



# Obiective și Exerciții în Recuperarea Tetraparezei Spastice

Tetrapareza spastică reprezintă o afecțiune neurologică complexă ce afectează toate cele patru membre. Recuperarea necesită un program individualizat, multidisciplinar și consecvent.

Această prezentare explorează principalele obiective terapeutice și exerciții specifice pentru îmbunătățirea calității vieții pacienților.

by **Sinziana Gherban Cuciureanu**



# Înțelegerea Tetraparezei Spastice: Cauze și Manifestări Clinice

## Cauze Principale

- Leziuni cerebrale traumatice
- Accidente vasculare cerebrale
- Scleroza multiplă
- Paralizia cerebrală

## Manifestări Clinice

- Hipertonie musculară
- Reflexe exagerate
- Clonusuri
- Deficit motor

## Complicații Asociate

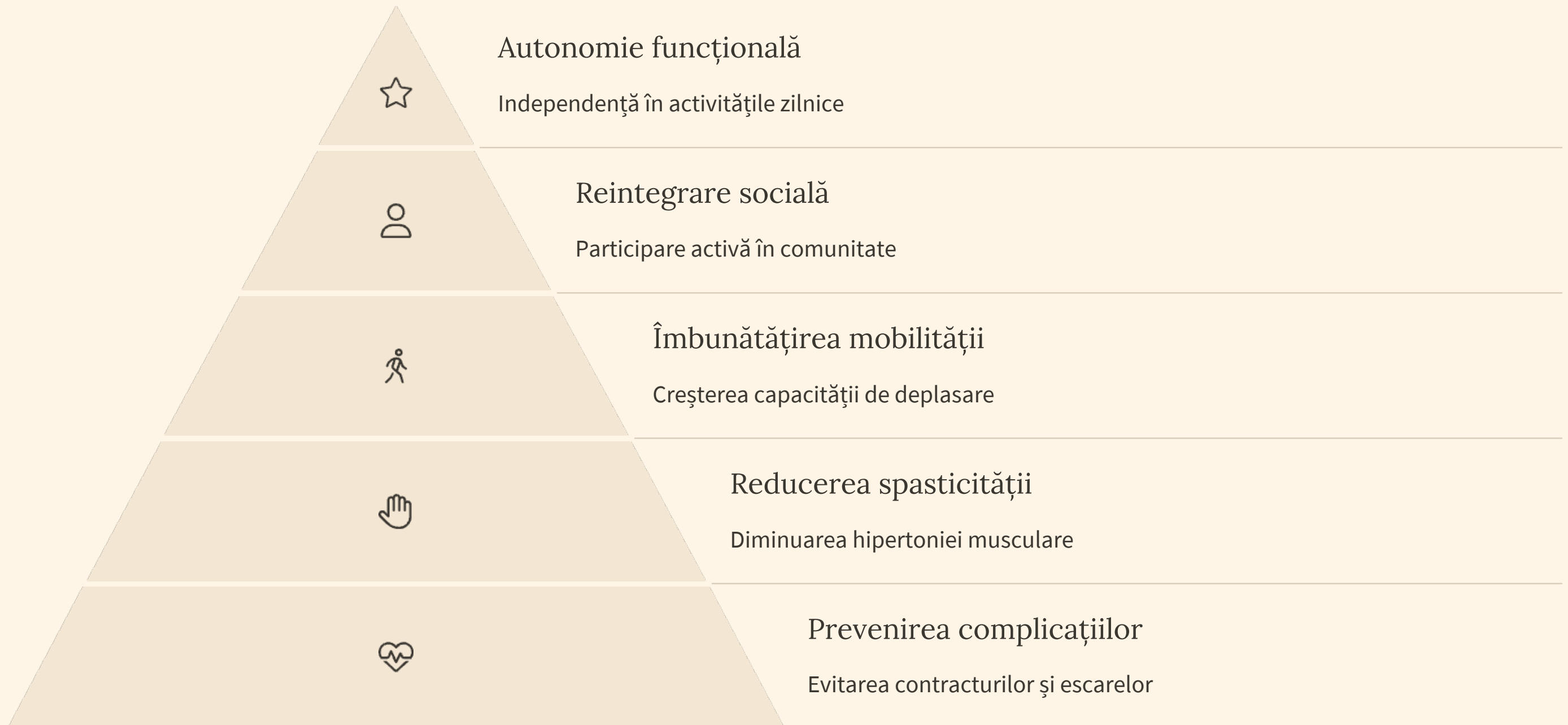
- Contracturi musculare
- Deformări articulare
- Osteoporoză
- Durere cronică



