

Promocja zdrowia i ekologia

ISSN: 2449-7118

Health promotion and ecology



PÓŁROCZNIK • ROK 2018 • NR 1, 2

Wydawca: **Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia**



PROMOCJA ZDROWIA I EKOLOGIA - półrocznik

Wydawca: Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia

z siedzibą w Krakowie
31-158 Kraków, ul. Krowoderska 73

Adres redakcji:

Krakowska Wyższa Szkoła Promocji Zdrowia

30-035 Kraków, al. A. Grottgera 1/5

e-mail: czasopismo@kwspz.pl

Tel./Fax: 12 423 38 40

Kolegium Redakcyjne

Redaktor Naczelny:
dr hab. Adam Kula, prof.
mail: rrkula@cyf-kr.edu.pl

Z-ca Redaktora Naczelnego:
prof. dr hab. inż. Tadeusz Tuszyński

Sekretarz, redakcja techniczna:
mgr Urszula Dulęba-Zgała
mail: u.duleba@kwspz.pl

Kierownicy działów

Dietetyka: dr inż. Mirosław Pysz
Ekologia: dr Elżbieta Trzyna
Fizjoterapia: dr Andrzej Markowski
Kosmetologia: mgr Agata Romańska-Kistela
Promocja zdrowia: dr Małgorzata Kwaśniak

Rada naukowo-programowa

dr. h. c. prof. PhDr. Anna Eliašova, PhD. (Słowacja)
dr hab. Barbara Frączek, prof.
dr hab. Maria Gacek
prof. dr hab. Tadeusz Kasperczyk
dr hab. Barbara Krzysztofik, prof.
prof. dr hab. inż. Teresa Leszczyńska
dr hab. Dariusz Mucha, prof.
dr hab. inż. Anna Sałek (Niemcy)
prof. dr hab. Andrzej Starek
prof. dr hab. Piotr Tomasik
prof. dr hab. inż. Tadeusz Tuszyński (Przewodniczący)
dr hab. Anna Zwierzchowska, prof.
dr. h. c. prof. Ing. Jozef Živčák (Słowacja)

Recenzenci

dr hab. Barbara Frączek
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
dr hab. Maria Gacek
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
prof. dr hab. Tadeusz Kasperczyk
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
dr hab. Barbara Krzysztofik
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie
dr n. med. Małgorzata Kulesa-Mrowiecka
Uniwersytet Jagielloński w Krakowie
prof. dr hab. inż. Teresa Leszczyńska
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie
dr Andrzej Markowski
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
dr hab. Marek Pieniążek
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
dr Andrzej Szczygiał
Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
dr Anna Wisła-Świder
Uniwersytet Rolniczy w Krakowie

SPIS TREŚCI:

1	BENZEN W ŚRODOWISKU OGÓLNYM Benzene in general environment ANDRZEJ STAREK	5
2	SKUTKI ZDROWOTNE NARAŻENIA NA NISKIE STĘŻENIA BENZENU Health effects of exposure to low concentrations of benzene ANDRZEJ STAREK	11
3	POLA ZDROWOTNE LALONDE'A – MITY CZY RZECZYWISTOŚĆ Lalonde's health fields – myths or reality TADEUSZ KASPERCZYK	16
4	ZASTOSOWANIE WODY TRAKTOWANEJ NISKOCIŚNIENIOWĄ NISKOTEMPERATUROWĄ PLAZMĄ JARZENIOWĄ O NISKIEJ CZĘSTOŚCI (NANOWODY) W TECHNOLOGII ŻYWNOŚCI I KOSMETYKÓW Application of water treated with low-pressure, low-temperature glow plasma (nanowater) in food and cosmetic technology PIOTR TOMASIK, ZDZISŁAW OSZCZĘDA	21
5	PROSO I GRYKA – WARTOŚĆ ŻYWIENIOWA I PROZDROWOTNA Millet and buckwheat – nutritional and health value EWA TRZETRZELEWSKA-LALIK, TADEUSZ TUSZYŃSKI, ANETA RADŁOWSKA-DZIAŁO	29
6	PROGRAMOWANIE ŻYWIENIOWE W PREWENCJI CHOROÓB PRZEWLEKŁYCH Nutritional programming in the prevention of chronic diseases AGNIESZKA KOZIOŁ-KOZAKOWSKA, URSZULA DARCUK	34
7	ODDZIAŁYWANIE REZONANSEM STOCHASTYCZNYM JAKO UZUPEŁNIENIE POSTĘPOWANIA FIZJOTERAPEUTYCZNEGO W REEDUKACJI LOKOMOCJI U OSÓB ZE STWARDNIENIEM ROZSIANYM The impact of stochastic resonance as a complement to physiotherapy in the reeducation of locomotion in patients with multiple sclerosis MATEUSZ BARTCZYK, ANDRZEJ SUCHANOWSKI, MARTA WOLDAŃSKA-OKOŃSKA, JAKUB ŚWIDERSKI	42
8	CONSTRUCTION OF BIOLOGICAL AGE EQUATION FOR ASIANS: A KNHANES 2010 STUDY MAGDALENA WIĄCEK	49
9	ZAGROŻENIA ZDROWOTNE PRACOWNIKÓW REHABILITACJI Health hazards of rehabilitation employees ALEKSANDER BATOR, ANNA PROKOP	54
10	TALASOTERAPIA, JAKO KURACJA WYKORZYSTUJĄCA DARY MORZA Thalassotherapy as a cure using the gifts of the sea MAŁGORZATA KWAŚNIAK, MAŁGORZATA LITWIŃSKA	67
11	PROTOKÓŁ BADANIA W METODZIE „BP” W ZESPOLE CIEŚNI KANAŁU NADGARSTKA Research protocol in the „BP” method in the carpal tunnel syndrome BEATA PRUSZKOWSKA	73
12	CZY POWIETRZE W KRAKOWIE BĘDZIE CZYSTE? – WYWIAD Z PAWŁEM ŚCIGALSKIM PEŁNOMOCNIKIEM PREZYDENTA MIASTA KRAKOWA DS. JAKOŚCI POWIETRZA Will the air be clean in Krakow? – Interview with Paweł Ścigalski, plenipotentiary of the Mayor of the City of Krakow for air quality ADAM KULA	81
	REGULAMIN WYDAWNICTWA	85
	THE EDITORIAL REGULATIONS	86

