

FORMY REHABILITACJI W DPS

KINEZYTERAPIA

- **ćwiczenia oddechowe**

cel : nauczenie prawidłowego oddychania, zwiększenie wydolności narządu oddechowego, uzyskanie prawidłowego rozwoju klatki piersiowej.

- **ćwiczenia bierne** - są to ćwiczenia wykonywane przez kinezyterapeutę bez udziału pacjenta.

cel : niedopuszczenie do powstawania przykurczu w obrębie stawu i jego składowych; poprawienie krążenia w obrębie ćwiczonej kończyny

- **ćwiczenia bierne przyłóżkowe**

- **ćwiczenia czynno-bierne**

cel: reedukacja nerwowo-mięśniowa (wzmacnianie mięśni słabych; kształtowanie pamięci wzorców ruchowych ; odtwarzanie pamięci wzorców ruchowych

- **ćwiczenia samo-wspomagane** - są wykonywane w przypadku posiadania siły mięśniowej pozwalającej na wykonanie ruchu przeciw sile ciężkości (tym też różnią się od ćwiczeń wspomaganych), przy czym chory wykonując ruch jedną kończyną wspomaga wykonanie ruchu w stawach drugiej kończyny (tej o mniejszym zakresie ruchomości) jednocześnie zwiększając jego zakres.

- **ćwiczenia redresyjne** - wykonywane są w celu zniesienia przykurczów mięśniowych i stawowych przy użyciu sił zewnętrznych (wchodzimy tu zakres bólu) Można podawać leki przeciwbólowe przynajmniej 30min. przed zabiegiem

Cel zniesienie ograniczenia zakresu ruchów w stawie spowodowanego przykurczem tkanek miękkich.

- **ćwiczenia czynne w odciążeniu** tą grupę ćwiczeń stosuje się głównie w celu poprawy wskaźników siły w osłabionych z różnych przyczyn zespołach mięśniowych. Kwalifikują się tutaj te mięśnie, które nie są w stanie pokonać oporu wyrażonego ciężarem (masą) odpowiednich części ciała. Ich siła oceniana testem oscyluje wokół stopnia 2 i zamknięta jest granicami od -2 do +2. Głównym zadaniem ćwiczeń czynnych w odciążeniu jest zwiększenie możliwości siłowych aktywowanego zespołu dynamicznego do wielkości stopnia 3 (w teście Lovetta)

- **ćwiczenia czynne wolne** polegają na samodzielnym wykonywaniu ruchów w stawach z pokonaniem tylko ciężaru ćwiczonego odcinka ciała. Chory ćwiczy więc bez przyborów i dlatego te ćwiczenia noszą nazwę "ćwiczeń" wolnych. Wykonuje się je przy sile mięśni 3. a także 4 i 5 wg skali Lovetta jako uzupełnienie innych ćwiczeń

Cel: zwiększenie siły i wytrzymałości określonych gr. mięśniowych ; utrzymanie i zwiększenie zakresu ruchu w stawach; poprawa koordynacji ruchowej

- **ćwiczenia czynne z oporem** polegają na pokonywaniu siły zewnętrznej przeciwdziałającej wykonywanemu ruchowi.

Cel: uzyskanie przyrostu siły i wytrzymałości mięśni; opóźnianie efektywności procesów patologicznych wywołujących osłabienie mięśni; uzyskanie kompensacyjnych przerostów siły w nie objętych procesem chorobowym grupach mięśni; uzyskanie „przerzutów” napięć mięśniowych do części ciała znajdujących się czasowo ze względów leczniczych w unieruchomieniu; uzyskanie poprawy w koordynacji nerwowo-mięśniowej

- **ćwiczenia ogólne usprawniające** są to przede wszystkim ćwiczenia kształtujące, wykonywane z przyborem, przy drabince, na ławeczce lub ze współćwiczącym.

Cel: podniesienie ogólnej sprawności i wydolności fizycznej ustroju, kształtowanie prawidłowej postawy, koordynacji ruchowej, nawyku celowości i płynności ruchów; zachowanie pełnego zakresu ruchów w stawach, długości i elastyczności oraz siły i wytrzymałości mięśni.

- **ćwiczenia w czynnościach dnia codziennego** uczące podstawowych czynności, jak: mycie, korzystanie z WC, przygotowywanie posiłków, ubieranie się, korzystanie ze środków komunikacji itp.

