

LOKET

Dále si ukážeme, jak se ošetřuje levý loket. Nejdříve prověříme pohyblivost loketního kloubu do všech směrů pohybu (i rotaci), abychom byli schopni zjistit, kde se nacházejí pohybová omezení.

VNITŘNÍ STRANA LOKTE



Vyhledáme často velmi bolestivé tlakové body na vnitřní straně a v postranní části paže pod loktem – uvnitř i vně – a silně na ně tlačíme. Druhou rukou ohneme paži pacienta a pak ji tahem se současným pootáčením natahujeme. Při tomto hmatu je zvláště důležité, abychom dosáhli úplného natažení loketního kloubu.

VNĚJŠÍ STRANA LOKETNÍHO KLOUBU A NADLOKTÍ



Nyní stiskneme dva protilehlé body nad loktem. Paží při současném tahu a rotaci na obě strany pohybujeme z extenze do flexe.



Svaly probíhající podél hřbetu paže jsou zodpovědné zejména za napětí v loketním kloubu.

Jednou rukou držíme horní část paže ve vnitřní rotaci ramenního kloubu, palcem druhé ruky projíždíme silným tlakem po zadní straně paže: začneme od ramenního kloubu a skončíme těsně nad loktem. V této oblasti nejprve naneseeme krém a napětí vyrovnáme silným třením.

Projíždění silným tahem bývá velmi bolestivé, a proto tuto sekci provádíme maximálně třikrát.

Nakonec zkontrolujeme volnost pohybu loketního kloubu.

RAMENO

Při skribování v oblasti ramene často pracujeme na velmi bolestivých místech. Před začátkem ošetření proto musíme dávat pozor, aby pacient seděl vzpřímeně a především uvolněně.



Pohyblivost ramenního kloubu prověříme velkými krouživými pohyby, při nichž už případně nalezneme jeden či dva bolestivé body.

Zde budeme ošetřovat znovu vlevo.



Pravou rukou nahmatáme a stiskneme citlivé body kolem hlavice ramenního kloubu. Levou rukou pohybujeme paží pacienta v malých a velkých kruzích a trhavými pohyby tak, abychom uvedli oblast jeho ramene do různých poloh a dosáhli uvolnění pod tlakovým bodem své pravé ruky.





Při ošetření ramene je rovněž důležité ošetřit zadní bolestivé body poměrně silným tlakem. Zadní body kolem hlavičky ramenního kloubu ošetřujeme podobně jako body přední.



Rozpohybováním paže pacienta pocítujeme další zábrany v pohybu jeho ramenního kloubu. Podobným způsobem vyhledáme a ošetříme všechny další bolestivé body.

LOPATKA

Po ošetření ramenního kloubu bude rozumné ošetřit i lopatku, napjatost svalů v této oblasti totiž mnohdy vede k potížím s ramenním kloubem.

„Vyrovnanost“ v ramenním pletenci – celá oblast ramen je široká a rozpjatá a lopatky jsou orientovány směrem k hýždím – je dobrým a vlastně nezbytným předpokladem pro to, aby ramenní kloub fungoval bez tření. Správná fyziologická poloha lopatek zase závisí na vzpřímené hrudní páteři.

Bývá proto výhodou před ošetřením ramene aplikovat skribování na páteř (viz s. 108).



Nejprve na oblast podél okraje lopatky nanese krém. Postavíme se k pacientovi z boku a levou rukou uchopíme horní část jeho paže. Vlastní paží pak zatlačíme oblast pacientova ramena směrem dozadu a táhneme jeho paži dolů a na druhou stranu, v tomto případě doprava, tak aby se lopatka zvedla od hrudníku. Během tohoto hmatu pravým palcem projíždíme pod okrajem lopatky zespodu nahoru, abychom tak uvolnili zde ležící svaly.

Výborným doplňkem mobilizace ramene je také ošetření svalstva krku (viz s. 103).

Ošetření ramenního kloubu a ramenního pletence (lopatka a svaly na šíji) se často provádí společně, jak již bylo uvedeno výše.

Pokud pak ještě přetrvávají zbytkové symptomy, další úlevu často přináší ošetření přední strany.

Nejdříve nanese krém do tvaru V a poté provádíme tření (masírování) od klíční kosti (pod vnějším okrajem) směrem ke konci kosti hrudní.



Stejným způsobem, jak ukazuje obrázek, postupujeme i na druhé straně (viz kapitola „Hrudní kost / hrudník“, s. 111).



Už jste se seznámili se skribováním? Problém praktických návodů spočívá v tom, že slova se používají ke zprostředkování něčeho kognitivního, co musíme pochopit. Něco, co se nenaučíte nebo nezažijete, když si o tom přečtete, ale pouze když si to sami vyzkoušíte (tak jako se z knihy nenaučíte jezdit na kole, aniž byste si to vyzkoušeli).