

Nowatorskie podejście konceptu  
Brian`a Mulligana polega  
m.in. na połączeniu ruchu biernego  
wykonywanego przez terapeutę i ruchu  
czynnego wykonywanego przez pacjenta.

Techniki wykonywane są w naturalnym, funkcjonalnym obciążeniu powierzchni stawowych siłą grawitacji.

Techniki Mulligana bezpośrednio oddziałują na powierzchnie stawowe, pośrednio na układ nerwowy, mięśnie, więzadła, torebkę stawową itp.

## PILL RULE

- bez bólu
- efekt natychmiastowy
- efekt długotrwały



- zły kierunek ślizgu
- nieodpowiedni poziom
- nieodpowiednia terapia

# Przeciwwskazania:

- Nie spełnione warunki PILL RULE;

# Wskazania:

- Sytuacja gdzie repozycja stawu wpływa na zmniejszenie bólu i/lub poprawę zakresu ruchu;
- Schorzenia przewlekłe;
- Terapia osób starszych;
- Duże ograniczenia ruchu (sztywność).

# METODYKA

- korekcja (ślizg);
- 6-10 powtórzeń w korekcji (3-4 serie);
- docisk końcowy;
- zabieg co 2-3 dni.

# Techniki MWM

## (Mobilization With Movement)

- terapia dla stawów obwodowych;
- odpowiednia dla wszystkich stawów kończyn;
- bierny ślizg i czynny ruch w stawie;
- korekta nieprawidłowego ustawienia elementów stawowych;
- działanie bezpośrednio na powierzchnie stawowe, pośrednio na tkanki miękkie;
- przywracanie ruchomości w stawach, nowoczesne techniki dla np. łokcia tenisisty;
- terapia wykonywana w naturalnym obciążeniu stawu;
- 10 powtórzeń w korekcji, 2-3 serie co 2-3 dni.



# Techniki SNAG`s

( Sustained Natural Apophyseal Glides)

- Przedłużony naturalny ślizg w stawach międzywyrostkowych;
- Technika stosowana na każdym poziomie kręgosłupa;
- Bierny ślizg połączony z czynnym ruchem;
- Zabieg wykonywany w funkcjonalnym obciążeniu;
- Wywołuje natchmiastową poprawę funkcji;
- Pozwala podjąć szybką decyzję, czy techniki są wskazane i czy staną się częścią terapii;
- Bezpieczne, bezbolesne i łatwe do zastosowania.

# Techniki NAG`s

(Natural Apophyseal Glides)

- Naturalne ślizgi w stawach międzywyrostkowych;
- Odcinek szyjny na poziomie  $C_2-Th_1$ ;
- Mobilizacja segmentu ruchowego, głównie stawy międzywyrostkowe;
- Oscylacyjne techniki od połowy do końca zakresu ruchu;
- Wykonanie w pozycji naturalnego obciążenia dla odcinka szyjnego;
- Technika przygotowawcza do pozostałych technik przy dużej sztywności odc. szyjnego;
- Polecana w terapii osób starszych;