

# AMEPCKA





.....  
Imię i Nazwisko

.....  
.....  
Adres

.....  
Telefon

Wydane przez:

Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce k/Olsztynka

Ilustracje: Urszula Serafińska

Autor tekstu: Agnieszka Adamiak - Morska



Skolioza nie jest jedynie bocznym skrzywieniem kręgosłupa, ale jest deformacją trójpłaszczyznową, na którą składają się:

- w płaszczyźnie czołowej: skrzywienie boczne przekraczające  $10^{\circ}$
- w płaszczyźnie strzałkowej: spłytenie lub pogłębienie naturalnie występujących krzywizn kręgosłupa, tzw. kifo - lub lordoskoliozy
- w płaszczyźnie poprzecznej: rotacja i torsja kręgow.

Konsekwencją złożonego charakteru wady jest znaczna deformacja sylwetki oraz trudności w leczeniu i konieczność doboru indywidualnej terapii w zależności od charakteru i stopnia zaawansowania choroby.





Pani Doktor  
dokładnie obejrzała  
Amelkę

PORADNIA  
REHABILITACYJNA

Pani Doktor zaleciła  
wykonanie  
RTG kręgosłupa







Zgodnie z rekomendacją SOSORT czyli Międzynarodowego Towarzystwa Ortopedycznego i Rehabilitacyjnego Leczenia Skolioz, przy skoliozach przekraczających  $20^{\circ}$  zalecanym leczeniem jest terapia łącząca specyficzne ćwiczenia ze stosowaniem gorsetu ortopedycznego.



Jest dobrze, gorset nie jest taki straszny, bardzo mi pomaga

Działanie gorsetu ortopedycznego jest złożone:

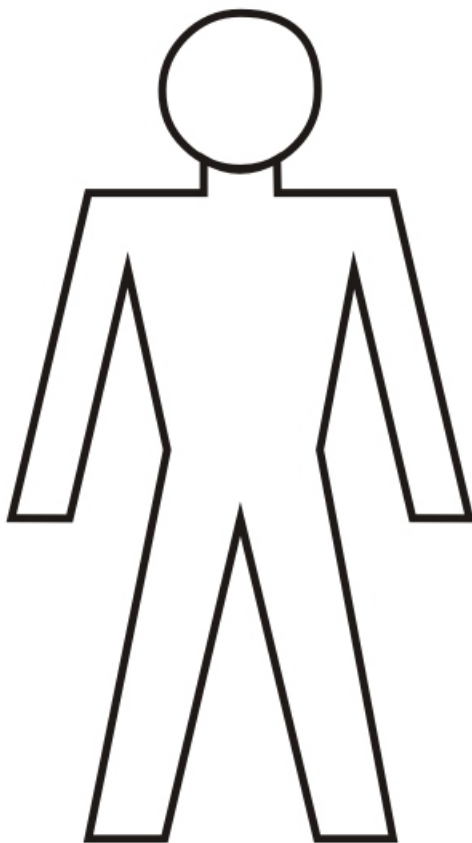
- z jednej strony poprzez odpowiednio dobrane strefy nacisku powoduje przesunięcie tkanek od wypukłości do wklęsłości
- wydłuża kręgosłup, powoduje derotację klatki piersiowej i kręgow, jest to tzw. działanie bierne gorsetu
- w czasie leczenia gorsetem obserwujemy aktywację czynnych mechanizmów korygujących deformację tułowia. Zaliczamy do nich:
  - korekcyjny wpływ w czasie wzrastania,
  - asymetryczne ruchy oddechowe korygujące klatkę piersiową,
  - przywrócenie prawidłowego przebiegu mięśni grzbietu,
  - aktywizacja układu posturalnego w prawidłowej orientacji przestrzennej.