# Evaluarea Pacientului: Teste Funcționale și Scale de Măsurare

Scala Ashworth Modificată	Evaluarea gradului de spasticitate (0-4)
Testul Barthel	Măsurarea independenței în activitățile zilnice
Scala FIM	Evaluarea funcționalității și independenței motorie
Testul Up-and-Go	Evaluarea mobilității și riscului de cădere
Scala Berg	Evaluarea echilibrului static și dinamic
Testul 6 minute mers	Evaluarea rezistenței la efort

# Obiectivele Principale ale Recuperării Medicale





# Exerciții pentru Reducerea Spasticității și Îmbunătățirea Mobilității



## Hidroterapia

Exerciții în apă caldă pentru relaxare musculară și mișcări facilitate de flotabilitate.



## Crioterapia

Aplicarea frigului pentru reducerea temporară a spasticității înaintea exercițiilor.

3

## Tehnica Bobath

Inhibarea tiparelor anormale de mișcare prin poziționare și facilitare.



## Biofeedback

Învățarea controlului voluntar asupra grupelor musculare prin feedback vizual sau auditiv.



# Tehnici de Stretching și Poziționare Corectă



## Stretching susținut

Menținerea poziției de întindere 30-60 secunde pentru fiecare grup muscular afectat.



## Repetare frecventă

Realizarea stretchingului de 2-3 ori pe zi pentru rezultate optime.



## Poziționare nocturnă

Utilizarea ortezelor și poziționatoarelor în timpul somnului pentru prevenirea contracturilor.



## Postura în scaunul rulant

Ajustarea corectă a scaunului pentru alinierea optimă a coloanei și membrilor.

# Exerciții pentru Creșterea Forței Musculare și Coordonării

## Exerciții de Precizie

Activități ce necesită coordonare fină precum transferul obiectelor mici.

