

temat miesiąca

REHABILITACJA



W marcowym numerze

TEMAT MIESIĄCA

- Terapia czynnikami wzrostu / 2
- Czy wspomagać rozwój dzieci? / 3
- Jak skutecznie wspomóc leczenie farmakologiczne? / 5
- Przywracanie sprawności oddechowej / 6
- Przybliżamy zabiegi terapii manualnej / 7
- Gdy przyszła mamę boli kręgosłup / 8
- Kombinezon wspomagający ruch / 9

PROFILAKTYKA

- Sprzymierzeniec w walce z bólem / 10
- Regeneracyjne działanie pijawek leczniczych / 11
- Leczenie chorób i urazów przy pomocy plastrów / 12

MEDYCYNA NA CO DZIEŃ

- Jak przygotować się do sezonu biegowego / 13
- Neurorehabilitacja – innowacyjne metody / 14

CZY WIESZ, ŻE...

- Aż 87% uczniów ma wady postawy / 15
- Fale uderzeniowe mogą uwolnić od bólu / 16

CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

- Neurologiczna rehabilitacja dzieci i dorosłych / 17



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja

Emilia Jarosińska ejarosinska@medserwis.eu

Dział reklamy

Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu

Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie

Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



www.medserwis.pl

Telewolt sp. z o.o.

telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98

04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



Terapia czynnikami wzrostu

**DR. N MED.,
FIZJOTERAPEUTA CMS,
EMILIA KUROWSKA**

GPS RECOVER – TERAPIA CZYNNIKAMI WZROSTU

Wszędzie tam, gdzie liczy się tempo powrotu do zdrowia i pewność zabiegu a także minimalizowanie ryzyka komplikacji najlepsi sportowcy na świecie i najsławniejsze kluby sportowe stosują bezpieczne i szybkie rozwiązania dla swoich zawodników. Oni postawili na System Recover™ czyli terapię z zastosowaniem czynników wzrostu.

Co to są czynniki wzrostu?

Najprościej ujmując to substancje białkowe. Ich rola w stymulacji procesów naprawczych i regeneracyjnych tkanek po uszkodzeniu jest kluczowa. Możemy je znaleźć wewnątrz płytek krwi. Nasz organizm przechowuje je w tzw. ziarnistościach alfa. Są odpowiedzialne za złożone mechanizmy gojenia tkanek. W tzw. komunikacji międzykomórkowej przekazują sygnały działając na receptory zawarte w błonach komórkowych a w związku z tym aktywują migrację odpowiednich komórek (chemotaksją), namnażanie się i ich różnicowanie.

Najważniejsze czynniki wzrostu to

- EGF czynnik wzrostu nabłonków



- VEGF -naczyniowo-śródbłonkowy czynnik wzrostu
- IGF (insulinopodobny czynnik wzrostu),
- PDGF płytkowopochodny czynnik wzrostu
- FGF czynnik wzrostu fibroblastów
- TGF-β transformujący czynnik wzrostu beta

Jak możemy uzyskać czynniki wzrostu?

Otrzymujemy je z własnej krwi w postaci osocza bogatopłytkowego (PRP-Patelet Rich Plasma). Od pacjenta pobierana jest niewielka porcja krwi (najczęściej 30-50ml). Jest ona umieszczana w specjalnych sterylnych tubach a następnie jest przez kilka minut odwirowywana. Unikalna budowa pojemników do odwirowywania pozwala na odseparowanie poszczególnych elementów krwi. Po odwirowaniu, uzyskuje się trzy warstwy płynowe. Najniższą warstwę stanowią oddzielone erytrocyty, środek wypełnia koncentrat bogatopłytkowy (PRP), a na samej górze otrzymywana jest warstwa osocza. Później ten nasz najcenniejszy środek, czyli koncentrat bogato-

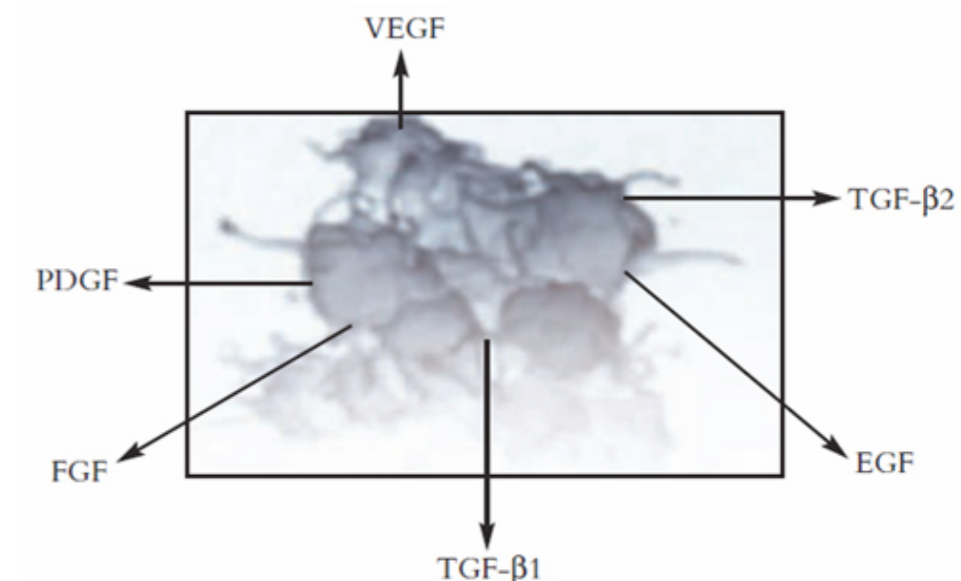
płytkowy (PRP) jest umieszczany w osobnej strzykawce tak przygotowany materiał jest gotowy do podania pacjentowi w uszkodzone miejsce. Kolejnym etapem jest podanie czynników wzrostu pacjentowi. Zabieg ten najczęściej wykonywany jest pod kontrolą USG.

Czego można się spodziewać bezpośrednio po podaniu?

Przede wszystkim czasowych zwiększonych dolegliwości bólowych w miejscu podania. Ponieważ niektóre leki przeciwbólowe mogą spowalniać lub zahamować procesy regeneracji istotnym jest, aby przyjmować jedynie te leki, które zaleci lekarz prowadzący. Czasem konieczne jest czasowe unieruchomienie uszkodzonej okolicy w specjalnej ortezie, aby stworzyć najbardziej dogodny warunki do gojenia.

W leczeniu jakich schorzeń możemy zastosować System Recover™?

- leczenie urazów i zmian zwyrodnieniowych



więzadeł, mięśni, ścięgien

- leczenie entezopatii (chorób przyczepów mięśni): łokcia tenisisty, łokcia golfisty, kolana skoczka
- leczenie chorób ścięgna Achillesa i rozciągna podszwowego
- leczenie zmian przeciążeniowych tkanek miękkich narządu ruchu
- leczenie zmian zwyrodnieniowych tkanek miękkich narządu ruchu
- leczenie zaburzeń wzrostu kostnego
- wspomaganie gojenia ran skórnych
- wszędzie tam gdzie liczy się tempo powrotu do zdrowia

Czy ta metoda jest bezpieczna?

Tak, ponieważ podczas terapii mamy do czynienia wyłącznie z własną krwią nie występuje ryzyko przeniesienia chorób wirusowych ani też reakcji uczuleniowych. W centrum Medycyny Sportowej stosujemy tę metodę z dużym powodzeniem od kilku lat. ▶

► Czy po podaniu czynników wzrostu konieczna jest rehabilitacja?

Tak. Rehabilitacja jest integralną częścią procesu leczenia. Oczywiście czynniki wzrostu zapoczątkowują lub wzmacniają regenerację, ale kluczowe dla procesu gojenia jest właściwe obciążanie gojących się tkanek. Powinniśmy być ostrożni w wyborze rehabilitacji, gdyż jeśli jest ona niewłaściwie prowadzona lub dobrana to nie tylko nie przyspieszy gojenia, ale nawet je opóźni, zatem nie ryzykuj i nie lecz się sam. Fizjoterapeuta nauczy Cię, które tkanki należy wzmacniać, a które rozciągać, pokaże Ci bezpieczne ćwiczenia i poinstruuje, które czynności wolno Ci wykonywać na poszczególnych etapach leczenia. Czas rozpoczęcia rehabilitacji może być różny w zależności od miejsca podania czynników wzrostu. Fizjoterapeuci Centrum Medycyny Sportowej wielokrotnie realizowali rehabilitację pacjentów po podaniu czynników wzrostu, uzyskując bardzo dobre efekty końcowe.

Dlaczego Centrum Medycyny Sportowej stosuje System Recover™ ?

Ponieważ jest to nowoczesne rozwiązanie medyczne służące leczeniu kontuzji pojawiających się najczęściej podczas treningów i uprawiania sportów zarówno grupowych jak i indywidualnych. Najlepsi sportowcy w XXI wieku zaufali właśnie tej metodzie! Piłkarze czołowych klubów Ligi Mistrzów czy na przykład reprezentacja Brazylii. Na naszym rodzimym gruncie z System Recover™ korzystali medaliści mistrzostw Europy i Świata.

Dodatkowo należy podkreślić, że terapia koncentratem bogato-płytkowym została oficjalnie dopuszczona przez światowy komitet an-

tydopingowy do stosowania u sportowców. To najbezpieczniejszy sposób leczenia urazów. Gwarancję bezpieczeństwa daje nam wykorzystanie do leczenia wyłącznie składników leczniczych produkowane przez nasz organizm.

