

## Podobieństwa i różnice

Cechą wspólną wielu technik pozycjonowania jest zmniejszenie napięcia uszkodzonych tkanek powiązanego z występującą dysfunkcją.

Sposoby, w jakich uzyskuje się zmniejszenie napięcia, są różne. W niektórych (jak np. w technice SCS) to ustępowanie objawów bólowych decyduje o kierunku działania w celu uzyskania pozycji swobody/komfortu, w innych zaś istotną rolę odgrywa zmiana napięcia tkanek wyczuwana palpacyjnie przez terapeutę (technika funkcjonalna i technika pozycjonowania torowanego).

Niektóre z metod są całkowicie bierne (SCS, technika funkcjonalna, FPR, bloki i kliny w koncepcji SOT, plastrowanie), z kolei inne mają bardziej czynny charakter (metoda McKenzie), zaś kilka zawiera w sobie kombinację biernego i czynnego podejścia (mobilizacja połączona z ruchem).

Poza aspektami technicznymi cechującymi opi-

sane techniki, różnice dotyczą także szczegółów, takich jak np. czas utrzymania pozycji rozluźnienia. Wytyczne dotyczące poszczególnych technik przedstawiają się następująco:

- poniżej 5 sekund – technika FPR,
- 90 sekund – technika SCS oraz technika funkcjonalna,
- 3 minuty lub więcej – leczenie schorzeń neurologicznych (Weiselfish 1993),
- do 20 minut – niektóre odmiany PRT (D’Ambrogio & Roth 1997),
- kilka godzin lub dni – technika plastrowania.

Bardziej szczegółowo problematyka ta będzie omówiona w dalszych rozdziałach.

W następnym rozdziale zostały przedstawione opis procesu powstawania dysfunkcji jako przykładowej adaptacji oraz wykorzystanie technik pozycjonowania w jej leczeniu.

### Ramka 1.2 Odmiany technik rozluźnienia pozycyjnego – podsumowanie

Wszystkie techniki pozycjonowania zakładają powolne ich wykonanie, bez prowokowania dodatkowego bólu.

W przypadku wszystkich odmian zaleca się, po utrzymaniu pozycji swobody, powolny powrót do pozycji neutralnej.

Większość z metod pozycjonowania polega na wykonaniu ruchu w kierunku pozycji swobody, przeciwnym do pozycji nadmiernego napięcia, z zastosowaniem techniki rozluźniania i ścieśniania uszkodzonych tkanek, w celu (jak się zakłada) przeprogramowania wrzeciona mięśniowego i uzyskania poprawy funkcji. Pomimo ostrożności w stosowaniu różnych odmian technik pozycjonowania, następnego dnia po zabiegu pojawia się zazwyczaj sztywność, a czasami nawet dyskomfort, wynikające z zainicjowania procesów adaptacyjnych, polegających na dopasowywaniu się tkanek do nowej sytuacji.

Technika napięcie/rozluźnienie (SCS)

- W technice tej poszukuje się punktów, które są wykorzystywane (poprzez ucisk) do monitorowania powstałego dyskomfortu w tkankach, które uległy skróceniu w chwili powstania uszkodzenia o charakterze ostrym lub przewlekłym.
- Punkty o nadmiernej wrażliwości są wykorzystywane jako wskaźniki do ustalenia pozycji rozluźnienia, w miarę jak dochodzi do zmniejszania się dolegliwości bólowych w wyniku pozycjonowania.

- Technika SCS zazwyczaj korzysta z ruchu zgięcia w celu zmniejszenia napięcia w przedniej części ciała, zaś ruch wyprost służy do uzyskania tego samego efektu w tylnej części ciała (zob. szczegółowe wytyczne w rozdz. 3).
- Obowiązuje zasada utrzymania przez 90 sekund pozycji/stanu rozluźnienia (uzyskanego dzięki osiągnięciu przynajmniej 70% zmniejszenia bólu w okolicy punktów o nadmiernej wrażliwości uciskowej).
- Pozycja rozluźnienia/swobody stanowi zazwyczaj odzwierciedlenie pozycji, w której doszło do uszkodzenia.
- Spotęgowanie istniejących zaburzeń i zniekształceń często doprowadza do ustąpienia wrażliwości uciskowej w uszkodzonych tkankach.
- Punkty o nadmiernej wrażliwości uciskowej są zlokalizowane na ogół w mięśniach antagonistycznych do tych, które były zaangażowane w powstanie ruchów cechujących się bolesnością i ograniczeniem zakresów.
- Goodheart (1984) wprowadził wiele różnych metod wykorzystujących mechanizm torowania, dzięki którym efekt uwolnienia tkanek uzyskuje się w krótszym czasie.
- D’Ambrogio & Roth (1997) sugerują utrzymanie pozycji rozluźnienia nawet przez 20 minut w celu uzyskania lepszych efektów, niemniej zgadzają się z zasadą Jonesa, która zakłada 90-sekundowy okres