

Artropatia. Zmiany degeneracyjne w obrębie stawu; artropatia hemofilowa odnosi się do zmian stawowych spowodowanych nawracającymi wylewami do jamy stawowej.

Ćwiczenia izometryczne. Ćwiczenia, których celem jest pobudzenie skurczu mięśnia bez wywołania ruchu w stawie.

Fizjoterapeuta. Specjalista zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem osób z problemami zdrowotnymi, które ograniczają możliwości funkcjonalne tych osób.

Fizjoterapia. Według definicji Światowej Konfederacji Fizjoterapii (*World Confederation for Physical Therapy – WCPT*), termin fizjoterapia oznacza czynności mające na celu rozwijanie, utrzymywanie i przywracanie maksymalnych zdolności ruchowych i funkcjonalnych. Jest to dział lecznictwa wykorzystujący w leczeniu kinezyterapię, fizykoterapię i masaż.

Kość skokowa. Kość stopy, która tworzy staw skokowy.

Kość udowa. Kość, która biegnie od stawu biodrowego do stawu kolanowego, największa i najsilniejsza kość w ciele ludzkim.

Krwiak. Nagromadzenie się pod skórą wynaczynionej krwi. Jest on wynikiem uszkodzenia naczyń krwionośnych.

Lordoza. Łukowate wygięcie kręgosłupa skierowane wypukłością ku przodowi.

Martwica mięśni. Obumarcie komórek mięśni, spowodowane zazwyczaj brakiem tlenu lub urazem.

Maziówka (błona maziowa). Wyściółka stawów zbudowana ze specjalnych komórek, które wytwarzają płyn maziowy.

Mięsień biodrowo-łędźwiowy. Duży mięsień zginający staw biodrowy, odpowiedzialny między innymi za przyciąganie uda do klatki piersiowej.

Mięsień brzuchaty. Główny mięsień łydki, który kieruje stopę w dół i pomaga w zginaniu stawu kolanowego.

Mięsień dwugłowy ramienia. Mięsień w górnej, przedniej części ramienia, który jest odpowiedzialny za zginanie stawu łokciowego i odwracanie ręki dłońią ku górze.

Mięśnie czworogłowe uda. Duża grupa mięśni w przedniej części uda, m. in. odpowiedzialna za prostowanie stawu kolanowego.

Mięśnie kulszowo-goleniowe. Grupa mięśni z tyłu górnej części kończyny dolnej, odpowiedzialna za zginanie stawu kolanowego i pomagająca w prostowaniu stawu biodrowego.

Mięśnie przedramienia. Mięśnie odpowiedzialne za ruchy w stawie nadgarstkowym.

Ocena wstępna. Odnosi się do zwyczajowego stanu mięśni i stawów u osoby z przewlekłą chorobą stawów, w przypadku której zwykły zakres ruchomości może nie być pełny.

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Odcinek kręgosłupa pomiędzy dolną częścią żeber a miednicą.

Parestezja. Nietypowe uczucie na skórze, takie jak: cierpięcie, mrowienie, kłucie, pieczenie.

Profilaktyka. Zaplanowane podawanie czynnika krzepnięcia, zazwyczaj dwa do trzech razy w tygodniu, w celu zapobiegania wylewom. Celem jest utrzymanie na tyle wysokiego poziomu czynnika we krwi, aby zapobiegać samoistnym krwawieniom.

Pronacja. Inaczej nawracanie, rotacja wewnętrzna. Rotacja wewnętrzna ręki powoduje odwrócenie dłoni grzbietem do góry. Rotacja stopy polega na uniesieniu zewnętrznego brzegu stopy ku górze, a obniżeniu przyśrodkowego ustawienia stopy: ciężar ciała opiera się wtedy na jej wewnętrznej krawędzi.