Najistotniejszą cechą charakterystyczną terapii czynnikami wzrostu jest jej niekwestionowane działanie jako indukatora naturalnych procesów regeneracyjnych i naprawczych organizmu. Nie można jej traktować jak cudownego leku na każde schorzenie.

Warunkiem zadziałania jest przede wszystkim trafna diagnoza i odpowiednia kwalifikacja pacjenta do zabiegu.

Zatem jeżeli masz uszkodzone ścięgno lub mięsień, zaburzenia wzrostu kostnego czy krwiak pourazowy, chcesz w naturalny sposób stymulować proces gojenia i regeneracji tkanek zgłoś się do Centrum Medycyny Sportowej gdzie z powodzeniem zdiagnozujemy Twoje schorzenia i pomożemy wybrać adekwatną metodę leczenia. ■



Centrum Medycyny Sportowej
ul. Wawelska 5, Warszawa
telefon: (22) 592-93-05, (22) 592 93 05 do 10
cms.waw.pl
centrummedycynysportowej.medserwis.pl
rejestracja@cms.waw.pl

Czy wspomagać rozwój dzieci?

ANNA GAJOWIEC

Liczba rodziców, jaka zgłasza się do naszej kliniki z dziećmi, u których konieczna jest rehabilitacja lub przynajmniej konsultacja fizjoterapeutyczna, pokazuje jak duży problem stanowią obecnie nieprawidłowości w rozwoju niemowląt oraz wady postawy u dzieci. Często wady postawy są skutkiem niedostrzeżonych problemów rozwojowych w okresie niemowlęcym lub zbyt przyspieszaniem rozwoju dzieci. Dlaczego? O tym już za chwilę.

Każde dziecko rozwija się indywidualnie. Nie ma tak zwanych dzieci „książkowych”, które rozwijają się idealnie według norm podawanych w literaturze. Normy są tylko ogólnym wskaźnikiem prawidłowego rozwoju. Trzeba je znać, ale jak wszędzie potrzebny jest zdrowy rozsądek. Na przykład są dzieci, które zaczynają chodzić między 8 a 10 miesiącem życia, a są takie, które muszą z tą umiejętnością poczekać do 14-16 miesiąca. Kiedy trafiają do nas rodzice z rocznym maluchem, który nie chodzi, pierwsze, co słyszymy to np.: „Córka na-

szych sąsiadów jest 2 miesiące młodsza i już chodzi, a nasz synek jeszcze raczkuje. Czy nasze dziecko rozwija się prawidłowo?” I zazwyczaj dziecko rozwija się prawidłowo, a konsultacja polega wtedy na wyjaśnieniu rodzicom, dlaczego ich dziecko jeszcze raczkuje, a młodsza sąsiadka już odkrywa uroki pozycji pionowej. Dzieci, choć wyglądają bezbronne, rodzą się z całym ekwipunkiem mechanizmów, które pomagają im osiągać kolejne etapy rozwoju. Ale każdy organizm ma zakodowany swój własny rytm rozwoju. Człowiek staje na nogi wtedy, kiedy jest na to ►

► gotowy. I tak jest na każdym etapie rozwoju. Ale zdarza się, że presja otoczenia, którą rodzice zwykli się przejmować, podsuwa im pomysły pospieszania dzieci, aby szybciej osiągały pewne etapy rozwoju. Za wcześnie dzieci sadzamy, prowadzamy za ręce, idą w ruch różnego rodzaju leżaczki, bujaczki, chodziki, jeździki itd.. Dlaczego jest to niebezpieczne? Ponieważ odbieramy dzieciom możliwość samodzielnego przygotowania się do bardziej skomplikowanych czynności. Jeśli ciało nie jest gotowe do chodzenia, to będzie to robić nieprawidłowo. A utrwalanie nieprawidłowych wzorców ruchowych może skutkować wadami postawy w wieku starszym.

Zdarza się jednak, że trafiają do nas rodzice ze skierowaniem na rehabilitację od specjalisty, który już zdiagnozował u dziecka jakiś problem rozwojowy. W naszej klinice najczęściej spotykamy się z takimi problemami jak: zaburzenia napięcia mięśniowego i przetrwałe odruchy noworodkowe u niemowląt oraz wady postawy u dzieci starszych.

Rodzice często nas pytają, o co chodzi z tym napięciem mięśniowym i dlaczego to takie ważne? I po co te odruchy? Napięcie mięśniowe to taka zdolność mięśnia do utrzymania jego stałego czynnościowego napięcia, które pozwala na przeciwdziałanie sile grawitacji, utrzymanie ciała w danej pozycji, płynne poruszanie się, niezależną pracę rąk i głowy, a także wygaszanie odruchów w odpowiednim czasie. A odruchy noworodkowe to szereg automatycznych reakcji, które biorą udział w pierwszych miesiącach rozwoju dziecka, a które jeśli nie zanikną w odpowiednim momencie, mogą utrudniać dziecku prawidłowy rozwój. Do najważniejszych odruchów noworodkowych zaliczamy: asyme-

tryczny toniczny odruch szyjny (ATOS), toniczny odruch błędnikowy (TOB), odruch MORO, odruch chwytny, odruch ssania. Zaburzenia napięcia mięśniowego u niemowląt mogą mieć charakter wzmożonego napięcia mięśniowego. Taki maluch może dać rodzicom „popalić”. Dzieci ze wzmożonym napięciem są płaczliwe, nerwowe. Pojawiają się u nich prężenia ciała i odginanie głowy do tyłu. U dzieci ze wzmożonym napięciem obserwujemy też trudności ze ssaniem piersi.

Inny rodzaj zaburzeń napięcia mięśniowego to obniżone napięcie mięśniowe. Takie dziecko rodzice czasem określają, jako „nasz leniusek”. Mało się rusza, mało płacze, szybko się męczy jedzeniem. Ale przede wszystkim dzieci z obniżonym napięciem wolniej przechodzą przez kolejne fazy rozwoju.

Często spotykanym zaburzeniem u niemowląt jest również asymetryczny rozkład napięcia mięśniowego. Są to dzieci, będące pod wpływem ATOS-u czyli asymetrycznego tonicznego odruchu szyjnego. Bardzo dobrze widać wpływ tego odruchu, gdy położymy dziecko na plecach. Jego główka przechyla się wtedy na bok (znacznie częściej na prawy bok niż lewy), kończyny po stronie twarzowej są wyprostowane i aktywne, a po stronie potylicznej są zgięte i mniej aktywne. Maluchy z ATOS-em mają trudności z symetrycznym utrzymaniem głowy w przestrzeni, z ustawieniem oczu i wodzeniem wzrokiem za przedmiotami, nie lubią leżeć na brzuchu, przetać się na bok, a w starszym wieku siadają tylko na jedną stronę.

Występuje też nierównomierny rozkład napięcia mięśniowego, którego charakterystycznymi cechami są obniżone napięcie mię-

śniowe w centralnej części ciała (w tułowiu) oraz wzmożone napięcie w obrębie obręczy barkowej i kończyn górnych oraz w obrębie obręczy biodrowej i kończyn dolnych. Terapeuci określają takie dzieci jako „dzieci z obniżonym napięciem, ale aktywnym podejściem do problemu”. Bo choć mają kiepską orientację ciała w przestrzeni, słabą kontrolę własnego ciała i słabą kondycję to chętnie dążą do ruchu.

Klinika Medyczna IBIS oferuje rodzicom pomoc we wszystkich wymienionych wyżej problemach rozwojowych, a także wielu innych, których w tym artykule nie sposób wymienić. Jak pracujemy z naszymi pacjentami? Przede wszystkim kompleksowo, z dużym naciskiem na zachęcanie rodziców do brania aktywnego udziału w procesie usprawniania.

Podstawową metodą, jaką pracujemy w naszej klinice z niemowlętami jest metoda NDT Bobath. Jest to metoda bardzo sprawdzona i lubiana zarówno przez dzieci jak i rodziców. Jest nieinwazyjna i niebolesna dla dzieci. W metodzie tej nie jest ważne co dziecko robi tylko jak to robi. Uczymy dzieci prawidłowego funkcjonowania, pokazujemy prawidłowe wzorce ruchowe. Rodzice natomiast uczą się prawidłowej pielęgnacji i ćwiczeń stymulacyjnych, które muszą wykonywać z dziećmi w codziennych czynnościach.

Z metodą NDT Bobath związana jest kolejna metoda, którą stosujemy w ramach terapii z dziećmi. Pielęgnacja neurorozwojowa, której uczymy rodziców, zwraca szczególną uwagę na sposób, w jaki rodzice powinni nosić i podnosić dzieci, zmieniać pieluszki, rozbierać i ubierać dzieci, kąpać i karmić, a także bawić się z nimi. Uczymy jak wykonywać te czynności z prawidłowym podparciem miednicy, która jest kluczowym punktem do kształtowania prawidłowych odruchów postawy ciała.

Uczymy rodziców jak wykonywać dzieciom masaż Shantala, który przy regularnym stosowaniu pomaga uregulować u dzieci sen, zmniejsza płaczliwość, pomaga zmniejszyć dolegliwości kolkowe, pozwala rodzicom wzmocnić więź emocjonalną z dzieckiem.