- **Pionizacja i nauka chodu** - stopniowe pobudzenie zdolności przystosowawczych ustroju do pozycji pionowej i nauka prawidłowego sposobu poruszania się (przy użyciu przyrządów lub o ile to możliwe bez przyrządów)

FIZYKOTERAPIA:

- **Sollux** - lampa wytwarzająca promienie podczerwone służące do terapii przewlekłych i podostrych stanów zapalnych stawów, tkanek, okołostawowych, skóry, nerwobólów, zapaleń zatok przynosowych.
- **Laseroterapia**
Działanie: biostymulacyjne na komórki, dzięki temu przyspiesza gojenie ran, przeciw obrzękowe, przeciwzapalne. Laser stosuje się głównie w chorobach narządu ruchu i dermatologii.
- **Magnetoterapia** - zabieg wskazany po złamaniach kości, uszkodzeniu więzadeł, urazach ścięgien, zwichnięciach, skręceniach, neuralgiach, nerwiakach i bólach fantomowych.
 - pole magnetyczne
 - magnetostymulacja
- **Elektroterapia** - leczenie objawowe schorzeń m.in. układu ruchu i neurologicznych za pomocą różnego rodzaju prądów leczniczych.
 - galwanizacja
 - jonoforeza
 - TENS (stosowany głównie ze względu na silne i długo utrzymujące się działanie przeciwbólowe)
 - elektrostymulacja (do elektrostymulacji mięśni)
 - IF (prądy interferencyjne)
- **Krioterapia miejscowa z użyciem Co₂**
stosowana jest do leczenia:
 - zapalenia stawów (reumatoidalne, młodzieńcze przewlekłe, reaktywne, łuszczycowe, zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa)
 - zmiany zapalne stawów o podłożu metabolicznym (np. dna moczanowa)
 - przewlekłe zapalenie kręgosłupa szyjnego
 - zespół bolesnego barku
 - zapalenie okołostawowe ścięgien, torebki stawowej i mięśni
 - zespół fibromialgii (choroby reumatyczne tkanek miękkich)
 - zwichnięcie i skręcenie urazowe stawów
 - uszkodzenie łąkotki
 - naderwanie ścięgien i mięśni
 - zwalczanie przewlekłego i patologicznego bólu (metoda zachowawcza)
 - zwalczanie odruchowej i ośrodkowej spastyczności mięśni w procesie rehabilitacji neurologicznej
 - ostre i zadawnione urazy sportowe i pooperacyjne
- **Ultradźwięki** są to drgania mechaniczne o częstotliwości wyższej niż 20 kHz. Jest to rodzaj mechanoterapii. W wyniku przejścia fali ultradźwiękowej do tkanek, dochodzi do powstawania w nich ciepła oraz do zjawiska określanego mikromasażem.
Działanie:
 - przeciwbólowe
 - przeciwzapalne
 - przyspieszenie przepływu limfy w naczyniach limfatycznych i zwiększenie procesów wchłaniania
 - wytworzenie stanu przekrwionego i powstaniu ciepła w tkankach
 - przyspieszenie gojenia się ran
 - zwiększenie rozciągliwości tkanki łącznej w bliznach
 - zmniejszenie napięcia mięśni
- **Hydroterapia** – metoda leczenia bodźcowego polegająca na zewnętrznym stosowaniu wody
Oferujemy:
 - kąpiele całkowite
 - kąpiele częściowe (KKD lub KKG)
 - kąpiele perełkowe
 - masaż podwodny
 - płaszcz wodny

MASAŻ LECZNICZY

- klasyczny
- limfatyczny
- funkcyjny
- relaksacyjny (rozluźniający)

Cele masażu:

- Na tkankę łączną: prowadzi do lepszego odżywienia zapobiega procesom zwyrodnieniowy lub powstrzymuje już istniejące
- Na tkankę kostną: przyspiesza procesy kostnienia pozwala na usuwanie zmian w tkance kostnej osteofitów prowadzi do lepszego odżywienia zapobiega procesom zwyrodnieniowy lub powstrzymuje już istniejące
- Na tkankę tłuszczową: prowadzi do rozdrobnienia i usunięcia z komórek tłuszczu poprawia przemianę materii a zatem szybszego spalania tłuszczu prowadzi do lepszego odżywienia zapobiega procesom zwyrodnieniowy lub powstrzymuje już istniejące
- Na tkankę mięśniową:
bezpośrednio - usprawnienie mięśni obniżenie lub zwiększenie napięcia usunięcie kwaśnych metabolitów przemiany materii ułatwienie doprowadzenia produktów odżywczych poprawa elastyczności jędrności gotowości do pracy i wytrzymałości znaczny przyrost tkanki mięśniowej
pośrednio - poprzez wykorzystanie połączeń nerwowych oddziałuje się na chorą tkankę przez masaż zdrowej (np. kończyna w gipsie)
- prowadzi do lepszego odżywienia zapobiega procesom zwyrodnieniowy lub powstrzymuje już istniejące