Propriocepcja. Tak zwane czucie głębokie: zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała. Receptory tego zmysłu (proprioceptory) są ulokowane w mięśniach i ścięgnach. Dostarczają mózgowi informacji o tonusie mięśniowym (lekkim fizjologicznym napięciu mięśni szkieletowych powstającym poprzez niewielkie impulsy nerwowe wytwarzane przez mózdzek). Dzięki zmysłowi propriocepcji wiemy, jak ułożone są nasze kończyny (bez patrzenia na nie).

Prostownik. Mięsień, który prostuje zawiadywaną przez siebie częścią ciała (np. ramieniem, podudziem, palcami). Przeciwnie działają zginacze.

Przedramię. Odcinek kończyny górnej między stawem nadgarstkowym a stawem łokciowym; częste miejsce wylewów domięśniowych.

Staw docelowy (ang. *target joint*). Staw, w którym występuje nawracające krwawienie i który nie wraca do pełnej sprawności pomiędzy wylewami (staw najbardziej uszkodzony).

Staw promieniowo-łokciowy. Jedno z trzech połączeń tworzących staw łokciowy. Jest odpowiedzialny za ruch rotacji przedramienia.

Staw ramiennie-promieniowy. Jedno z trzech połączeń tworzących staw łokciowy. Jest odpowiedzialny za ruch zginania i prostowania przedramienia.

Staw rzepkowo-udowy. Staw znajdujący się między rzepką a nasadą dalszą kości udowej.

Staw skokowo-goleniowy. Staw łączący stopę z podudziem odpowiedzialny za ruchy stopy do góry i w dół.

Staw skokowo-piętowy. Staw znajdujący się pomiędzy kością piętową a kością skokową, odpowiedzialny za ruchy stopy na boki.

Supinacja (odwrócenie). Polega na obrocie części kończyny na zewnątrz wokół osi długiej. Supinacja ręki polega na ustawieniu jej częścią dloniową ku górze (kciuk zwrócony jest na zewnątrz).

Synowektomia. Zabieg polegający na usunięciu części lub całości błony maziowej.

Ucisk tętnicy. Nacisk na tętnicę, który utrudnia krążenie krwi.

Zahamowanie odruchu. Mechanizm obronny, w którym mięsień zmniejsza swoją aktywność w odpowiedzi na uraz.

Zgięcie podeszwowe. Zginanie stopy w dół.

Zginacz. Mięsień, który zgina kończynę lub część ciała.

Zginacz długi kciuka. Mięsień położony w przedramieniu, który jest odpowiedzialny za zginanie kciuka.

Zginacz palców dłoni. Mięsień położony w przedramieniu, który jest odpowiedzialny za zginanie palców.

Zginanie grzbietowe. Odginanie w tył ciała lub części ciała; zginanie grzbietowe stawu skokowego oznacza zginanie stopy ku górze, z palcami skierowanymi do góry.

Zwapnienie. Odkładanie się soli wapnia w tkankach miękkich organizmu.