Proponujemy rodzicom naukę noszenia dzieci w chustach. O korzyściach chustonoszenia można by pisać długo. W terapii dzieci z problemami rozwojowymi najważniejszą korzyścią dla dziecka i rodzica jest możliwość bliskiego kontaktu, co zapewnia poczucie bezpieczeństwa. Dzieci, które czują się bezpieczne chętniej interesują się otoczeniem, łatwiej znoszą wszelkie dolegliwości, lepiej rozwijają się fizycznie i emocjonalnie.

Niemowlęta i dzieci to bardzo szczególni pacjenci naszej kliniki. Zwłaszcza, że w procesie rehabilitacji towarzyszą im rodzice i często efekty terapii zależą w dużej mierze od relacji rodzica z terapeutą. Naszym zadaniem jest nie tylko prowadzić terapię z dzieckiem, ale także pomagać rodzicom zrozumieć charakter problemów, z jakimi musi zmierzyć się ich dziecko. Staramy się zapoznać rodziców z odpowiednią dla nich literaturą, która pomoże im poznać rozwój dziecka. Wzajemna współpraca i zaufanie, jakim darzą nas rodzice przekładają się na jakość terapii i dają lepsze efekty rehabilitacji. ■



Rehabilitacja IBIS
ul. Wolność 3a lok. D, 01-018 Warszawa
tel. 22 710 33 33
przychodnia@szpitalibis.pl
www.szpitalibis.pl

Jak skutecznie wspomóc leczenie farmakologiczne?



W leczeniu wielu chorób narządu ruchu bardzo ważne jest współdziałanie lekarza, pacjenta oraz terapeuty. Jedynie regularne przyjmowanie leków, dobre nastawienie pacjenta oraz motywacja do rehabilitacji mogą przynieść poprawę stanu zdrowia i zmniejszenie dolegliwości bólowych u osoby cierpiącej na reumatoidalne zapalenie stawów.

RZS (reumatoidalne zapalenie stawów) to choroba autoimmunologiczna, w której własny układ odpornościowy zaczyna atakować komórki znajdujące się wewnątrz torebki stawowej. Na skutek tego dochodzi do powstania stanu zapalnego, którego objawami jest wzrost temperatury w okolicy stawu, zaczerwienienie, ból, obrzęki a nawet utrudniona ruchomość stawu. W dalszych etapach choroby dochodzi do nieodwracalnych deformacji stawów – zniszczenia chrząstek, ścięgien, więzadeł, kości, osłabienia mięśni w okolicy stawu.

Rehabilitacja jest metodą leczenia niezbędną do utrzymania zaatakowanych chorobą stawów w dobrej kondycji. Jest ona jednak bardzo skomplikowana ze względu na to, że RZS może dotyczyć zarówno stawów rąk, nadgarstków, kolan, łokci, szyi, stóp czy bioder. Ponadto stan zapalny może występować w wielu miejscach jednocześnie.

Największe znaczenie w rehabilitacji pacjentów z RZS przypisuje się gimnastyce leczniczej, która stabilizuje stawy, poprawia ich ruchomość oraz wzmacnia siłę mięśni. Dodatkowo jednak w schorzeniu tym stosuje się zabiegi fizyioterapeutyczne takie jak krioterapia czy elektroterapia.

Krioterapia miejscowa jest zabiegiem polegającym na 3-5 minutowym schłodzeniu bolą-

cego stawu za pomocą gazu (najczęściej ciekłego azotu). Działanie uśmierzające ból jest efektem zablokowania zakończeń nerwowych przewodzących ból. W RZS zastosowanie krioterapii miejscowej pozwala na bardziej intensywne ćwiczenia oraz poprawia ogólne samopoczucie pacjentów.

W przypadku elektroterapii w leczeniu RZS duże znaczenie ma przeprowadzanie zabiegu jonoforezy. Polega on na zastosowaniu prądu stałego, który ułatwia wchłanianie przez skórę substancji czynnych z określonych środków leczniczych. Pod wpływem pola elektrycznego związki chemiczne ulegają dysocjacji (rozpadowi na jony) i dlatego łatwiej przetransportować je do leżących głęboko tkanek. Lekami wykorzystywanymi w tej metodzie są najczęściej maści i żele zawierające np. glikokortykosteroidy lub 1% wodne roztwory leków specjalnego przeznaczenia.

Należy jednak zaznaczyć, że najlepsze efekty w leczeniu bądź ograniczaniu dolegliwości związanych z RZS daje połączenie kilku metod ■



Centrum Medyczne CMP Piaseczno
ul. Puławska 49, Piaseczno
telefon: (22) 737 50 50, (22) 737 50 60,
801 412 414
www.cmp.med.pl/pl/placowki-medyczne/cmp-piaseczno
www.cmppiaseczno.medserwis.pl
info@cmp.med.pl

Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia z powodu różnych chorób układu oddechowego w roku 2008 zmarło łącznie blisko 9,5 miliona ludzi na całym świecie. To więcej niż z powodu choroby niedokrwiennej (wieńcowej) serca, gdzie liczbę zgonów obliczono na 7,25 miliona. Spośród chorób układu oddechowego najczęściej ludzi umiera z powodu ostrych zakażeń dróg

oddechowych (głównie zapaleń płuc), przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP), nowotworów układu oddechowego i gruźlicy.



TOMASZ TARGOWSKI

Przewlekła obturacyjna choroba płuc to jedna z najczęstszych chorób przewlekłych i zdecydowanie najczęstsza choroba przewlekła układu oddechowego w Europie. Ocenia się, że na POChP choruje ok. 10% populacji europejskiej powyżej 40 roku życia, a odsetek ten będzie w najbliższych latach nadal rósł. Dobór najskuteczniejszego sposobu leczenia POChP wciąż pozostaje wyzwaniem, gdyż źle leczona choroba w przyspieszonym tempie prowadzi do rozwoju niewydolności oddechowej i ciężkiego inwalidztwa. Podstawą schematów terapeutycznych POChP są wziewne leki rozszerzające oskrzela, które pobudzają receptory β 2-adrenergiczne lub blokują receptory muskarynowe w oskrzelach. Niestety, wciąż niedocenianym elementem terapii

chorób układu oddechowego, w tym POChP jest leczenie nefarmakologiczne, które powinno być proponowane każdemu choremu.

Do metod leczenia nefarmakologicznego zalicza się:

- kategoryczny zakaz palenia tytoniu,
- unikanie zanieczyszczeń przemysłowych,
- szczepienia przeciwko grypie i pneumokokom,
- zwiększenie aktywności fizycznej i rehabilitację pulmonologiczną.

Leczenie nefarmakologiczne powinno być obowiązkowym uzupełnieniem klasycznej terapii związanej z podawaniem farmaceutyków poprawiających czynność płuc. Kończy się z rzucenia palenia tytoniu i zastosowania rehabilitacji pulmonologicznej

przewyższają nawet czasami skuteczność terapii lekami.

Słowo rehabilitacja ma swój źródłosłów w łacinie. W starożytnym Rzymie rzeczownik *habilitas* oznaczał umiejętność (uzdolnienie), a przedrostek *re-* przywracanie, a zatem *rehabilitas* (rehabilitacja) to nic innego jak przywracanie umiejętności sprawnego funkcjonowania cielesnego i umysłowego.

Rehabilitacja w chorobach płuc pozwala zmniejszyć ryzyko zaostrzeń chorób przewlekłych, spowalnia ich postęp, poprawia jakość życia pacjentów i odsuwa w czasie rozwój niewydolności oddechowej. W ramach zabiegów rehabilitacyjnych wszystkim chorym powinno zalecać się regularną, wzmożoną aktywność fizyczną, natomiast ciężiej chorzy powinni zostać objęci programami specjalistycznej rehabilitacji pulmonologicznej dostosowanymi do stopnia ich wydolności oddechowej i fizycznej. Optymalny czas trwania jednego cyklu rehabilitacji wynosi od 6 do 8 tygodni. Cykle oczywiście mogą być powtarzane w toku leczenia. Rehabilitacja oddechowa, u chorych na przewlekłe choroby układu oddechowego nie tylko poprawia pacjentom samopoczucie, zmniejsza poziom lęku i depresji, zwiększa ogólną kondycję fizyczną i wydolność oddechową - a zatem przywraca zdolność do samodzielnego funkcjonowania, ale również zmniejsza ryzyko hospitalizacji oraz zgonu.

Rehabilitację oddechową powinno zalecać się chorym na takie schorzenia i zaburzenia układu oddechowego jak: przewlekła obturacyjna choroba płuc, stany po zabiegach chirurgicznych na klatce piersiowej, wysięk opłucnowy i zrosty opłucnej, nowotwory płuc, rozstrzenia oskrzeli, mukowiscydoza, rozedma, astma, czy choroby śródmiąższowe płuc (włóknienie, sarkoidoza, etc.). Niestety ten rodzaj terapii nadal jest słabo dostępny w naszym kraju i nie funkcjo-

nuje w szerokiej świadomości społecznej jako niezbędny składnik leczenia chorób płuc w przeciwieństwie do wielu chorób z takich specjalności jak ortopedia, neurologia, reumatologia, czy nawet kardiologia. W Polsce rehabilitacją oddechową zajmują się głównie w trybie stacjonarnym duże ośrodki kliniczne oraz szpitale i sanatoria przeciwgruźlicze. Nie mniej pojawiają się ośrodki, w których wdraża się programy rehabilitacji oddechowej w trybie ambulatoryjnym w pobliżu miejsca zamieszkania pacjenta, na które składają się wielotygodniowe ćwiczenia oddechowe, oporowe, rozciągające, aerobowe, inhalacje, masaże, a nawet foto- i termoterapia mające doprowadzić do maksymalnego usprawnienia mechaniki oddychania, poprawy wydolności fizycznej oraz jakości życia chorych.

prof. dr hab. med. Tomasz Targowski, specjalista chorób wewnętrznych i chorób płuc
Klinika Chorób Wewnętrznych Pneumonologii i Alergologii, Wojskowy Instytut Medyczny;
ul. Szaserów 128, Warszawa ■



Centrum Medyczne Alpejska
ul. Alpejska 4, Warszawa
telefon: (22) 616 34 72, (22) 613 39 47,
601 995 599
www.centrumalpejska.pl
rejestracja@centrumalpejska.pl

Przybliżamy zabiegi terapii manualnej

KRYSTIAN ROJEK



Coraz częściej spotykamy się z określeniem terapia manualna, czy mógłby Pan przybliżyć nam na czym ona polega?