PROTOKÓŁ BADANIA W METODZIE „BP” W ZESPOLE CIEŚNI KANAŁU NADGARSTKA

11

Research protocol in the „BP” method in the carpal tunnel syndrome

BEATA PRUSZKOWSKA

Prywatne Centrum Rehabilitacji, Wieliczka

Streszczenie / Abstract

Zespół cieśni kanału nadgarstka (z. c. k. n.) jest najczęściej występującą neuropatią z ucisku. Charakteryzuje się dużą zmiennością objawów, co może nastroczać problemów w postawieniu prawidłowej diagnozy. Podstawę zastosowania programu postępowania fizjoterapeutycznego w metodzie „BP” stanowią kryteria diagnostyczne. Celem publikacji jest przedstawienie „Karty badania pacjenta” opracowanej dla metody „BP”.

Słowa kluczowe: zespół cieśni kanału nadgarstka, karta badania.

Carpal tunnel syndrome (CTS) is the most common pressure neuropathy. It is characterized by high variability of symptoms, which may cause problems in making the right diagnosis. The basis for the application of the program of physiotherapeutic procedure in the „BP” method are the diagnostic criteria. The aim of the publication is to present the „Patient record card” developed for the „BP” method.

Keywords: carpal tunnel syndrome, patient record card.

Wstęp

W artykule zamieszczonym w czasopiśmie „Promocja zdrowia i ekologia” [4]. zamieszczono charakterystykę kliniczną oraz postępowanie fizjoterapeutyczne w leczeniu zespołu cieśni kanału nadgarstka (z. c. k. n.). Z. C. K. N. należy do jednej z najczęściej występujących neuropatii [1]. W wymienionej publikacji skupiono się na anatomo-neurologicznej charakterystyce zespołu, objawach klinicznych, diagnostyce, a przede wszystkim na pro-

gramie leczenia zachowawczego według autorskiego pomysłu Autorki.

Na program ten składają się następujące elementy:

- 1) Mobilizacje tkanek miękkich
- 2) Mobilizacje stawowe
- 3) Kinezyterapia
- 4) Fizykoterapia
- 5) Kinesiotaping

W odniesieniu do tych elementów składowych programu postępowania fizjoterapeutycznego odniesiono się do technik i metodyki poszczególnych

zabiegów ilustrowanych na wybranym przypadku z. c. k. n.

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie specjalnie dla tej metody opracowanej „Karty badania pacjenta”. Karta badania zawiera kilka istotnych elementów, które służą: diagnozie (rozpoznaniu) i dokumentowaniu przypadku. Karta jest tak skonstruowana, że można na jej podstawie ocenić efekty terapeutyczne po przeprowadzonej terapii. Oceniane parametry to: ból (wg skali VAS), czynności życia codziennego oraz aktywność zawodowa i fizyczna.



Karta Badania Pacjenta

1. Wywiad chorobowy

Data:.....

Imię i nazwisko:.....

Wiek:.....

Telefon:.....

Płeć: K / M

e-mail:.....

Zawód / Wykonywana praca:.....

