

SEAS: a modern, evidence based 3D-s scoliosis-terápia

Írta: Haraszi Hedvig gyógytornász, SEAS terapeuta-továbbképzés oktatósszervező.

Minden jog fenntartva!

Scientific Exercises Approach to Scoliosis elnevezése (SEAS): Tudományos Gyakorlatok Scoliosis Kezelésére. Hasonlóan a hazánkban már jól ismert Schroth-terápiához, modern, 3dimenziós, evidence based módszer. Egyike a SOSORT (Society on Scoliosis Orthopaedic and Rehabilitation Treatment) által kiemelt scoliosis konzervatív kezelésére alkalmas 7 iskolának.

Hatékonyágáról számos tudományos tanulmány készült, melyek a PubMed internetes oldalon megtalálhatók. Az elnevezésében szereplő „Tudományos” (Scientific) jelző arra kíván utalni, hogy gyakorlataival a legújabb kutatási eredményekhez folyamatosan igazodik, rugalmas hozzáállással, merev keretek mellőzésével működik. Tudományos szemlélete és alkalmazkodó gyakorlata ilyen módon a páciensek mindenkori legmodernebb terápiás kezelését teszi lehetővé. A tudományos eredményekre alapozott gyakorlatokat a legrégebbi európai múlttal rendelkező francia (lyoni) scoliosis-iskola alapjait továbbfejlesztve, az 1960-as években Olaszországban, Vigevanóban megalakult gerincgyógyászati központban (mai nevén: ISICO) dolgozták ki.

Alapelvek, program, koncepció

A SEAS megfelel a SOSORT által felállított konzervatív kezelési alapelveknek: a korrekció 3dimenzióban történik (3D), stabilizációs gyakorlatokkal támogatja a korrekciós helyzetet, valamint rendelkezik mindennapokban alkalmazható gyakorlatokkal, ajánlásokkal.

Programja az idiopathiás scoliosis (IS) konzervatív kezelésének bármely fázisában alkalmazható: görbületek csökkentésében, korzett megelőzésében, mellékhatásainak csökkentésében, valamint elhagyásának időszakában és utána, a görbületek visszaesésének megakadályozásában, valamint a korrigált tartás stabilizálásában egyaránt.

Több ponton különbözik más scoliosis-terápiák alapkonceptiójától. Az egyik ilyen eltérés a görbületek besorolása. A SEAS rendszerében nincs kötelező, merev osztályba sorolás, ehelyett saját vizsgálati rendszerrel méri fel a scoliotikus gerincet, majd ennek alapján személyre szabott korrekciós testhelyzetet állít fel.

A következő fontos különbség a korrekciós helyzet létrehozásában van. A korrekciót nem passzívan, külső segédeszközök támogatásával és/vagy aszimmetrikus testhelyzetekkel kell létrehozni, hanem a törzs saját izmai által kell azt megtartani. A páciens tehát passzív megoldások helyett bizonyos szabályoknak megfelelően önkorrekciós mozdulatot végez.

További lényeges eltérést a gyakorlatokban találunk: kiinduló helyzetként a mindennapok testhelyzeteit használja, ülés, állás, járás, vagy a páciensre jellemző egyéb tevékenység (pl. sport, munka, hobby, stb.) alapján. Ezen helyzetekben alkalmazható önkorrekció stabilizálása után a gyógytornász minden esetben személyre szabott mozdulatsort választ gyakorlatként. A gyakorlatok tehát nem magát az önkorrekció kivitelezését és kitartását jelentik, hanem annak funkcionális helyzetekben való megméréttetését. A mozdulatsor

nem előre kitalált és leírt feladattípusokból áll, hanem a SEAS önálló vizsgálati rendszere alapján gyógytornász által szabadon összeállított, páciensre szabott gyakorlatokból.

Állapotfelmérés

A SEAS a gyakorlatok összeállításához saját vizsgálati rendszert használ. A páciens állapotfelmérésekor konkrét mérésekkel határozza meg a scoliotikus gerinc frontális és rotációs jellemzőit, sagittális index kiszámításával a kyphosis/lordosis elváltozásait. A mért eredmények függvényében alakítja az önkorrektív mozgulat részleteit. További vizsgálatokat végez a strukturális elváltozások, izomerő, koordináció, az egyensúly és a térbeli orientáció felmérésére. Ezen eredmények alapján áll össze a személyre szabott önkorrektív mozgulatra épített egyéni gyakorlatsor.

Gyakorlati alkalmazás

Az önkorrektív elméleti (méréseken alapuló) kiválasztását a páciens által végzett gyakorlati alkalmazás követi. Ennek során az elméletben kiválasztott önkorrektív a páciens képességeihez mérten változhat: legmegfelelőbb kiinduló mozgulat az lesz, amit még önállóan, saját izomzatával meg tud csinálni. A terápia kiindulási alapja tehát mindig a lehetőségekhez képest még legjobb, önállóan kivitelezett önkorrektív lesz. A végső terápiás cél olyan korrekció beépítése a mindennapokba, amit páciens saját maga, önállóan képes létrehozni és megtartani.

A stabilizált önkorrektív testtartás dinamikus helyzetekkel való kombinálása a SEAS gyakorlatok specialitása. A koordinációs, térbeli-orientációs és egyensúlyi szituációk poszturális „átírásával” a tudatalatti önkorrektív kívánja elérni. A 3D önkorrektív végtelen számú változatos gyakorlattal aktív, dinamikus formában gyakorolható: az alkalmazás kereteinek „csak” a gyógytornász kreativitása, a páciens képességei valamint együttműködési hajlama szabnak határt. A gyakorlatsorok betanításán túl a görbületekhez igazított mobilizációs és egyéb fizioterápiás technikák alkalmazandók a minél tökéletesebb eredmény érdekében.

Modern megközelítésmód

A SEAS azon koncepciója, miszerint a terápiát a lehető leginkább valós testhelyzetekhez és mindennapi szituációkhoz igazítja, a scoliosis kezelésének legmodernebb megközelítését képviseli. Új szemléletével – a fizikai erőfeszítésen túl – a neuromotoros rendszer és szenzomotoros ingerek bevonásával szabadon összeállítható gyakorlatokkal szolgál. Ezáltal mind a páciens, mind a terapeuta számára élvezhető, változatos, tudományosan bizonyított, hatékony konzervatív scoliosis terápiát képviselhet a jövőben is.