KR: Terapia manualna, osteopatia, chiropraktyka czy kręgarstwo są to określenia opisujące metodę fizjoterapii, której istotą jest korygowanie blokad lub wadliwych ułożeń stawów międzykręgowych i obwodowych. Efektem jest zmniejszenie ucisku na struktury nerwowe i często natychmiastowe uwolnienie od bólu bądź przywrócenie ruchomości w stawie. Zabiegi terapii manualnej są nowym sposobem leczenia, opartym o mechanizmy fizjologiczne, zasady bio-

mechaniki oraz szeroką wiedzę medyczną. Terapia manualna jest przydatna w praktycznej działalności niemal wszystkich specjalności lekarskich, zajmujących się narządami ruchu, a w szczególności w diagnostyce i leczeniu zespołów bólowych kręgosłupa. Istnieją możliwości wykorzystania metod terapii manualnej w poszczególnych specjalnościach lekarskich, takich jak neurologia, rehabilitacja, ortopedia i reumatologia.

Kiedy stosować terapię manualną?

KR: Wskazań do poddania się terapii manualnej jest nieskończenie wiele. Terapię ma-

nualną stosuje się na:

- bóle głowy, migreny,
- ból w odcinku szyjnym kręgosłupa,
- zawroty głowy, trudności w połykaniu, szumy w uszach,
- bóle barków,
- drętwienie rąk,
- ból między łopatkami.
- astmę, trudności w oddychaniu,
- bóle w klatce piersiowej po wykluczeniu innych przyczyn,
- bóle w odcinku lędźwiowym, promieniowanie bólu do pachwin i bioder,
- rwę kulszową, drętwienie nóg i palców stóp, zaburzenia perystaltyki jelit, etc.,
- skoliozę, pozorne skrócenia kończyn u dzieci i dorosłych,
- blokady powstałe w wyniku urazów komunikacyjnych i sportowych.

Czy istnieje kryterium wiekowe dla osób zainteresowanych terapią?

KR: Nie ma takiego kryterium, mój najmłodszy pacjent miał 6 miesięcy a najstarszy 101 lat. Najważniejsze jest to, aby dobrać odpowiednie techniki i siłę mając na uwadze wiek i schorzenia pacjentów.

Jaka ilość zabiegów zapewnia pacjentowi ulgę w bólu/ poprawę samopoczucia?

KR: Jest to pytanie, na które nie ma jednoznacznej odpowiedzi, gdyż każdy organizm inaczej reaguje. Można jednak podzielić pacjentów na 2 podstawowe grupy:

1. Urazowi, czyli tacy którzy pojawiają się od razu po kontuzji organizmu i nie ma ona długotrwałego podłoża. Wtedy zwykle wystarczy od 1 do 3 zabiegów.
2. Przewlekli, którzy często długie lata zmagają się z problemem zanim zdecydują się sobie pomóc. Tacy pacjenci często wymagają długotrwałej terapii, nawet kilkunastu zabiegów. W tym wypadku od nich zależy chęć

poprawy stanu swojego organizmu. Ich celem może być całkowite doprowadzenie do optymalnie dobrego stanu zdrowia lub jedynie rozwiązanie problemu, który utrudnia im codzienne funkcjonowanie.

Po czym poznać dobrego fizjoterapeutę?

KR: Dobry fizjoterapeuta charakteryzuje się połączeniem wielu różnych cech, jednak z pewnością musi być wrażliwy. Wrażliwość wpływa zarówno na podejście do pacjenta jak i na wiedzę, która w tej dziedzinie wydaje się być nieskończona. Trzeba się cały czas kształcić i być otwartym na nowe metody terapii, a także mieć świadomość własnej niedoskonałości i szanować ludzką różnorodność. Ja zawsze wyobrażam sobie, że człowiek, którym się zajmuje jest z mojej najbliższej rodziny. To sprawia, że znika wszelki dystans i rośnie wrażliwość, o której wspominałem wcześniej.

Z Krystianem Rojkiem z Centrum Medycznego SIR MED rozmawiała Agnieszka Szcześniak-Ziętek, redaktor naczelna MEDserwis.pl ■



SIR MED Centrum Medyczne
ul. Staropoznańska 131-133, Inowrocław
telefon: 603 882 808, (52) 355 79 00
www.sirmed.pl, www.sirmed.medserwis.pl
rejestracja@sirmed.pl

Gdy przyszłą mamę boli kręgosłup

PAULINA WÓJCIK

Ciąża jest szczególnym okresem w życiu kobiety. W trakcie 9 miesięcy dochodzi do wielu zmian w funkcjonowaniu organizmu przyszłej mamy. Z punktu widzenia fizjoterapii najważniejsze są zmiany statyki i dynamiki, spowodowane powiększającym się brzuchem matki oraz rozluźnieniem aparatu więzadłowo-torebkowego. Na ból kręgosłupa skarży się ponad 80% kobiet ciężarnych. Pojawia się on zwykle między piątym a siódmym miesiącem ciąży, a niekiedy wcześniej.

Ważnym problemem w fizjoterapii kobiet ciężarnych jest występowanie obrzęków limfatycznych nóg wskutek zwężenia dróg odprowadzających limfę z rejonu miednicy. Dodatkowo dolegliwości te pogłębiane są przez przybieranie na wadze, ograniczoną aktywność ruchową czy problemy z dolnym od-

cinikiem kręgosłupa nabyte przed ciążą.

Niejednokrotnie wystarczą dwie wizyty u fizjoterapeuty, które pozwalają znacznie zmniejszyć bądź wyeliminować uciążliwe objawy bólowe, poprawiając kondycję psychofizyczną pacjentki. Odpowiednio dobrane ćwic-



zenia przyczyniają się także do poprawy funkcjonowania układu oddechowego i krwionośnego, przez co przyszłe mamy mają lepszą tolerancję na wysiłek fizyczny podczas ciąży i porodu.

Drętwienie w okolicy pachwinowej, upośledzenie czucia, osłabienie, mrowienie lub drętwienie w obrębie kończyn dolnych wymaga natychmiastowej interwencji specjalisty. W leczeniu i profilaktyce bólów kręgosłupa w ciąży zaleca się różne metody postępowania. Prawidłowa postawa ciała jest jednym z najistotniejszych elementów. Podczas stania i chodzenia ciężar ciała powinien być rozłożony na obie stopy równomiernie. Należy unikać długiego stania i siedzenia oraz często zmieniać pozycję. Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, zalecana jest aktywność fizyczna (gimnastyka dla kobiet w ciąży, basen, spacer). Warto wykonywać regularnie odpowiednie ćwiczenia wzmacniające i rozciągające mięśnie pleców. Należy unikać pochy-

lania się i zginania kręgosłupa, a przedmioty podnosić poprzez zgięcie i wyprost nóg. Obuwie w ciąży powinno być wygodne i zapewniać odpowiednią amortyzację (wysokość obcasa maksymalnie 2-3 cm). Podczas siedzenia zaleca się używanie małej poduszki lub tzw. wałka lędźwiowego pod plecy. Należy spać na boku ze zgiętymi nogami, między kolanami można włożyć małą poduszkę. Jeżeli przed ciążą kobieta miała problemy z rwą kulszową, najlepiej skonsultować się z fizjoterapeutą, który zaproponuje bezpieczne ćwiczenia w celu złagodzenia objawów. Obecnie uważa się, że kobiety w ciąży mogą, a nawet powinny korzystać z odpowiednio dobranego masażu różnych okolic ciała (z wyłączeniem brzucha). Masaż zmniejsza obrzęki, napięcia i dolegliwości bólowe miejsc obciążonych. Jeżeli bóle są bardzo silne warto sięgnąć po bezpieczną metodę kinesiotapingu (klejenia taśmami). Fizjoterapeuta nakleja na plecy pacjentki specjalne taśmy, które pomagają utrzymać odpowiednią postawę oraz aktywizują mięśnie do pracy.

W opracowaniu optymalnego i bezpiecznego schematu leczenia bólów kręgosłupa w ciąży ważna jest współpraca między fizjoterapeutą a lekarzem ginekologiem prowadzącym pacjentkę. ■

IDEALIST
GINEKOLOGIA & SPA

IDEALIST GINEKOLOGIA & SPA

ul. Meissnera 1/3, Warszawa

telefon: (22) 412 58 85, 501 77 55 66

www.idealistgin.pl

kontakt@idealistgin.pl

Kombinezon wspomagający ruch

MARIA KWIATKOWSKA

Na początek kilka ogólnych informacji na temat kombinezonu charakteryzującego się dużą skutecznością rehabilitacyjną. Jest on miękką, dynamiczną ortezą, która składa się z kamizelki, spodenek, nakolanników, butów z specjalnymi przyłęczami i – zależnie od potrzeb dziecka – czapeczki. Wszystkie części są ze sobą połączone gumowymi ciągami, których sposób upięcia jest dostosowany ściśle do możliwości i potrzeb Pacjenta.

