

**propedis**  
PROFESJONALNIE DLA STÓP

# Badanie chodu

## jak go oceniać i na co zwracać uwagę?



**Ocena chodu to niezwykle istotny element rozpoznania problemu, z jakim zgłosił się do Ciebie pacjent. Dzięki temu będziesz wiedzieć, na jakich regionach skoncentrować się w trakcie badania i na które struktury zwracać największą uwagę. Czy warto przeprowadzić testy funkcjonalne, zbadać ruchomość stawów kończyny – na te pytania odpowie Ci właśnie ocena wzorca chodu. Jeśli nie wiesz, jak się za nią zabrać, mam dla Ciebie praktyczny schemat postępowania, który przyda się w Twojej praktyce.**

## **NAJPIERW JEDNAK ODROBINA TEORII...**

---

### **Definicja chodu wg prof. Degi [zapamiętaj ją!]**

**Chód** to rytmiczne gubienie i odzyskiwanie równowagi w zmieniających się na przemian fazach podporu i przenoszenia, przy jednoczesnej migracji środka ciężkości do przodu.

**Cykl chodu** to sekwencja ruchów wykonywanych przez człowieka pomiędzy pierwszym i ponownym zetknięciem się pięty jednej kończyny z podłożem.

**W czasie jednego cyklu** chodu każda z kończyn dolnych przechodzi jedną **fazę podporu** i jedną **fazę przenoszenia** [wymachu].

W obrębie każdej fazy wyróżnia się cztery składowe, odnoszące się do aktualnie wykonywanej czynności.

---

Podczas swojej pracy musisz skupić się na trzech kluczowych regionach oceny prawidłowego wzorca chodu. Ten schemat pomoże Ci usystematyzować swoje działania i łatwiej przeprowadzić analizę.

## 3 KLUCZOWE REGIONY OCENY PRAWIDŁOWEGO WZORCA CHODU:

### MIEDNICA

1. Przyjrzyj się, czy miednica jest w pozycji neutralnej, w przodopochyleniu, a może widzisz pogłębioną lub wypłaszczoną lordozę.
2. Zadaj sobie pytanie, czy na pierwszy rzut oka masz do czynienia z prawidłową osią poziomą, czy ze skośnym ustawieniem miednicy?
3. Pamiętaj o trzech determinantach chodu, które mówią, że podczas chodu miednica powinna wykonywać niewielkie ruchy w trzech kierunkach:
  - rotację wokół osi długiej ciała – podążając za kończyną przenoszoną do przodu,
  - przechylenie wokół osi strzałkowej - miednica obniża się po stronie kończyny przenoszonej,
  - boczne przemieszczanie miednicy w stronę kończyny podporowej – w stawie biodrowym dokonuje się z wówczas kilkustopniowe przywiedzenie uda.
4. W ostatnim kroku oceń symetrię ruchów po każdej stronie.





## STAW KOLANOWY

1. Na początku fazy podporowej staw kolanowy ulega kilkustopniowemu zgięciu, aby po chwili przejść do wyprostowania i pod koniec fazy podporu ponownie zgiąć się. Czy zauważasz taką prawidłowość?
2. Sprawdź, jaka jest pozycja kolana i rzepki względem osi długiej kończyny w fazie podporu.
3. Czy widzisz pełen wyprost kolana podczas podporu?
4. Czy pacjent wykonuje zgięcie umożliwiające przeniesienie kończyny bez dodatkowych ruchów miednicą?

## STOPA

1. Początkowy kontakt stopy z podłożem zachodzi w ustawieniu supinacyjnym (stopa jest odchylona paluchem do góry). Przetoczenie również powinno zachodzić przez krawędź zewnętrzną, aby następnie przejść do pronacji w momencie odbicia. W tej fazie to naturalna amortyzacja stopy. Zadaj sobie pytanie, czy pronacja w ogóle zachodzi. Jeśli tak – musisz wiedzieć w jakim momencie i zakresie.
2. Czy pięty odrywają się od podłoża w podobnym momencie? Przypatrz się, w jaki sposób pacjent wykonuje odbicie. Czy robi to płynnie przetaczając stopę, czy też bardzo mocno angażując przodostopie?

3. Zwróć uwagę na kąt kroku. Czy stopa stawiana jest na zewnątrz czy do wewnątrz?
4. Jak wygląda aktywność pierwszego promienia i palucha podczas chodu? Czy obserwujesz wystarczające zgięcie grzbietowe palucha?
5. Pamiętaj, że możesz mieć także do czynienia z zaburzeniami neurologicznymi jak:
  - Stopa opadająca
  - Stopa piętowa
  - Stopa końsko-szpotawa

***Mam nadzieję, że teraz już widzisz jak istotna jest ocena chodu pacjenta. Powyższy schemat z pewnością pomoże Ci we wprowadzeniu tej analizy do swojego gabinetu.***



# Dołącz do bezpłatnej konferencji ONLINE!

## PODCZAS KONFERENCJI DOWIESZ SIĘ:

- 1) Dlaczego warto włączyć badanie stóp do standardu badania fizjoterapeutycznego
- 2) Poznasz cztery kroki schematu badania, który od razu możesz zastosować w swoim gabinecie
- 3) Jak różnych informacji dostarcza badanie statyczne i dynamiczne, po to by umieć wychwytywać zaburzenia biomechaniki kończyn
- 4) Jak wady stóp wpływają na powstawianie zespołów bólowych stawów kolanowych, biodrowych i kręgosłupa
- 5) Dowiesz się jak czytać i interpretować wyniki z popularnych urządzeń diagnostycznych (podoskop, plantograf, mata tensometryczna)

Zapisz się na konferencję, zaprosz osoby, którym mogłaby ona pomóc, które chcą podnosić swoje kompetencje.

Jeżeli okaże się, że nie możesz być z nami na żywo, dostaniesz informację o retransmisji.

**Uwaga: podaj poprawny adres e-mail, a następnie w wiadomości, którą od nas dostaniesz, wyraż zgodę na to, abyśmy powiadomili Cię o konferencji.**

**CHCĘ DOŁĄCZYĆ**





**Dziękuję Ci**  
serdecznie  
**i do zobaczenia**  
w kolejnym  
nagraniu wideo!

*Joanna  
Stodolna-Tebenslof*