

# Spis treści

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Wstęp</b> .....  | <b>9</b>  |
| <b>Choroby mięśni – co to jest?</b> .....                 | <b>11</b> |
| <b>Objawy i rozpoznanie choroby</b> .....                 | <b>13</b> |
| Badania laboratoryjne .....                               | 14        |
| Charakterystyka najczęstszych dystrofii mięśniowych ..... | 18        |
| Dystrofinopatie .....                                     | 18        |
| Dystrofia Duchenne’a .....                                | 20        |
| Dystrofia Beckera .....                                   | 21        |
| Postać pośrednia .....                                    | 22        |
| Dystrofia Duchenne’a u kobiet .....                       | 22        |
| Nosicielstwo dystrofii Duchenne’a i Beckera .....         | 22        |
| Dystrofie obręczowo-kończynowe .....                      | 23        |
| Dystrofia twarzowo-łopatkowo-ramieniowa .....             | 25        |
| Dystrofia Emery’ego i Dreifussa .....                     | 26        |
| Dystrofie wrodzone .....                                  | 27        |
| <b>Leczenie dystrofii mięśniowych</b> .....               | <b>29</b> |
| Steroidoterapia (sterydoterapia) .....                    | 29        |
| Opieka kardiologiczna .....                               | 33        |
| Leczenie przykurczów stawowych .....                      | 34        |
| Terapia oddechowa .....                                   | 35        |
| Postępowanie podczas infekcji układu oddechowego .....    | 36        |

|   |           |
|---|-----------|
| Zapobieganie infekcjom _____  | 36        |
| Respiratoroterapia _____  | 37        |
| <b>Hipertermia złośliwa _____</b>   | <b>39</b> |
| <b>Fizjoterapia w dystrofiach mięśniowych _____</b>                       | <b>41</b> |
| Zmiana postawy chorego wraz z postępem choroby _____                      | 44        |
| Przykurcze mięśni oraz sposoby ich wykrywania _____                       | 47        |
| Budowa klatki piersiowej i sprawność oddechowa _____                      | 49        |
| <b>Podstawowe zasady rehabilitacji w dystrofii mięśniowej _____</b>       | <b>53</b> |
| Profilaktyka i leczenie przykurczów mięśniowych _____                     | 54        |
| Proponowane techniki rozciągania przykurczów mięśni _____                 | 56        |
| Mięśnie grupy tylnej łydki _____  | 56        |
| Mięśnie grupy kulszowo-goleniowej _____                                   | 58        |
| Mięsień napinacz powięzi szerokiej uda i pasmo biodrowo-piszczelowe _____ | 59        |
| Mięśnie zginacze stawu biodrowego _____                                   | 59        |
| Mięśnie zginacze palców ręki _____  | 62        |
| Mięsień piersiowy wielki _____  | 63        |
| Ćwiczenia rozciągające wykonywane samodzielnie przez chorego _____        | 64        |
| Autoredresje mięśni zginaczy stawu biodrowego _____                       | 65        |
| Autoredresje mięśni grupy tylnej uda _____                                | 66        |
| Autoredresje mięśni grupy tylnej łydki _____                              | 67        |
| Autoredresje mięśni zginaczy palców ręki _____                            | 68        |
| Pozycje ułożeniowe _____  | 68        |
| Utrzymanie siły mięśniowej i funkcji ruchowych _____                      | 70        |
| Ćwiczenia ruchowe _____   | 70        |
| Ćwiczenia izometryczne _____  | 75        |
| Trening ogólnokondycyjny _____  | 75        |
| Ćwiczenia w wodzie _____  | 76        |
| Zachowanie zdolności samodzielnego chodzenia i pionizacji _____           | 77        |
| Używanie pionizatora _____  | 78        |
| <b>Skolioza _____</b>   | <b>79</b> |
| <b>Fizjoterapia oddechowa _____</b>                                       | <b>83</b> |
| Nauka prawidłowego oddychania _____                                       | 84        |
| Ćwiczenia oddechowe _____   | 85        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Postępowanie podczas infekcji dróg oddechowych</b> .....               | <b>91</b>  |
| Oklepywanie i drenaż ułożeniowy .....                                     | 91         |
| Nauka i wspomaganie odkrztuszania .....                                   | 93         |
| <b>Udział rodziny w rehabilitacji chorych z dystrofią mięśniową</b> ..... | <b>95</b>  |
| <b>Metody oceny przykurczów</b> .....                                     | <b>97</b>  |
| Przykurcz mięśni zginających staw biodrowy .....                          | 97         |
| Przykurcz pasma biodrowo-piszczelowego .....                              | 100        |
| Przykurcz mięśni grupy kulszowo-goleniowej .....                          | 101        |
| Przykurcz mięśni grupy tylnej goleni (łydki) .....                        | 104        |
| Przykurcz mięśni zginających stawy palców ręki i nadgarstek .....         | 108        |
| Przykurcz mięśni piersiowych .....  | 109        |
| <b>Przykładowy zestaw ćwiczeń ruchowych do wykonywania w domu</b> .....   | <b>111</b> |
| <b>Najczęściej zadawane pytania</b> .....                                 | <b>135</b> |
| <b>Ważne adresy</b> .....   | <b>139</b> |
| <b>Lektura uzupełniająca</b> .....  | <b>141</b> |