Bibliografia

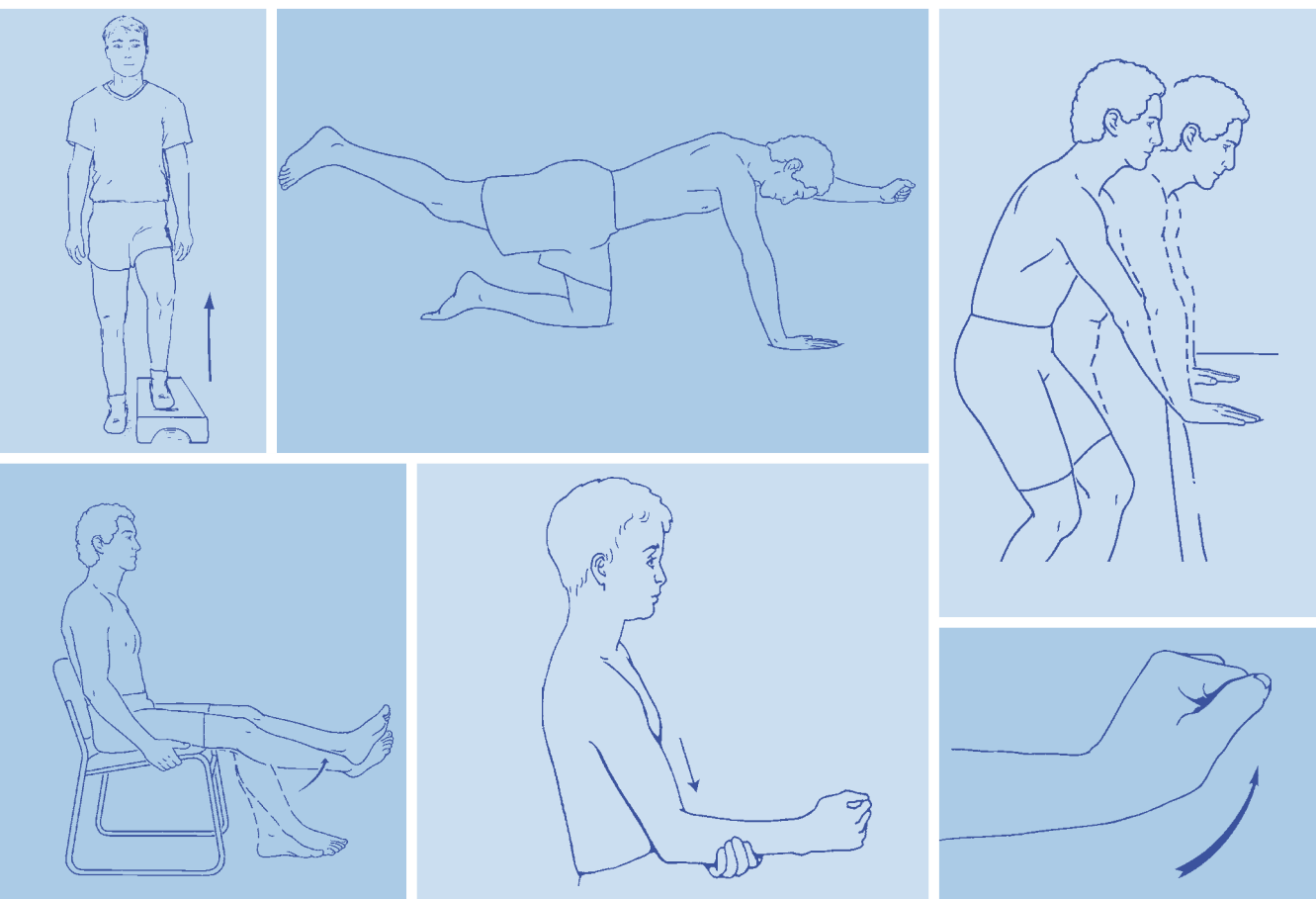
Buzzard B. and Beeton K., „*Muscle Imbalance in Haemophilia*”, Physical Therapy Management of Haemophilia, Blackwell Sciences, 2000.

Janda V., „*Evaluation of Muscular Imbalance*”, Rehabilitation of the Spine: A Practitioner's Manual, Liebenson C, ed. Williams and Wilkins, Baltimore, 1996.

Janda V., „*On the Concept of Postural Muscles and Posture in Man*”, Australian Journal of Physical Therapy, 1983; 29:83-84.

Janda V., „*Muscle Strength in Relation to Muscle Length, Pain and Muscle Imbalance*”, Muscle Strength, Harms-Rindahl K., ed. Churchill-Livingston, New York, NY, 1993.

Sahrmann S, „*Diagnosis and Treatment of Movement Impairment Syndromes, Mosby*”, 2001.



Publikacja bezpłatna. Została wydana dzięki funduszom pochodzącym z odliczenia 1% podatku na Polskie Stowarzyszenie Chorych na Hemofilię jako Organizację Pożytku Publicznego.



Polskie Stowarzyszenie
Chorych na Hemofilię
Członek World Federation
of Hemophilia