

ANEXE

Anexa 1. Tehnica masajului membrului inferior

- Bolnavul este așezat cu fața în sus, fiind descoperite membrele inferioare, se începe masajul mai întâi pe partea opusă masei cu netezirea sau efluerajul pornind de la treimea superioară a gambei până la treimea inferioară a coapsei cu ambele mâini făcând o acomodare a mâinii noastre cu tegumentul bolnavului, dar în același timp face o încălzire a musculaturii, care acționează asupra articulației genunchiului (aceștia fiind mușchii gambei și coapsei).
- După netezire urmează ușoare frământări cu o mână, cu două și contratimp pe aceleași direcții. Cea mai importantă manevră este fricțiunea cu care insistăm mai mult și se fac în felul următor: pentru acest lucru flectăm ușor gamba pe coapsă după care facem netezirea așezând cele 4 degete ale mâinilor la spațiul popliteu iar policele pornind de la partea superioară a rotulei cu netezirea cu partea lor cubitală alunecând până la partea inferioară a rotulei după care ne întorcem ocolind condilii externi femurali către spațiul popliteu.
- După care se face fricțiunea pe aceleași direcții ca la netezire după care lucrăm cu cealaltă parte a rotulei (5-6 ori). Se fac fricțiuni cu vibrații. Apoi facem vibrația pe toată suprafața și netezirea de încheiere.
- Se lucrează articulația și celuilalt picior pe aceleași direcții după care spunem bolnavului să se așeze cu fața în jos și lucrăm părțile posterioare ale genunchiului. Începem mai întâi cu genunchiul opus nouă, cu netezirea și frământatul, deci încălzirea regiunii de la treimea superioară a gambei până la treimea inferioară a coapsei cu toate formele de frământare. După care facem fricțiunea la spațiul popliteu care se va face mai ușor decât la partea anterioară datorită faptului că aici există un pachet vasculo-nervos.

Anexa 2. Ghidul pentru pacient

Igiena ortopedică a genunchiului:

1. se vor evita ortostatismul prelungit și mersul pe teren accidentat, mersul pe bicicletă este favorabil;
2. se vor evita pozițiile de flexie accentuată a genunchiului (poziția ghemuită, poziția mahomedană etc.);
3. se va evita păstrarea prelungită a unui și aceluiași unghi de flexie a genunchiului (așezat pe scaun, fotoliu);
4. se vor evita rotările ample ale corpului când piciorul este fixat la sol forțându-se ligamentele și meniscul;
5. se va evita purtarea îndelungată a pantofilor cu tocuri înalte, se vor purta tocuri joase și moi (tip microporus);
6. se vor evita traumatismele și microtraumatismele directe (loviri, stat pe genunchi);
7. se va evita creșterea ponderală normală sau subideală;
8. se vor corecta eventualele tulburări de statică ale picioarelor;
9. se va menține o forță musculară bună a cvadricepsului;
10. Se vor efectua mișcări libere flexie, extensie (pentru,, încălzirea,, genunchilor) după repaus prelungit, sau/și înaintea de ridicarea în ortostatism.
11. mersul cu sprijin în baston.

Regulile de utilizare a bastonului:

- se ține în mână opusă membrului afectat, sprijinul făcându-se simultan pe baston și membrul pelvin bolnav, centrul de greutate căzând cât mai la mijlocul liniei dintre ele;
- cu bastonul lângă corp, cotul trebuie să aibă o flexie ușoară (cca 30 grade) respectiv bastonul să

ajungă la marginea superioară a marelui trohanter;

- vârful bastonului pe sol va fi întotdeauna pe aceeași linie cu piciorul care este protejat.

Sporturi recomandate: înot, ciclism, canotaj

Tratament balnear în stațiuni cu bioclimat sedativ-indiferent, excitant-solicitant în funcție de patologia asociată, mai ales în stațiuni care posedă bazine pentru hidrokinetoterapie;

Se va recomanda **reamenajarea locuinței** corespunzător cu nevoile actuale ale bolnavilor cu gonartroză:

- plasarea obiectelor cu utilizare mai frecventă pe rafturi cu înălțimea situată între talie și piept
- înlocuirea căzii cu cabina de duș, dacă este necesar plasarea unui scaun în interiorul acesteia
- plasarea obiectelor în frigider pe rafturile din compartimentul superior
- accesul în locuință (dacă aceasta este situată la un nivel superior) se va face cu ajutorul liftului pentru a evita urcatul/coborâtul scării
- înălțarea scaunului de toaletă pentru a evita flexia maximă a genunchilor
- plasarea unor bare de sprijin pe pereții camerelor
- scaune înalte.

Anexa 3. Scala analog vizuală

Scala analog vizuală

Încercuiți numărul care corespunde cu intensitatea durerii în acest moment:

