



Indywidualna terapia z fizjoterapeutą

Masaż leczniczy w ACM

Pionizacja i nauka chodzenia po udarze

BEZCENNY *ruch*

Rozmowa z Kierownikiem Zakładu Rehabilitacji ACM Tomaszem Wiąckiem

Dlaczego brak ruchu szkodzi?

Ograniczenie aktywności fizycznej doprowadza do spadku ogólnej wydolności chorego. Negatywne skutki odczuwalne są w wielu aspektach naszego życia, brak ruchu prowadzi do zaburzeń homeostazy czyli stanu równowagi wewnątrz organizmu człowieka, upośledzenia układu odpornościowego i termoregulacyjnego. Problemy w pierwszej kolejności odczuwalne są w układzie krążenia oraz układzie oddechowym poprzez pogorszenie ukrwienia obwodowego i serca oraz zmniejszenie wentylacji płuc nawet o 20%. Następnie osoby o ograniczonej aktywności fizycznej mogą odczuwać zawroty głowy przy zmianach pozycji, skoki ciśnienia tętniczego krwi oraz przyspieszenie pracy serca nawet przy minimalnym wysiłku. Ostatecznymi konsekwencjami unieruchomienia są zmiany w narządzie ruchu, gdzie bardzo szybko dochodzi do osłabienia siły i zmniejszenia masy mięśniowej (aż do zaniku), odwapnienia kości oraz osłabienia aparatu stawowo-więzadłowego

Czy każdemu pacjentowi można pomóc? Od czego zależy powodzenie terapii?

Moim zdaniem rehabilitacja jest tak obszerną dziedziną medycyny, że jej odbiorcami może być każdy z nas, bez względu na rodzaj schorzenia czy poziom codziennej aktywności fizycznej. Najważniejsze to dokładna diagnoza przyczyny problemu pacjenta i założe-

nie we współpracy z fizjoterapeutą celu rehabilitacji. W gabinecie spotykam się z osobami, które chcą znów jeździć na nartach oraz takimi, które chciałby samodzielnie zjeść posiłek czy przesiąść się na wózek – nasze problemy i potrzeby są tak różne jak różni są ludzie. Cały proces rehabilitacji powinien być podzielony na poszczególne etapy tak aby krok po kroku wspólne działania zbliżyły pacjenta do osiągnięcia zamierzonego celu. Prawidłowa diagnoza i współpraca pacjenta z terapeutą to klucz do sukcesu w powrocie do zdrowia.

Czy w obliczu olbrzymiej ilości pacjentów ze schorzeniami lub bólami kręgosłupa, zwłaszcza osób, które spędzają część życia w pozycji siedzącej, można poradzić jakiś prosty sposób poprawy kondycji pleców, czy konieczna jest zmiana trybu życia? Wiele osób odczuwa potrzebę zmian, ale żyjąc w olbrzymim tempie niewielu ludziom udaje się wygospodarować czas dla zdrowia.

Prawdą jest, że dolegliwości związane z bólem kręgosłupa stały się chorobą cywilizacyjną naszych czasów. Najczęściej mają one bezpośredni związek z naszymi, często nieprawidłowymi, nawykami w pracy. Jej siedzący charakter w dodatkowym stopniu osłabia nasz gorset mięśniowy odpowiedzialny za stabilną postawę. Nie ma złotego środka dla wszystkich, ponieważ przyczyna problemów u każdego z nas może być inna. Zawsze staram się wy-

tłumaczyć moim pacjentom, że bez pewnych zmian w życiu codziennym rehabilitacja nie będzie miała efektu długofalowego. Edukacja i propagowanie prozdrowotnych zachowań są tutaj tak samo ważne jak terapia manualna kręgosłupa i ćwiczenia wspomnianego gorsetu mięśniowego.

Czy każdy może skorzystać z oferty Zakładu Rehabilitacji ACM?

Fizjoterapeuci Akademickiego Centrum Medycznego to otwarci ludzie z bogatym doświadczeniem w codziennej pracy z pacjentami neurologicznymi, ortopedycznymi oraz osobami starszymi. W swojej pracy korzystają z warsztatu nabytego na specjalistycznych kursach metod neurofizjologicznych, terapii manualnej narządu ruchu a także umiejętności nabytych w dziedzinach niezwiązanych bezpośrednio z rehabilitacją, takimi jak ratownictwo i opieka medyczna, sport na poziomie rekreacyjnym czy wyczynowym. Naszymi pacjentami są zarówno osoby po przebytych incydentach neurologicznych, operacjach ortopedycznych i chirurgicznych, osoby starsze z problemami kardiologicznymi a także młodzi ludzie chcący w pełni wrócić do zdrowia po przebytych urazach.

Jakie warunki pobytu oferuje Zakład seniorom, a jakie osobom młodszym, np. po urazach, kontuzjach, itp.?

Możę śmiało powiedzieć, że Zakład Rehabilitacji Akademickiego Centrum Medycznego jest jednym z najlepiej wy-

Terapia indywidualna z pacjentem



Fala uderzeniowa - metoda leczenia bólu



Praca z pacjentem po udarze



posażonych tego typu miejsc w okolicy. W naszej ofercie posiadamy indywidualnie prowadzoną terapię ruchową z wykorzystaniem nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego oraz aparatów do zabiegów fizykalnych takich jak krioterapia, fala uderzeniowa czy ultradźwięki, często stosowanych po urazach narządu ruchu. Na salach rehabilitacyjnych możemy prowadzić reedukację chodu, poprawiać równowagę a w indywidualnych gabinetach zastosować bezpośrednio techniki manualne. Jesteśmy przygotowani aby zaopatrzyć pacjenta w sprzęt ortopedyczny na czas terapii i indywidualnego użytku. Najbardziej wymagający pacjenci znajdują u nas nawet trampolinę równoważną, jeśli tylko zajdzie taka potrzeba ☺

Czy prawdą jest, że praca i terapia w grupie przynosi lepsze efekty niż praca indywidualna? Od czego to zależy?

Osobiście nie jestem zwolennikiem pracy grupowej z pacjentami, tak często stosowanej w szpitalnych zakładach rehabilitacji. Każdy wymaga indywidualnego podejścia do jego problemu, asekuracji podczas serii skomplikowanych ćwiczeń. Zarówno terapeuta jak i pacjent musi być skupiony na zadaniu, jeśli chcemy osiągnąć zamierzony cel. Oczywiście przychodzi moment, że ćwiczenie może być wykonywane samodzielnie, do tego jednak potrzebne jest zaufanie i wiara we własne możliwości, budowane podczas pracy indywidualnej z fizjoterapeutą.

Jakim zapleczem sprzętowym dysponuje Pana zespół?

Nasz Zakład Rehabilitacji przygotowany jest do wykonywania wszelkich zabiegów kinezyterapeutycznych, od najprostszych w odciążeniu po najbardziej skomplikowane w chodzie i równowadze. Gdy zachodzi potrzeba schodzimy z pacjentem na materac, innym razem na platformy przypominające schody. Po zakończeniu indywidualnej terapii pacjenci korzystają ze sprzętu wzmacniającego aparat mięśniowy jak ergo-

Praca indywidualna z pacjentem - kinezyterapia



metry rowerowe oraz rotory kończyn dolnych i górnych. Posiadamy stoły do terapii manualnej oraz do pionizacji, aby zachować naturalną postawę u pacjentów, którzy z wielu przyczyn samodzielnie nie mogą jej przyjąć. Proces rehabilitacji, po konsultacji z lekarzem, wspomagamy zabiegami fizykalnymi o działaniu przeciwbólowym, przeciwzapalnym czy przeciwbrzękowym. Posiadamy między innymi aparaty do fali uderzeniowej, ultradźwięków, krioterapii, elektroterapii czy magnetoterapii.

Jakie są obecnie najczęściej wykorzystywane typy zabiegów lub rodzaje ćwiczeń dla osób z bólami kręgosłupa? Jest to niestety znaczny procent społeczeństwa, często również osoby bardzo młode. Jak mogą o siebie zadbać?

Przyjmuje się, że problemy bólowe kręgosłupa to problem natury mechanicznej czyli nieprawidłowego ruchu jaki zachodzi w najważniejszej kolumnie naszego ciała. Gdy dochodzi do uszkodzenia krążka międzykręgowego (tzw. dysku) może on powodować dolegliwości z powodu ucisku na okoliczne struktury nerwowe. Logicznym więc wydaje się podejście, że jedynie poprawa mechaniki kręgosłupa, zmniejszenie ucisku na uszkodzony dysk poprzez zabiegi manualne wykonane przez fizjoterapeutę i indywidualnie dobrane ćwiczenia, mogą dać pozytywny efekt terapii. Każdy, kto na swoje dolegliwości otrzymał leczenie w postaci leków farmakologicznych czy blokad nerwowych wie, że dają one jedynie efekt krótkotrwały i niestały, ponieważ działają na skutek a nie przyczynę problemu. Po wyeliminowaniu najistotniejszej dolegliwości, czyli bólu, konieczne jest wyposażenie pacjenta w takie narzędzia aby dbał o swój kręgosłup w przyszłości, w zależności od wieku, potrzeb czy upodobań.

Jakimi sukcesami może się pochwalić zespół terapeutów, którym Pan kieruje w ACM?

Myślę, że istotna jest atmosfera, jaką

Terapia metodą kinesiologii taping



buduje nasz zespół w pracy z pacjentami. Jesteśmy z nimi przez większą część dnia, nie tylko podczas terapii, co przekłada się na zaufanie w to co robimy. Uczestniczymy w najważniejszych czynnościach takich jak ubieranie, spożywanie posiłków czy wspólne wyjście na teren ośrodka, gdy tylko zachodzi taka potrzeba.

Więź jaka wytwarza się między terapeutą a pacjentem podczas terapii jest niezbędna do poprawy jego stanu funkcjonalnego, ale często emocjonalnego i psychicznego. Moment, gdy mój podopieczny samodzielnie wychodzi do domu jest tylko i aż ukoronowaniem wspólnie włożonej pracy.

Jakie typy zabiegów lub metod na poprawę kondycji ogólnej można polecić w okresie wakacyjnym, kiedy większości osób udaje się znaleźć czas dla siebie? Czy tak popularne w Polsce bieganie jest dobrym pomysłem na początek?

Każdą formę aktywnego spędzania wolnego czasu możemy uznać za korzystną dla naszego ciała. Już dawno udowodniono, że aktywność fizyczna poprawia nie tylko wydolność organizmu, ale i nasze samopoczucie. Dobrze jest jednak wcześniej zacerpnąć wiedzy na temat dyscypliny jaką mamy zamiar uprawiać, nawet na poziomie rekreacyjnym. Wspomniane bieganie jest jak najbardziej dobrym pomysłem, jeśli uprzednio dobierzemy obuwie, rozgrzemy stawy skokowe i kolanowe a po zakończonym biegu rozciągniemy zmęczone mięśnie. Również teren, po którym mamy zamiar biegać, jest nie bez znaczenia, ponieważ kostka chodnikowa inaczej obciąża nasze stawy, jak teren trawiasty. Rozsądek i prawidłowe przygotowanie to podstawa do bezpiecznego korzystania z różnych form aktywności.

Krioterapia w ACM - metoda leczenia urazów i kontuzji