Poprzez upięcie elastycznych konektorów uzyskujemy poprawę postawy ciała pacjenta, normalizujemy napięcie mięśniowe i wyciszamy niepożądane reakcje u Pacjenta. Pracując z dzieckiem w kombinezonie TheraSuit, wzmacniamy siłę wybranych grup mięśniowych, a dzięki umiejętnie prowadzonej terapii zwiększamy również kontrolę nad wzmocnionymi grupami mięśniowymi oraz poprawiamy czynny zakres ruchu Pacjenta. Głównymi efektami pracy w kombinezonie TheraSuit są:

- poprawa czucia głębokiego poprzez obciążenie ciała siłami podobnymi do grawitacji
 - wyciszanie reakcji niepożądanych
 - poprawa postawy i polepszenie jakości wzorców ruchowych
 - wspomaganie osłabionych mięśni poprzez ich zewnętrzną stabilizację
 - poprawa równowagi
 - dodatkowa stymulacja sensoryczna
 - poprawa symetrii ciała poprzez wzmacnianie mięśni osłabionych i rozciąganie mięśni przykurczonych.
- Kombinezon TheraSuit jest wykorzystywany w pracy metodą TheraSuit, której celem jest rozwój siły i funkcji oraz zwalczanie negatywnych skutków obniżonego napięcia mięśniowego i zbyt małej aktywności fizycznych. Jedną z podstaw tej metody jest teoria rozwoju i treningu siły, oraz powysiłkowych zmian fizjologicznych i morfo- funkcjonalnych. Metoda Therasuit jest wskazana dla pacjentów z różnymi zaburzeniami neurologicznymi:
- mózgowe porażenie dziecięce
 - opóźnienie rozwoju motorycznego
 - udary mózgu
 - urazy czaszkowo-mózgowe
 - urazy rdzenia kręgowego
 - przepukliny oponowo-rdzeniowe
 - ataksja
 - spastyczność
 - atetoza
 - choroby układu nerwowo-mięśniowego.
- Kombinezon TheraSuit może być wykorzystywany zarówno u małych dzieci (od lat 3), jak i u osób dorosłych. Różne rozmiary kostiumu, a także siła gumowych konektorów pozwala dostosować kombinezon dla każdego Pacjenta. Terapia metodą TheraSuit prowadzona jest najczęściej w formie turnusów rehabilitacyjnych, trwających w zależności od potrzeb i możliwości dziecka od 2 do 4 tygodni. Jedną terapią trwa 2,5-3 godziny i jest podzielona na 3 części, których czas trwania zależy od potrzeb dziecka. Na początku wykonuje się masaż, którego celem jest przygotowanie ciała dziecka do terapii: rozluźnienie mięśni napiętych, poprawa napięcia mięśni osłabionych. Następnie wykonuje się ćwiczenia wzmacniające, uelastyczniające i rozciągające mięśnie dziecka, które mają przygotować cia-



ło dziecka do pracy w kombinezonie TheraSuit. Ostatnim etapem terapii jest praca w kostiumie TheraSuit. W jej trakcie, wykonuje się z Pacjentem ćwiczenia dostosowane do jego potrzeb i możliwości: nauka podporu, ćwiczenie samodzielnego siadu, praca nad poprawą kontroli głowy i tułowia, przechodzenie do pozycji czworacznej, nauka poruszania się w pozycji czworacznej, ćwiczenie wstawiania, samodzielnego stania, nauka chodu i trening chodu w różnych warunkach podłoża. Zastosowanie kombinezonu TheraSuit pozwala Terapeutom na polepszenie jakości ruchu poprzez poprawę postawy, lepszą stabilizację głowy i tułowia i normalizację napięcia. Kombinezon TheraSuit jest „dodatkowymi rękoma” Rehabilitanta, który dzięki temu może aktywniej pomagać Pacjentowi w poprawie funkcjonalności ruchu. ■



Ortosensis - rehabilitacja dzieci
ul. Okólna 43, Marki
telefon: 503 322 500
www.ortosensis.pl
centrum@ortosensis.pl

Sprzymierzeniec w walce z bólem

MAGDALENA HUBER

Gdy ból nie daje Nam wytchnienia, próbujemy zwalczyć go wszelkimi możliwymi sposobami. Wachlarz możliwości jest ogromny, poczynając od domowych sposobów, poprzez różnego rodzaju ogólnie dostępne farmakologiczne środki przeciwbólowe, środki wspomagające regenerację, zapominając o mało inwazyjnych i skutecznie działających

sposobach na walkę z bólem stosowanych w rehabilitacji.

Specjaliści z Centrum Medycznego i Rehabilitacji KRIOSONIK polecają szereg zabiegów z dziedziny fizykoterapii, które wspomagają organizm w czasie walki z bólem. Szczególną uwagę zwracają na krioterapię. Do najważniejszych zalet płynących z leczenia zimnem

zalicza się m.in. zmniejszenie napięcia mięśniowego, zwiększenie odporności organizmu czy poprawę samopoczucia. Zabiegi krioterapii ponadto hamują procesy zapalne, zmniejszają dolegliwości bólowe, przyspieszają gojenie się obrzęków i urazów.

Wskazania do stosowania krioterapii to:

- choroby zapalne narządu ruchu (RZS, ZZSK, ŁZS),
- choroba zwyrodnieniowa kręgosłupa i stawów obwodowych,
- zapalenia okołostawowe ścięgien i torebki stawowej,
- zmiany przeciążeniowe stawów i tkanek miękkich,

Krioterapia stosowana jest również w odnowie biologicznej zmęczonych i przeciążonych mięśni, a także w sporcie wyczynowym w ramach wspomaganie treningu, profilaktyki przeciążeń, wspomaganie leczenia po urazach tkanek miękkich i stawów. W dziedzinie krioterapii możemy mówić o krioterapii miejscowej i ogólnoustrojowej.

Zabieg krioterapii miejscowej jest krótki (czas trwania do 3 min. na jedną okolice ciała). Okolica zabiegowa jest schładzana parami azotu (temperatura gazu u wylotu dyszy od -196°C do -160°C). Jest to temperatura, jakiej nie jesteśmy w stanie uzyskać w warunkach domowych wykonując okład z lodu. Krioterapia ogólnoustrojowa odbywa się w komorze kriogenicznej. Komora składa się z dwóch pomieszczeń. Do pierwszego – tzw. przedsionka, pacjenci wchodzi na 1min. W przedsionku temperatura spada do -80°C . Po minucie pacjenci idą do pomieszczenia numer dwa. Tam temperatura spada nawet do -160°C . Zabieg nie powinien przekraczać 3 minut.

Niestety krioterapia nie jest wskazana w przypadku:

- chorób układu sercowo-naczyniowego (takim przykładem przeciwwskazania może być dusznica bolesna)
- zmian zakrzepowo-zatorowe i zapalnych w układzie żylnym,
- ropno-zgorzelinowych zmian skóry,
- miejscowych zaburzeń ukrwienia,
- chorób nowotworowych,
- gruźlicy,
- ostrych schorzeń dróg oddechowych,

Ból możemy łagodzić wieloma sposobami, lecz warto się zastanowić, jaki wpływ na nasz organizm ma wybrana przez Nas metoda. Krioterapię stosujemy na konkretny staw czy miejsce objęte procesem zapalnym bez angażowania np. układu pokarmowego (oszczędzając żołądek). Krioterapia jest metodą bezpieczną i skuteczną by wspomóc organizm w walce z bólem. Dowodzi tego wieloletnie doświadczenie lekarzy i terapeutów z CMiR Kriosonik, gdzie zabiegi krioterapii miejscowej i ogólnoustrojowej stosowane są z powodzeniem od ponad dziesięciu lat. ■

KRIOSONIK
centrum medyczne i rehabilitacji

Centrum Medyczne i Rehabilitacji KRIOSONIK
ul. Myśliwiecka 4a, Warszawa
telefon: (22) 830 00 30
www.kriosonik-sport.pl
www.kriosonik.medserwis.pl
warszawa@kriosonik-sport.pl

Regeneracyjne działanie pijawek leczniczych

DR IZABELA UZARSKA

Z roku na rok zwiększa się ilość osób chorych przewlekłe, borykających się ze stanami depresyjnymi oraz chorobami układu krążenia i problemami kręgosłupa. Powodem jest negatywny wpływ cywilizacji, długotrwała praca w pozycji siedzącej, brak ruchu fizycznego, niewłaściwy sposób odżywiania.

Dzisiaj ludzie nawet w młodym wieku narzekają na kręgosłup, którego zaburzenia mogą doprowadzić do powstawania wielu chorób oraz poważnych problemów z funkcjonowaniem narządów wewnętrznych. Już Hipokrates pisał „Jeśli szukasz choroby, zacznij od kręgosłupa”. Medycy wschodu twierdzili „Jeśli cierpisz na wiele chorób, to znaczy, że chory jest także twój kręgosłup”. Z wiekiem nato-

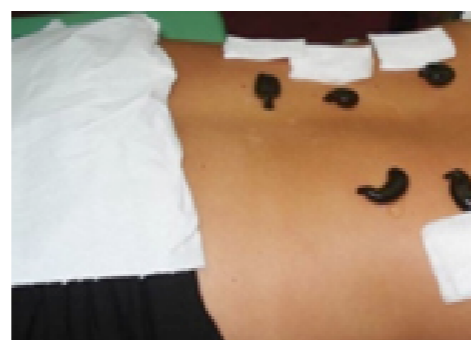
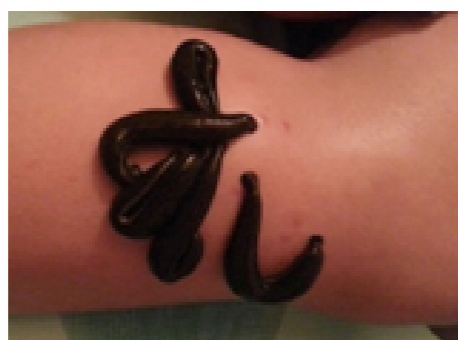
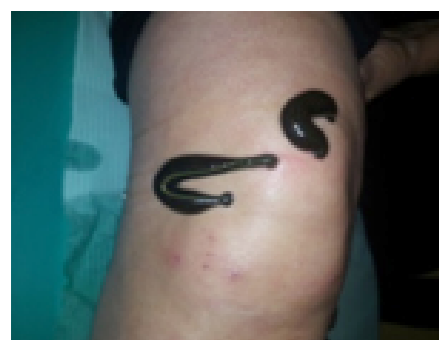
miast powszechną i przewlekłą chorobą jest choroba zwyrodnieniowa. Klasyczna rehabilitacja w przypadku ww schorzeń to masaż, fizjoterapia oraz kinezyterapia.

W Centrum Diagnostyki i Rehabilitacji Akademii Zdrowia Instytutu Medycyny Holistycznej w Łodzi z powodzeniem wspomagamy rehabilitację zabiegami z użyciem pijawki leczniczej.

W 2013 roku pojawił się pierwszy systematyczny przegląd danych klinicznych dotyczący stosowania pijawek do leczenia choroby zwyrodnieniowej stawu kolanowego. (Lauche R., Cramer H., et al. A Systematic Review and Meta-Analysis of Medical Leech Therapy for Osteoarthritis of the Knee. Clin J Pain. 2013

Feb 26 Epub), potwierdzający skuteczność tej terapii, zmniejszającej: ból, upośledzenie czynności oraz sztywność stawu. Rehabilitacyjne terapie pijawkami powyższych schorzeń są efektem działania substancji zawartych w ślinie pijawki, między innymi to: BDELINY, hamują działanie czynników stanów zapalnych i ich rozprzestrzenianie się w tkankach, przyspieszają gojenie ran, stymulują wzrost komórek nerwowych, ANTYELASTAZA, spowalnia procesy starzenia się skóry, EGLINY, silna substancja przeciwzapalna oraz bardzo aktywny przeciwutleniacz, DESTABILAZA, silnym działaniem przeciwagregacyjnym, utrzymuje w dobrym stanie naczynia krwionośne, stymuluje wzrost komórek nerwowych, działa przeciwbakteryjnie, ENDORFINY, hormon szczęścia, poprawia nastrój i samopoczucie, działa przeciwbólowo, CHLOROMYCETyna, substancja przeciwbakteryjna, HIALURONIDAZA, silny antybiotyk, rozpuszcza składniki cukrowe ścian komórkowych przetrwalników wielu mikroorganizmów, SUBSTANCJE ZNIECZULAJĄCE, NEUROTRANSMITERY, (Baskova I. P., Kostjukova E. S., Vlasova M. A., Kharitonova O. V., Levitskiy S. A., Zavalova L. L., Moshkovskii S. A., Lazarev V. N. 2008. Proteins and Peptides of the Salivary Gland Secretion of Medicinal Leeches *Hirudo verbana*, *H. medicinalis*, and *H. orientalis*. Biochemistry (Moscow) 73 (3): 315–320).

Systematycznej rehabilitacyjnej terapii pijawkami od 1,5 roku poddawany jest pacjent chory na stwardnienie rozsiane. Terapia poprawiła chodzenie, zmniejszyła problemy z szybkim przemęczeniem, umożliwiła normalne funkcjonowanie oraz podjęcie pracy, nie wyleczyła choroby, ale znacznie podwyższyła standard życia pacjenta i wydaje się powstrzymuje jej rozwój. ■



AKADEMIA ZDROWIA – INSTYTUT MEDYCYNY HOLISTYCZNEJ

ul. Piotra Skargi 12, Łódź
 telefon: (42) 280 09 200, 791 842 979,
 511 271 870
www.pijawka.org, www.pijawki.org,
www.rehabilitacja-lodz.eu
www.akademiazdrowia.medserwis.pl
gabinet@pijawki.org

Leczenie chorób i urazów przy pomocy plastrów



MAŁGORZATA PIENIĄŻEK

Kinesiotaping to innowacyjna forma terapeutyczna opracowana przez japońskiego dr Kenzo Kase polegająca na zastosowaniu specjalnych taśm. Plastrowanie początkowo było wykorzystywane głównie w medycynie sportowej, obecnie ma zastosowanie w wielu specjalnościach klinicznych w rehabilitacji oraz

w odnowie biologicznej. Liczne doniesienia naukowe potwierdzają skuteczność terapii w wspomaganiu leczenia różnych chorób i urazów, a także w profilaktyce. Główne działanie opiera się na przywróceniu prawidłowego napięcia mięśniowego, poprawy zakresu ruchów i funkcji w stawach, uspraw-

nieniu krążenia krwi, korekcji wad postawy. Odpowiednio zaaplikowane taśmy powodują uniesienie i pofałdowanie naskórka oraz skóry właściwej, a co za tym idzie zwiększenie przestrzeni międzykankowej, usprawnienie przepływu krwi. To oddziaływanie jest nie tylko powierzchowne, a przede wszystkim wpływa na struktury wewnętrzne, elementy stałe narządu ruchu takie jak stawy oraz części miękkie (mięśnie, więzadła, ścięgna).

W wyniku aplikacji taśm powstają korzystne warunki do regeneracji i samoleczenia w obrębie ognisk zmienionych procesem chorobowym. Przed założeniem taśm przeprowadzany jest dokładny wywiad wraz z szczegółową diagnozą, w celu ustalenia problemu i dokładnego planu terapeutycznego. W zależności od dysfunkcji dobiera się odpowiednią technikę oklejania (mięśniową, więzadłową, powięziową, korekcyjną, limfatyczną lub funkcjonalną). Po uprzednim ustaleniu podłoża dysfunkcji terapeuta przygotowuje plaster do mocowania na suchej uprzednio zdezynfekowanej tkance skórnej pacjenta.

Wielu z nas zada sobie pytanie z czego składa się ta magiczna taśma skoro tak świetnie działa? Tak naprawdę jej działanie nie jest zależne od materiału, z którego jest wykonana. Cała tajemnica skrywa się jedynie w technice aplikacji. Plastry posiadają określone właściwości: rozciągliwość, grubość i ciężar – są one zbliżone do właściwości skóry ludzkiej. Wykonane są z bawełny wysokiej jakości z warstwą 100%-wego akrylu. Przepuszczają wodę i powietrze, są hipoalergiczne. Dzięki temu mogą utrzymywać się na skórze do 5-7 dni. Umożliwiają sprawne funkcjonowanie w życiu codziennym nie ograniczając zakresu ruchów.



Reasumując, to doskonała metoda uzupełniająca działanie lecznicze. Zmniejsza ból kręgosłupa, stawów, normalizuje napięcie mięśniowe, ma działanie przeciwobrzękowe i koryguje patologiczne ustawienie stawów. ■



Instytut Zdrowia i Urody Feniks
ul. Giełdowa 4a lokal U2, Warszawa
telefon: (22) 412-64-65, 500 801 440
www.spafeniks.pl, spa@feniksbeauty.waw.pl

Jak przygotować się do sezonu biegowego



ANNA OGRODNICZAK

Żyjemy szybko, intensywnie... Sporadycznie jakaś aktywność fizyczna, na co dzień raczej siedzący tryb życia... Praca, po pracy, czas wolny, weekend – raczej mało aktywny fizycznie jest nasz dzień. Fotel, biurko, samochód, kanapa...

Aż pojawia się wiosna i popularny w Polsce sezon biegowy. Jak się do niego przygotować? Co zrobić, aby ten przyjemny i relaksujący sport

nie skończył się kontuzją, lub wypadkiem? Znacznie wcześniej wypada rozpocząć. Jeszcze kilka tygodni przed rozpoczęciem wiosny warto, rozpocząć ćwiczenia, które przygotowują mięśnie, więzadła, układ krążeniowo-oddechowy do intensywnego wysiłku. Indywidualnie powinniśmy dobrać ćwiczenia do osoby, z uwzględnieniem dotychczasowych (inaczej przygotowuje się nowicjusz, a inaczej osoba

biegająca od lat lub regularnie uprawiająca sport), schorzeń, przebytych urazów, kontuzji, masy ciała. Osoba kompetentna z odpowiednim przygotowaniem pomoże dobrać odpowiedni zestaw ćwiczeń, wzmocnić szczególnie mięśnie nóg (czworogłowy uda, grupę kulszowo-goleniową, naprężacz powięzi szerokiej), poprawi koordynację mięśniowo-nerwową, przygotuje więzadła (szczególnie więzadła krzyżowe stawu kolanowego, poboczne boczne i przyśrodkowe) do intensywnego wysiłku. Podczas biegania, szczególnie długich dystansów po twardych nawierzchniach narażone na kontuzje są stawy kolanowe, to dla ich bezpieczeństwa warto jeszcze zimą zacząć ćwiczyć. Systematyczność stanowi klucz dla efektywności ćwiczeń fizycznych. Sens mają nie jednorazowe wysoki na narty, lub jeden triathlon na pół roku, ale regularne bieganie przez np. 35 minut dziennie. Tylko dzięki temu uda nam się uniknąć bólu mięśni, zakwasów a w dalszej konsekwencji kontuzji. Wydolność organizmu poprawi się. Struktury układu kostno-stawowego jeśli są nieprzygotowane to są bardzo podatne na wszelkie kontuzje (naderwania, naciągnięcia, itp.).