## Antrenament de Echilibru

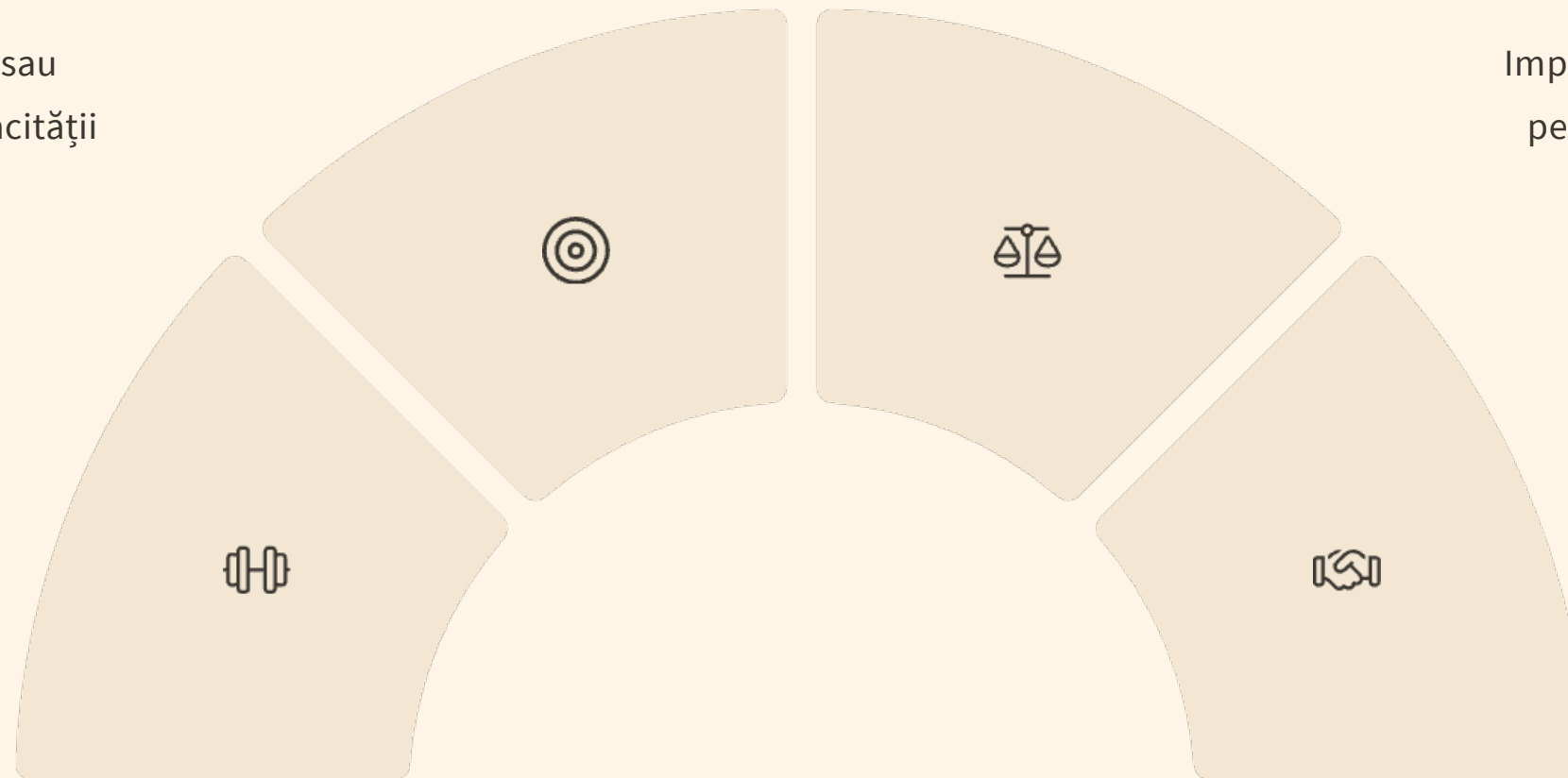
Menținerea poziției în șezut sau ortostatism pe suprafețe instabile.

## Exerciții cu Rezistență Progresivă

Utilizarea greutăților ușoare sau benzilor elastice adaptate capacității pacientului.

## Exerciții Bilaterale

Implicarea ambelor părți ale corpului pentru îmbunătățirea coordonării.





# Abordarea Multidisciplinară: Fizioterapie, Ergoterapie și Logopedie



## Fizioterapie

- Mobilizări articulare
- Exerciții funcționale
- Electroterapie antispastică



## Ergoterapie

- Adaptarea mediului
- Antrenarea ADL-urilor
- Orteze funcționale



## Logopedie

- Exerciții orofaciale
- Tehnici de înghițire
- Comunicare alternativă



# Tehnologii și Dispozitive Moderne în Recuperarea Tetraparezei

## Exoschelete Robotizate

Dispozitive motorizate ce facilitează mișcarea și reeducă mersul prin repetarea tiparelor normale.

## Realitate Virtuală

Programe interactive ce stimulează neuroplasticitatea și motivează pacientul prin feedback vizual.

## Stimulare Electrică Funcțională

Activarea electrică a mușchilor pentru realizarea mișcărilor funcționale și prevenirea atrofiei.

## Interfețe Creier-Computer

Tehnologii ce permit controlul dispozitivelor prin semnale cerebrale pentru cazurile severe.

# Strategii pentru Îmbunătățirea Calității Vieții și Integrarea Socială

## Suport Psihologic

Consilierea ajută pacientul să accepte noua condiție și să dezvolte mecanisme de adaptare.

Grupurile de suport facilitează schimbul de experiențe și reducerea sentimentului de izolare.

## Adaptarea Mediului

Modificările locuinței elimină barierele arhitecturale și cresc independența funcțională.

Tehnologiile asistive precum dispozitivele de control al mediului îmbunătățesc autonomia.

## Reintegrare Profesională

Programele de recalificare profesională oferă noi perspective de carieră adaptate abilităților pacientului.

Telemunca reprezintă o opțiune viabilă pentru persoanele cu mobilitate redusă.