Fizik tedavi ve rehabilitasyon (FTR) hastaların en yüksek fiziksel potansiyellerine olanak veren tedavi yöntemidir.

1. ERKEN DÖNEMDE:

• Düzenli germeler hasta eğitimi olarak fizyoterapist tarafından verilmelidir. Hastanın kendisi tarafından veya bakimveren yardimiyla ile germeler yapılmalıdır.

Aşil-gastrokinemius (baldirkaslarini) germe

Hamstring (uyluk arka kasını) germe

İliotibial bant germe

Kalça fleksörlerini(kalça bükücü kasları) germe

• Yüzme, hidroterapi

• Ortez (ayak-ayak bileği ortezi özellikle gece kullanılmalıdır.)

• Ayakkabı içine konan aparatlar

• Genel oyunlar, kardiyovasküler fitness

2. **GEÇ DÖNEM**

• Düzenli pasif germeler(üst ve alt ekstremite fleksör –bükücü kaslar- yönelik germeler yapılır.)

• Yüzme,hidroterapi

• Ortez (diz-ayak-ayak bileği ortezi, ayakta durma sehpası)

• Yüzüstü yatma ve diğer iyi pozisyonlar

• Derin solunumu geliştiren oyunlar

• Solunum egzersizleri

3. TEKERLEKLİ SANDALYE DÖNEMİNDE FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON PROGRAMI:

• Kalça, diz, ayak bileği kontraktürlerinin gelişmesini engellemek için düzenli germeler

• Tekerlekli sandalye oturma pozisyon eğitimi,

• Tekerlekli sandalye oturduğu zaman ayak-ayak bileği splinti kullanimi, gündüz+ gece ortezi

• Solunum egzersizleri,

• Akciğerleri temizleme teknikleri, öksürüğe yardimci tekniklerin öğretilmesi

• Üst ekstremite fleksörkaslari (bükücü kasları) germe egzersizleri(üst ekstremite de eklem sertliklerini engellemek amacıyla)

• Ayakta durma sehpasinin kullanimi

• Yüzme, hidroterapi

Egzersiz istekle öncelikle hastanın kendisi tarafindan yapilmali, yapılamadığı veya eksik kaldığı durumlarda

bakimveren (anne, baba…) veya fizyoterapist yardimiyla tamamlanmalidir. Yorgunluk, ağrı ve rahatsızlığa sebep olmamalıdır. Düzenli olarak uygulanması önem taşımaktadır.