# ZALECENIA

1. Kontynuuj wyuczone ćwiczenia przez 30 minut dziennie.
2. Zgłoś się do zakładów ortopedycznych w celu wykonania gorsetu ortopedycznego.
3. Zakładaj gorset w pozycji leżącej, na bawełnianą bieliznę.
4. Noś gorset docelowo 20 h/ dobę.
5. Wykonuj ćwiczenia oddechowe w gorsecie.
6. Koryguj postawę podczas wykonywania czynności dnia codziennego bez gorsetu.
7. Zgłoś się do poradni rehabilitacyjnej miesiąc po wykonaniu gorsetu celem kontroli gorsetu, uzyskania instruktażu użytkowania gorsetu i ewentualnie skierowania na zdjęcie Rtg kręgosłupa w gorsecie.
8. Systematycznie zgłaszaj się do kontroli w poradni rehabilitacyjnej co 3 m-ce lub w razie potrzeby.
9. Ćwicz regularnie w domu, a okresowo pod opieką fizjoterapeuty w Szpitalu Rehabilitacyjnym w Ameryce.
10. Nie rezygnuj z lekcji wychowania fizycznego.
11. Uprawiaj sporty w porozumieniu z lekarzem i fizjoterapeutą.

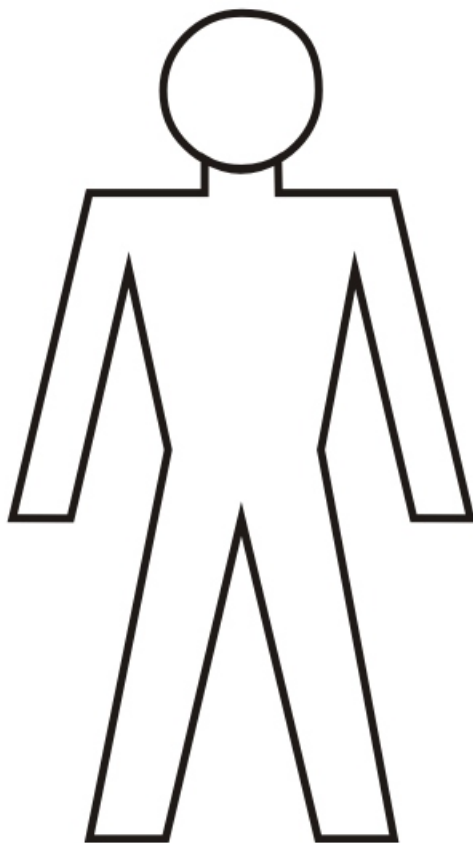
# KOREKCJA





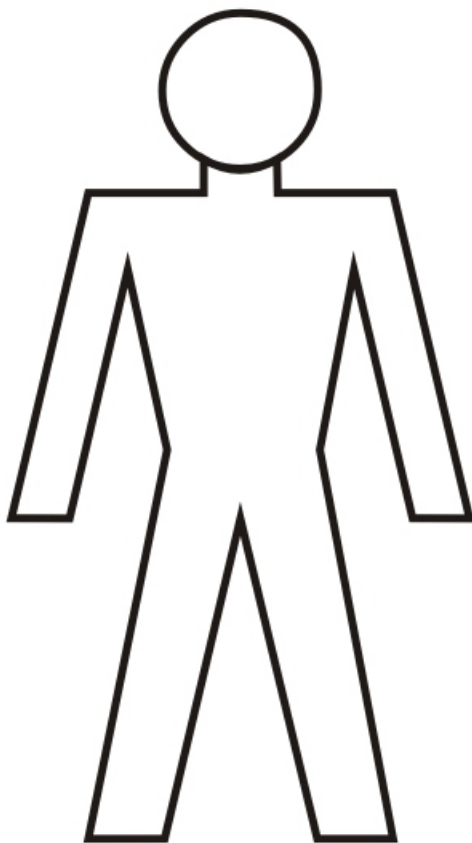


# KOREKCJA





# KOREKCJA







# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź

# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź



# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź

# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź

# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź



# DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI

MIESIĄC.....

DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5	DZIEŃ 6	DZIEŃ 7
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10	DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 15	DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20	DZIEŃ 21
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25	DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
DZIEŃ 29	DZIEŃ 30	DZIEŃ 31				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				



Ćwiczę i noszę gorset



Tylko ćwiczę/ tylko noszę gorset



Nic nie zrobiłam/em

\*Zaznacz odpowiednią odpowiedź

# PAMIĘTAJ!


Pracując wytrwale osiągniesz zamierzony cel.




*zdj. z archiwum szpitalnego*





 Ameryka 21, 11-015 Olsztynek

 89 519 48 23

 [szpital@ameryka.com.pl](mailto:szpital@ameryka.com.pl)

 [www.ameryka.com.pl](http://www.ameryka.com.pl)