☐ fizyczna ☐ umysłowa ☐ inne (jakie?)..... % w pozycji siedzącej

Sport / Hobby:

Rozpoznanie: Zespół cieśni kanału nadgarstka

Ręka: ☐ P ☐ L

Ręka dominująca: ☐ P ☐ L

Występowanie dolegliwości od kiedy?

Czy dolegliwości występowały wcześniej: ☐ TAK ☐ NIE

Dotychczasowe leczenie

Współistniejące choroby ☐ nadciśnienie tętnicze ☐ cukrzyca

☐ niedoczynność tarczycy ☐ RZS ☐ polineuropatia ☐ fibromialgia

☐ borelioza ☐ zespół bólowy szyjnego odcinka kręgosłupa

☐ inne (jakie?)

Stany inne ☐ ciąża

BMI: ☐ norma (18,5-24,99) ☐ niedowaga (<18,5) ☐ nadwaga (≥25,0) ☐ otyłość (≥30,0)

BMI = $\frac{[\text{masa ciała (kg)}]}{[\text{wysokość ciała (m}^2\text{)}]}$

Urazy: ☐ złamania nadgarstka ☐ zwichnięcia nadgarstka ☐ skręcenia nadgarstka
☐ złamanie kości promieniowej
☐ inne (jakie?)

Przyjmowane leki: ☐ sterydy ☐ leki hormonalne ☐ leki przeciwbólowe
☐ NLPZ ☐ inne (jakie?)..... ☐ nie dotyczy

Przebyte zabiegi chirurgiczne okolicy nadgarstka (jakie? kiedy?)

..... ☐ nie dotyczy

Powikłania pozabiegowe:.....

Czas / okres niezdolności do pracy:

Badanie podmiotowe

Rodzaj dolegliwości występujących obecnie

☐ ból ☐ drętwienie ☐ mrowienie ☐ kłucie ☐ objawy nasilające się w nocy
promieniowanie do: ☐ przedramienia ☐ łokcia ☐ barku

☐ zaburzenia czucia w palcach od kciuka do IV palca

☐ obrzęki palców dłoni ☐ zanik mięśni kłębku ☐ inne:.....

Objawy stałe: ☐ przedramię ☐ nadgarstek ☐ palce

Objawy niestałe: ☐ przedramię ☐ nadgarstek ☐ palce

Zmienność objawów w cyklu dobowym:

☐ rano ☐ w ciągu dnia ☐ w nocy ☐ nie dotyczy

1 - ból

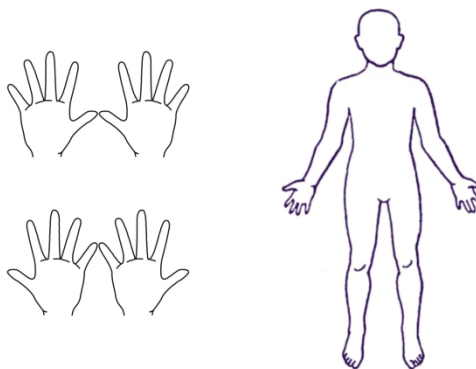
2 - mrowienie

3 - drętwienie

4 - zaburzenia czucia

5 - obrzęk

6 - inne (jakie?)



zaznacz na diagramie aktualne objawy

Badanie przedmiotowe

Badania diagnostyczne: ☐ RTG ☐ USG ☐ EMG ☐ inne

Testy prowokacyjne:

Test Phalena: - + Ręka: ☐ P ☐ L

Test Tinela: - + Ręka: ☐ P ☐ L

Ocena ruchomości czynnej

Staw nadgarstkowy		ograniczenie ruchu	
☐ ☐	zgięcie	P	L
☐ ☐	wyprost	P	L
☐ ☐	odchylenie promieniowe	P	L
☐ ☐	odchylenie łokciowe	P	L

Staw nadgarstkowo - śródręczny kciuka		ograniczenie ruchu	
☐ ☐	zgięcie	P	L
☐ ☐	wyprost	P	L
☐ ☐	odwodzenie	P	L
☐ ☐	przywodzenie	P	L
☐ ☐	przeciwstawianie	P	L

Test czucia dyskryminacyjnego dwupunktowego (statyczny):

- + Ręka: Pmm Lmm

Badanie dynamometryczne siły chwytu

1 - cylindrycznego	P (PSI)	L (PSI)
2 - szczypcowego	P (PSI)	L (PSI)

1 PSI = 0,341 kg/m²

Kwestionariusz oceny zespołu cieśni kanału nadgarstka

A. Przed terapią

Ocena nadgarstka przez pacjenta _____

(Patient Rated Wrist Evaluation - PRWE)

Proszę opisać przeciętne objawy w nadgarstku jakie odczuwał Pan / Pani w ostatnim tygodniu w skali od 0 - 10.

