POKRET BACANJA STRELICE – TEMELJNI POKRET KOD REHABILITACIJE NAKON SKAFOLUNATNE STABILIZACIJE

Emilija Ereiz Jelušić, bacc. physioth, Damir Starčević, dr. med., spec. ortoped

Akromion, Specijalna bolnica za ortopediju i traumatologiju, Krapinske Toplice

**UVOD** : Skafolunatni ligament je važan intrizični ligament, koji drži čunjastu i polumjesečastu kost zajedno,te sudjeluje u karpalnoj stabilizaciji . Ozljede najčešće nastaju prilikom pada na dlan ispružene ruke, pri čemu može doći do izolirane ozljede ligamenta ili udružene ozljede sa prijelomom čunjaste kosti ili distalnog dijela radijalne kosti.

**RAZDRADA** : Kretnja ručnog zgloba odvija se u radiokarpalnom zglobu (40%) i midkarpalnom (60%) zglobu, gdje i započinje. Pokret poput bacanja strelice („dart-throwing“ motion DTM) je funkcionalni pokret koji upotrebljavamo u svakodnevnim aktivnostima. Započinje radijalnom devijacijom i ekstenzijom i odvija se prema ulnarnoj devijaciji i fleksiji ručnog zgloba. Pri tom pokretukosti proksimalnog reda karpusa se ne pomiču i minimalni je stres na skafolunatni ligament, te se zbog toga ovaj pokret koristi za povratak funkcije šake. Nakon učinjene skafolunatne stabilizacije ručni zglob je imobiliziran kroz 6 tjedna. U ovom razdoblju naglašavamo pravilno izvođenje vježbi cirkulacije nekoliko puta na dan,te što češće podizanje ruke iznad razine srca zbog prevencije edema. Šesti tjedan nakon operacije imobilizacija se ukloni i započinje se s fizikalnom terapijom. Šaka je u kontarkturi i započinjemo sa pasivnim vježbama ručnog zgloba kroz pokret bacanja strelice, asistirane i aktivne vježbe mišića šake i podlaktice. Opseg pokreta mjerimo kutomjerom. Za kontrolu boli koristimo vizualnu analognu skalu (VAS).

**ZAKLJUČAK** : Pokret bacanja strelice (DTM) je funkcionalni pokret koji koristimo za svakodneve životne aktivnosti. U ranoj rehabilitaciji je pokret bacanja strelice izrazito važan jer kosti proksimalnog reda karpusa miruju i prisutan je minimalni stres na skafolunatni ligament koji je još uvijek u fazi cijeljenja. On nam također omogućuje brzi povratak funkcionalnog pokreta.

**KLJUČNE RIJEČI** : POKRET BACANJA STRELICE, „DART – THROWING“ MOTION ( DTM ), TEMELJNI POKRET, SKAFOLUNATNA STABILIZACIJA, FUNKCIONALNI POKRET.

DART THROWING MOTION – BASIC MOVEMENT IN REHABILITATION AFTER SCAPHOLUNATE STABILIZATION

Emilija Ereiz Jelušić,bacc. physio, Damir Starčević, dr. med., spec. ortoped

Akromion, Special hospital for orthopaedics and traumatology, Krapinske Toplice, Croatia

**INTRODUCTION**: Scapholunate ligament is an important intrinsic ligament which holds a scaphoid and lunate bone together as well as participates in carpal stabilization. Injuries usually occur when one falls on to the palm of outstretched arm that could result with isolated ligament injury or injuries associated with fractured scaphoid bone or distal radial bone.

**DISCUSSION**: The wrist movement takes place in radiocarpal joint (40%) and midcarpal (60%) joint where it starts. "Dart - throwing" motion (DTM) is a functional movement which we use in everyday activities. It starts in radial deviation and extension, and continues as ulnar deviation and flexion of the wrist. In DTM proximal row of carpus bones do not move and there is minimal stress on scapholunate ligament. We use this movement to return function of the hand. After completion scapholunate stabilization wrist is immobilized for 6 weeks. During this period we emphasize on proper circulation exercises and to elevate hands above the level of the heart (for prevention of edema) several times a day. Six weeks after the surgery immobilization ends and we start with physical therapy. The wrist is in contracture and we can start with passive exercises of the wrist through the DTM, as well as assisted and active exercise of hand muscles and forearm. The range of motion is measured with a protractor. To control pain we use a visual analog scale (VAS).

**CONCLUSION**: „Dart – throwing“motion (DTM) is a functional movement which we use in everyday activities. In the early rehabilitation DTM is extremely important to the proximal row of the carpus bones and there is minimal stress on scapholunate ligament which is still in the healing phase. DTM also provides a quick return of functional movement of the wrist.

**KEY WORDS** : „DART – THROWING“ MOTION ( DTM ), BASIC MOVEMENT, SCAPHOLUNATE STABILIZATON, FUNCTIONAL MOVEMENT