Każdego dnia przed treningiem niezmiernie istotna jest – i tu chyba nikogo nie zaskoczę – odpowiednia rozgrzewka. To nie jest ośmieszanie się ani strata czasu, jak mogłoby się niektórym wydawać. Te 10 minut lub kwadrans przygotowuje mięśnie i stawy do wysiłku. Cóż takiego się stanie jak rozgrzewki zabraknie? Zdarzają się konsekwencje w postaci naciągnięcia mięśnia, jego bólu, naderwania lub zerwania więzadła. Na spore przeciążenia narażamy nasz organizm i jego struktury, które są nieprzygotowane do przyjęcia takich sił biomechanicznych. Niestety na leczenie i rehabilitację przyjdzie nam poświęcić kilka ty-

godni a może nawet dłużej. Warto się rozgrzać?

A na koniec? Na koniec treningu nie zapomnijmy się rozciągnąć. Mięsień pracując się kurczy. Odpowiednia forma mięśni można utrzymać dzięki kilku prostym ćwiczeniom rozciągającym główne grupy mięśniowe. Rozciąganie ma wielkie znaczenie, a to tylko 5 minut.

Jeśli przygotowaliśmy się pod kątem fizycznym, warto też zadbać o odpowiedni strój do biegania i oczywiście buty dobrane do nawierzchni po jakich planujemy biegać.

Ambicje i chęć zaliczenia maratonu już pierwszego dnia treningu, może zakończyć się dla nas fatalnie. Stopniowo zwiększajmy wysiłek fizyczny z treningu na trening, a pozwoli nam to uniknąć kontuzji.

Pamiętajmy, że systematyczne uprawianie sportu z pewnością wyjdzie nam na zdrowie. ■



Klinika Rehabilitacji Nowy Dwór
ul. Parcela 61, Nowy Kawęczyn
telefon: (46) 831 44 95, 728 812 102
www.rehabilitacjanowydwor.com
www.klinikarehabilitacjanowydwor.medserwis.pl
kontakt@rehabilitacjanowydwor.com

Neurorehabilitacja

– innowacyjne metody

MAREK KRUSZYŃSKI

Neuroforma to innowacyjne wsparcie rehabilitacji neurologicznej - nowoczesna forma treningu ruchowo - poznawczego wykorzystująca elementy wirtualnej rzeczywistości.

Neuroforma to narzędzie, które wzbogaci Twoją praktykę i ułatwi Twoim pacjentom ciągłość rehabilitacji. Program oferuje urozmaicone ćwiczenia, angażujące jednocześnie funkcje ruchowe i poznawcze.

Neuroforma to stanowisko do ćwiczeń składające się z komputera zawierającego oprogramowanie Neuroforma, kamery komputerowej 3D oraz telewizora LCD 40".

Jak korzystać z Neuroformy? To proste. Pacjent staje lub siada naprzeciwko ekranu, na którym widzi swoje lustrzane odbicie i obiekty, z którymi wchodzi w interakcję – łąapie, przesuwa, eliminuje, uderza lub unika.

Ćwiczenia zaprojektowane zostały z myślą o usprawnieniu:

- precyzji ruchów,
- koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ruchomości stawów,
- siły i wytrzymałości mięśni w zakresie kończyn górnych i wszystkich odcinków kręgosłupa.



Przyjęty paradygmat podwójnego zadania umożliwia jednoczesny trening funkcji poznawczych: procesów spostrzegania, uwagi i pamięci. Całość uzupełniona jest o ćwiczenia oddechowo - relaksacyjne.

Używając Neuroformy możesz korzystać z gotowych programów ćwiczeń lub modyfikować je zgodnie z potrzebami Twoich pacjentów, dopasowując poziom trudności, intensywność czy liczbę powtórzeń. Co więcej, jeśli zechcesz, sam łatwo ułożysz zindywidualizowane programy.

Stanowisko Neuroformy będzie można rozszerzyć o nowoczesne urządzenia zwiększają-

ce możliwości oprogramowania:

- czujnik ruchu dłoni umożliwiający wykonywanie precyzyjnych ćwiczeń manualnych,
- platformę balansową dla ćwiczeń równoważnych i stabilizujących,
- matę ruchową rozszerzającą stanowisko o ćwiczenia angażujące kończyny dolne.

Możesz stosować Neuroformę stacjonarnie – w gabinecie lub ośrodku, zabierać program na wizyty domowe lub zadawać pacjentom ćwiczenia do samodzielnej pracy w domu. Jest to możliwe dzięki narzędziom zdalnego monitorowania postępów i modyfikacji ćwiczeń.

Neuroforma tworzona jest w celu uzupełnienia i wsparcia procesu rehabilitacji. Program jest projektowany we współpracy z doświadczonymi terapeutami i ekspertami w dzie-

dzinie neurorehabilitacji i neuropsychologii (terapeuta.neuroforma.pl/o-tworcach). Jest testowany i używany w wyspecjalizowanych ośrodkach rehabilitacyjnych.

Oddajemy w Twoje ręce narzędzie nowoczesne, profesjonalne i przyjazne, które wzbogaci Twoją praktykę oraz ułatwi Twoim pacjentom kontynuowanie rehabilitacji w warunkach domowych. Neuroforma da Ci również pełny wgląd w zakres i przebieg wykonywanych przez nich ćwiczeń.

Wejdź na www.terapeuta.neuroforma.pl, poznaj pełną ofertę i zamów Neuroformę. Możesz korzystać z niej przez miesiąc bez ryzyka! Jeśli po tym czasie nie przekonasz się do programu, zwrócimy Ci koszty zakupu. ■



NEUROFORMA

www.terapeuta.neuroforma.pl

nr tel.: 883 662 506,

e-mail: kontakt@neuroforma.pl

Titanis Sp. z o. o., www.titanis.pl

DOTACJE NA
INNOWACJE



INNOWACYJNA
GOSPODARKA
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Aż 87% uczniów ma wady postawy

Im wcześniej zwrócimy uwagę na prawidłową postawę dziecka tym lepiej.

Przestrzeganie kilku zasad, aktywność fizyczna i gimnastyka utrwala prawidłowe wzorce i pozwolą na wykształcenie zdrowej sylwetki, postawy ciała oraz narządów ruchu.

Pierwsze wady prawidłowej postawy ciała, utrwala się we wczesnym okresie szkolnym (wiek 7-10 lat), co jest związane ze zmianą trybu życia. Dziecko, które dotychczas korzystało z dużej swobody ruchu, wysiłku i odpoczynku musi przystosować się kilkunastogodzinnego przebywania w pozycji siedzącej podczas zajęć edukacyjnych, dodatkowo spędzając wiele godzin także w domu przed telewizorem i komputerem.

Nasi lekarze rehabilitacji oraz fizjoterapeuci opracowali zalecenia dla dzieci i rodziców jak postępować, aby wyeliminować powstałe wady. W tym wieku ciało dziecka i kręgosłup jest jeszcze na tyle plastyczne, iż odpowiednia gimnastyka korekcyjna oraz aktywność fizyczna (pływanie, jazda na rowerze, gry zespołowe, taniec) pozwoli na prawidłowy rozwój.

Brak korygowania wad postawy, może doprowadzić do nieodwracalnych i stale pogłębiających się deformacji. To właśnie one są początkiem zmian zwyrodnieniowych zarówno stawów jak i kręgow, a także przyczyną bolesnych niewydolności, które powodują poważne konsekwencje w wieku dorosłym.

Poniżej prezentujemy najczęściej występujące nieprawidłowości oraz zalecenia co do dalszego postępowania:

PŁASKOSTOPIE KOLANA KOŚŁAWE KOLANA SZPOTAWE

Zalecenia:

- wzmocnienie mięśni odpowiedzialnych za utrzymanie łuków i decydujących o wydolności stopy,
- wyrobienie nawyku prawidłowego stawiania stóp w chodzie, biegu oraz poprawnego trzymania ich w staniu i siedzeniu.
- Kontrola lekarska co pół roku.
- Ćwiczenia w domu codziennie ok 15 minut lub 3 razy w tygodniu ok pół godziny

Ćwiczyć możemy w domu lub zapisać się na odpowiednie ćwiczenia na salę gimnastyczną lub basen. Oto przykłady kilku polecanych ćwiczeń, które należy wykonywać z dzieckiem w domu i na basenie.

Ćwiczenia na STOPY/KOLANA

W domu:

- 1) Unoszenie raz po raz przyśrodkowej i bocznej krawędzi stopy do góry, w staniu na jednej kończynie dolnej.
- 2) Wciskanie głowy śródstopia w podłoże, w staniu na jednej kończynie dolnej.

3) Półprzysiady, z zatrzymaniem pozycji.

Na basenie:

- 1) Marsz w miejscu z wysoko podnoszonymi kolanami, stopy wyraźnie wysklepione.
- 2) Bokiem do drabinek. Jedną z kończyn dolnych wykonuje na zmianę zgięcie i odwiedzenie w stawie biodrowym.
- 3) Przodem do drabinki. Na zmianę przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia oraz lewe kolano do prawego łokcia.

Ćwiczenia na ASYMETRIE

W domu:

- 1) Siad japoński wraz z wyciąganiem się.
- 2) Leżenie na plecach. Opadanie kolan raz po raz na lewo i na prawa stronę.
- 3) Podpór na ławeczce tyłem i wykonywanie „odwróconych pompek”.

Na basenie:

- 1) Leżenie na brzuchu na wodzie, kończyny dolne pracują do „kraul”.
2) Leżenie na plecach na wodzie – rowerek.
3) Szeroki rozkrok i pół przysiad. Wyprostowane kończyny górne ślizgają się raz po raz do przodu i tyłu po powierzchni wody.

Ćwiczenia na SKOLIOZY

W domu:

- 1) Opadanie bioder w klęku obunóż raz po raz na prawa i lewa stronę.
- 2) Klęk podparty, na zmianę lewa kończyna górna i prawa kończyna dolna w wyproście.
- 3) W leżeniu na plecach, unoszenie bioder do góry.

Na basenie:

- 1) Podskoki, raz w lewo raz w prawo, proste plecy, brzuch napięty.



- 2) Przyciąganie obręcz klatki piersiowej do brzołu basenu, z zachowaniem prostych pleców.
- 3) Bokiem do drabinek. Przyciąganie obręcz do brzołu pływalni.

Dbajmy nie tylko o odpowiedni rozwój intelektualny dziecka (języki obce, zdolności matematyczne, ortografię), ale także o to aby dziecko miało zapewnione dużo ruchu i aktywności fizycznej.

Ruch to zdrowie to nie tylko „stare, oklepane hasło”, ale głęboka prawda.

Przecież chcemy wychować nie tylko mądre dzieci, ale także sprawne i zdrowe. ■



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Targówek
ul. Tykocińska 34, Warszawa
telefon: (22) 518 26 41
www.zoztargowek.waw.pl
sekretariat@zoztargowek.waw.pl

Fale uderzeniowe mogą uwolnić od bólu

KINGA PODSIADŁO



Ból kolana to Twoja udręka? A może ostroga piętowa zadaje Ci cierpień? Nowoczesnym sposobem a jednocześnie niezawodnym w walce z bólem staje się aktualnie terapia falami uderzeniowymi. Dzięki wieloletnim badaniom klinicznym potwierdzono wysoką skuteczność tego zabiegu. Przy pomocy fal akustycznych można przenieść energię dokładnie w bolące nas punkty ciała,

ogniska bólu. Można też uśmierzać ból związany ze stanami zapalnymi albo w miejscach zmienionych chorobowo w inny sposób. Energia pochodząca z fal akustycznych pobudza metabolizm i krążenie. Jest to też czynnik motywujący organizm do produkcji kolagenu. Fala uderzeniowa indukuje regenerację tkanek miękkich i ścięgien. Istną cechą zabiegu jest jego skuteczność w walce z bólem.

Ten bezpieczny i nieinwazyjny sposób walki z bólem przywraca nam sprawność ruchową, ale jednocześnie nie jest jedynie metodą leczenia objawowego ale przede wszystkim dociera do źródła bólu, więc jego działanie jest długotrwałe.

Można znaleźć bardzo szerokie zastosowanie dla fali uderzeniowej:

- łokieć tenisisty/golfisty (zapalenie nadkłykcia bocznego/przyśrodkowego),
- ostroga piętowa (zapalenie rozciągnięcia podszewowego),
- ból ścięgna Achillesa,
- bóle ścięgien rzepki („kolano skoczka”),
- bóle okolicy bioder,
- ból ścięgna podkolanowego,
- bóle stawów barkowych (zwapnienie, zapalenie ścięgna, zespół bolesnego barku),
- zespół cieśni nadgarstka,
- zwapnienia okołostawowe,
- regeneracja mięśni,
- ból w części dłoniowej nadgarstka,
- zmiany zwyrodnieniowe stawów kolennych, stawów rąk.

Jak w każdej terapii, jej czas zależy od indywidualnego przypadku. Pod uwagę należy wziąć rodzaj schorzenia, stopień zajęcia chorobowego lub zwyrodnienia. Zabiegi zazwyczaj są wykonywane co 5 do 7 dni w seriach, które najczęściej składają się z 3 do 10 zabiegów.

Ile zabiegów trzeba wykonać, żeby poczuć różnicę, ulgę w bólu, poprawę sprawności? Może się zdarzyć, że już jeden zabieg przyniesie efekt, choć zazwyczaj potrzeba jest seria np. 3 zabiegów. Podczas jednego zabiegu wykonywane jest 4000 uderzeń falą akustyczną. W gabinecie „Fizjomax” do każdego pacjenta podchodzimy indywidualnie ale też kompleksowo. Polecamy łączenie zabiegów terapii fa-



lami uderzeniowymi z terapią manualną. Zapraszamy do Gabinetu Rehabilitacji Kompleksowej „Fizjomax” mieszczącego się przy ul. Krasińskiego 37 lok.1 ■



Fizjomax

Fizjomax Gabinet Rehabilitacji Kompleksowej
ul. Krasińskiego 37 lok.1, Warszawa
telefon: (22) 291 49 40, 509 907 027
www.rehabilitacja.warszawa.com
fizjomax@rehabilitacja.warszawa.com

Neurologiczna rehabilitacja dzieci i dorosłych

■ Kiedy pacjentem jest małe dziecko, zadanie rehabilitanta czy fizjoterapeuty jest trudniejsze z dwóch powodów. Po pierwsze wczesna rehabilitacja wieku rozwojowego musi być prawidłowo prowadzona aby przynieść oczekiwane efekty, po drugie mały pacjent ma ogromne wymagania i trzeba poprzez zabawę namówić go do współpracy.

Rehabilitacja Neurologiczna w eMKmed prowadzona jest dla dzieci z uszkodzeniem ośrodkowego układu nerwowego, z mózgowym porażeniem dziecięcym, po urazach rdzenia kręgowego i mózgu.

Jak wygląda rehabilitowanie dzieci? To przede wszystkim krótkie serie, postrzegane przez małego pacjenta jako zabawa. Powtarzanie tych samych ćwiczeń dla dziecka jest mało ciekawe, a co za tym idzie mało zaangażowany pacjent nie osiągnąłby również oczekiwanych przez rehabilitanta efektów. Nowoczesne formy współdziałania z pacjentem, wprowadzanie metod opartych na zabawie, ale jednocześnie nie uchylanie się od innych metod przynosi najtrwalszy efekt końcowy. Wykorzystujemy w pracy między innymi: ele-

menty NDT Bobath, Vojta, SI, PNF.

W Centrum Medycznym eMKmed prowadzimy terapię małych pacjentów z następującymi schorzeniami:

- mózgowie porażenie dziecięce
- przepuklina oponowa – rdzeniowa
- urazy mózgowo-rdzeniowe
- dystrofie
- porażenie nerwu twarzonego
- porażenie splotu ramiennego
- uszkodzenie nerwów obwodowych
- oraz inne, będące konsekwencją uszkodzenia OUN

Ogromnym atutem Centrum Medycznego eMKmed jest prowadzenie rehabilitacji w trybie ambulatoryjnym, co daje szansę na podjęcie szybkich działań i wdrożenie terapii bardzo szybko po urazach lub wystąpieniu objawów chorób układu nerwowego. Szybko i właściwie podjęta rehabilitacja zapobiega utrwalaniu się zmian patologicznych. Jednocześnie jesteśmy w stanie aktywować mechanizmy regeneracji oraz kompensacji kierowanej. Podstawowym problemem

wśród pacjentów są zaburzenia funkcji dotyczących czynności dnia codziennego oraz spastyczność. Odtwarzanie utraconych funkcji realizujemy poprzez ćwiczenia metodami neurofizjologicznymi PNF, NDT Bobath, terapię funkcjonalną i zajęciową.

Pacjenci mają możliwość skorzystania z pomocy logopedy, terapeuty zajęciowego oraz osoby, która na życzenie pacjenta zagospodaruje jego czas wolny.

W ośrodku prowadzimy rehabilitację pacjentów z następującymi schorzeniami

- Udar mózgu
- Choroba Parkinsona
- SM – (sclerosis multiplex) stwardnienie rozsiane
- Polineuropatia
- po urazach mózgowych i rdzenia kręgowego
- porażenie nerwu twarzonego
- dyskopatia
- uszkodzenie nerwów obwodowych

W Centrum Medycznym eMKmed program rehabilitacyjny zawsze dobierany jest indywidualnie



do każdego pacjenta uwzględniając jego aktualny stan zdrowia. ■



Centrum Medyczne eMK-med
ul. Porucznika Jana Białka 5, Góra Kalwaria
telefon: (22) 262 86 86, 514-100-264
www.emkmed.pl
centrummedyczne@vp.pl