1. BÓL

0 - brak bólu 10 - największy ból

W stanie spoczynku	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podczas wykonywania czynności wymagającej powtarzalnego ruchu nadgarstka	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sytuacja, kiedy odczuwasz największy ból	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jak często odczuwasz ból	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nigdy										Zawsze

2. FUNKCJE / DZIAŁANIE

A. KONKRETNE DZIAŁANIA

Proszę ocenić w skali od 0 - 10.

0 - brak trudności 10 - czynność niemożliwa do wykonania

Przekręć klamkę w drzwiach używając chorej ręki	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przekrój nożem mięso używając chorej ręki	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Użyj chorej ręki aby wstać z krzesła	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przenieś 5 kg przedmiot chorą ręką	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Użyj papieru toaletowego chorą ręką	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Przed terapią

B. CZYNNOSCI ZWYKŁE

Proszę ocenić w skali od 0 - 10.

0 - brak trudności 10 - czynność niemożliwa do wykonania

Czynności związane z opieką osobistą (mycie, ubieranie)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prace domowe (czyszczenie, konserwacja)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Praca (zawód wykonywany lub codzienne czynności)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zajęcia rekreacyjne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Po terapii

B. CZYNNOSCI ZWYKŁE

Proszę ocenić w skali od 0 - 10.

0 - brak trudności 10 - czynność niemożliwa do wykonania

Czynności związane z opieką osobistą (mycie, ubieranie)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Prace domowe (czyszczenie, konserwacja)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Praca (zawód wykonywany lub codzienne czynności)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Zajęcia rekreacyjne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Kwestionariusz oceny zespołu cieśni kanału nadgarstka

B. Po terapii

Ocena nadgarstka przez pacjenta _____

(Patient Rated Wrist Evaluation - PRWE)

Proszę opisać przeciętne objawy w nadgarstku jakie odczuwał Pan / Pani w ostatnim tygodniu w skali od 0 - 10.

1. BÓL

0 - brak bólu 10 - największy ból

W stanie spoczynku	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podczas wykonywania czynności wymagającej powtarzalnego ruchu nadgarstka	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sytuacja, kiedy odczuwasz największy ból	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Jak często odczuwasz ból	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nigdy										Zawsze

2. FUNKCJE / DZIAŁANIE

A. KONKRETNE DZIAŁANIA

Proszę ocenić w skali od 0 - 10.

0 - brak trudności 10 - czynność niemożliwa do wykonania

Przekręć klamkę w drzwiach używając chorej ręki	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przekrój nożem mięso używając chorej ręki	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Użyj chorej ręki aby wstać z krzesła	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Przenieś 5 kg przedmiot chorą ręką	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Użyj papieru toaletowego chorą ręką	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Opracowano na podstawie: MacDermid JC. Development of a Scale for Patient Rating of Wrist Pain and Disability. *Journal of hand therapy* 1996, s.178-183.

Protokół badania stanowi uzupełnienie metody „BP” [4] zgodnie z wymogami stawianymi wobec definicji metody kinezyterapeutycznej [2, 3].

Wnioski

1. Protokół badania stanowi składową metody „BP” (Beaty Pruszkowskiej).

2. Protokół pozwala na rozpoznanie z. c. k. n. oraz ocenę stanu pacjenta przed i po terapii.

Adres do korespondencji
Address for correspondence:
beata.pruszkowska@o2.pl

Piśmiennictwo

1. Biernawska J., Niemczyk A., Pierzchała K. 2005. Udział czynników zawodowych i pozazawodowych w etiopatogenezie zespołu cieśni kanału nadgarstka. *„Medycyna Pracy”*, 56 (2), 131–137.
2. Kasperczyk T., Węglarz J.: Ruch jako czynnik, środek i forma – wiadomości wstępne. [W:] *Zarys kinezylogii*. Red. T. Kasperczyk i D. Mucha, Jet, Kraków 2016.
3. Kokosz M., Zembaty A., Saulicz E.: *Systematyka metod kinezytera-peutycznych*. „Fizjoterapia Polska” 2003, 3(3), 287–296.
4. Pruszkowska B.: Postępowanie fizjoterapeutyczne według metody „BP” w zespole cieśni kanału nadgarstka (Z. C. K. N.). „Promocja Zdrowia i Ekologia” 2017, 1, 6–15.



KRAKOWSKA WYŻSZA SZKOŁA PROMOCJI ZDROWIA

ul. Krowoderska 73, 31-158 Kraków

tel./fax 12 633 45 56, 12 423 38 40, 12 631 54 40

www.kwspz.pl

ISSN: 2449-7118