontalny – 0 – zgięcie horyzontalne	T: 30 – 0 – 130
	Dla ruchów rotacyjnych (R)	rotacja zewnętrzna – 0 – rotacja wewnętrzna	R (F90): 90 – 0 – 80, R (F0): 60 – 0 – 70

cd. Tabeli 5.2.

Rodzaj stawu	Rodzaj płaszczyzny	Rodzaj ruchu	Zakres ruchomości
Staw łokciowy	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 0 – 0 – 150
	Dla ruchów rotacyjnych (R)	supinacja – 0 – pronacja	R: 90 – 0 – 80
Staw promiennie-nadgarstkowy	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 50 – 0 – 60
	Czołowa (F)	odwodzenie (odchylenie dopromieniowe) – 0 – przywodzenie (odchylenie dotokciowe)	F: 20 – 0 – 30
Staw nadgarstkowo-śródręczny kciuka	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 20 – 0 – 15
	Czołowa (F)	odwodzenie – 0 – przywodzenie	F: 40 – 0 – 0
Staw śródręczno-palczkowy kciuka	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 0 – 0 – 50
Stawy śródręczno-palczkowe palców II–V	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 10 – 0 – 90
	Czołowa (F)	odwodzenie – 0 – przywodzenie	zmiennie
Staw międzypalczkowy kciuka	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 0 – 0 – 80
Stawy międzypalczkowe bliższe palców II–V	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 0 – 0 – 100
Stawy międzypalczkowe dalsze palców II–V	Strzałkowa (S)	wyprost – 0 – zgięcie	S: 0 – 0 – 9

Źródło: opracowanie własne na podstawie Szczechowicz 2004, Zembaty 2002.