



Rycina 3.2A Autoterapia mięśnia czworobocznego lędźwi z wykorzystaniem TEM. Pacjent ocenia zakres ruchomości podczas skłonu bocznego w prawo.

Rycina 3.2B Pacjent napina mięsień czworoboczny lędźwi poprzez nieznaczny powrót do pozycji pośredniej, wywołując dzięki temu napięcie izometryczne wbrew sile grawitacji.

Rycina 3.2C Po 7–10 s napięcie się zmniejsza i pacjent będzie mógł wykonać skłon boczny w prawo w większym zakresie, rozciągając mięsień czworoboczny lędźwi i przywracając jego prawidłową długość spoczynkową.

Goodridge i Harakal, dotyczące zarówno tego, jak i innych tematów związanych ze stawami.

Chiropraktyczny punkt widzenia został przedstawiony w rozdz. 8. Dotyczy on nie tylko elementów rehabilitacyjnych, ale nawiązuje również do protokołu terapeutycznego, który – w przypadku dysfunkcji związanych z zaburzeniem równowagi, wywołujących ograniczenia/blokady ruchomości stawowej – sugeruje Craig Liebenson, ekspert z zakresu chiropraktyki.

W rozdz. 9, 10 i 11 opisano wiele różnych modyfikacji, w tym przedstawiono możliwości zastosowania TEM w fizjoterapii, masażu i treningu sportowym.

Autoterapia

Lewit (1991) jest zwolennikiem włączenia pacjenta do programu ćwiczeń domowych wykorzystujących TEM, co opisuje jak niżej:

Pojętnych pacjentów uczy się, w jaki sposób mogą oni samodzielnie stosować te techniki (jako autoterapię) w programie ćwiczeń domowych. Biernie rozciągają oni napięte mięśnie, wykorzystując

w tym celu swą własną rękę. Ręka ta zapewnia następnie opór aktywnemu (dowolnemu) napięciu skróconych mięśni podczas wdechu, a następnie – w fazie rozluźniania – zapobiega skróceniu mięśnia. Na samym końcu zapewnia też zwiększenie zakresu ruchomości wybierając cały luz, który udało się uzyskać.

Jak często powinna być zalecana autoterapia?

Gunnari i Evjenth (1983) zalecają częste wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń rozciągających lub – jeśli nie jest to możliwe – bardziej intensywne, lecz rzadsze samodzielne rozciąganie w warunkach domowych. Stwierdzają oni, że: „Terapia jest bardziej efektywna, jeśli uzupełniona jest częściej wykonywanym samodzielnym rozciąganiem. Ogólnie rzecz ujmując, im częstsze jest rozciąganie, tym bardziej umiarkowana może być jego intensywność; rzadsze rozciągania, wykonywane np. co drugi dzień, powinny się cechować większą intensywnością”.

Autoterapia nie jest właściwa dla wszystkich rejonów (czy też dla wszystkich pacjentów), można jednak wyróżnić wiele rejonów, w których można