



FYZIOTERAPIA V MEDICONET

Bolesti chrbtice sú prejavom funkčných porúch pohybového aparátu. Vzniká svalová dysbalancia, čiže nerovnováha svalových skupín. Dlhodobé preťažovanie svalov môže viesť k štrukturálnym zmenám, teda k poškodeniu stavcov alebo medzistavcových platničiek.

Dlhodobé užívanie liekov nie je riešenie, nakoľko nevyrieši vzniknutý problém!

Hlavnú úlohu v liečbe zohráva *fyzioterapeut*, v aktívnej spolupráci s pacientom. Efektívnou terapiou sa snaží bolesť odstrániť alebo zmierniť na minimum. Využíva pritom rôzne *uvoľňovacie a mobilizačné techniky*, korekčné, relaxačné a posilňujúce *cvičenia*. V neposlednom rade vysvetlí pacientovi úľavové polohy, reedukuje ho v bežných denných aktivitách (domáce práce), či k úprave pracovného prostredia.

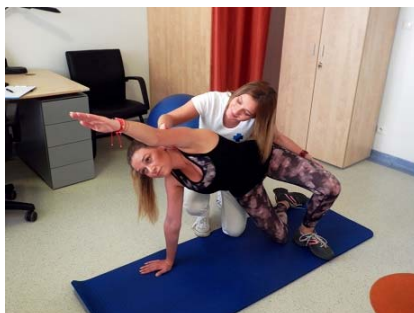
Ako prebieha návšteva u fyzioterapeuta v Mediconet

Pri prvej návšteve fyzioterapeut vykoná *vstupné vyšetrenie*, kde zdiagnostikuje pohybový aparát pacienta, vyplní vstupný dotazník a následne stanoví vhodnú terapiu.

Pacient absolvuje podľa odporúčenia *rehabilitáciu*. Terapeut postupuje podľa stavu pacienta, či ide o akútne alebo chronické prejavy. Vyberie vhodné cvičenia, ktoré si pacient cvičí aj v domácom prostredí. Využíva rôzne cvičebné, kompenzačné pomôcky na zefektívnenie terapie (thera bandy, bosu...) Okrem cvičenia, môže pacient absolvovať reflexnú masáž chrbtice alebo mäkké techniky na uvoľnenie svalového napätia a zníženie bolesti.

Taktiež využíva *kineziotaping*, t.j. tejpovacie pásky, ktoré sú hypoalergénne, lepia sa na kožu, v okolí miesta bolesti, či na spevnenie väziva, svalov, fascií. Mnohokrát prinášajú úľavu v akútnej fáze bolesti.

Indikácie ochorení sú rozsiahle. Najčastejšie sú to ochorenia chrbtice - hernia, protrúzia disku, stavy po operácii chrbtice, skoliózy; cievne mozgové príhody, pouúrazové, pooperačné stavy; degeneratívne ochorenia kĺbov atď.





ERGONOMIA PRACOVISKA

Fyzioterapeut inštruuje pacienta aj *k úprave pracovného prostredia, t.z. ergonomia pracoviska*

Pri dlhodobom sedení za počítačom dochádza mnohokrát k bolestiam pohybového aparátu. Váhou trupu a predsunutým držaním hlavy dochádza *k útlaku na stavce a medzistavcové platničky.*

Najčastejšie symptómy a problémy pri práci za počítačom:

- **Bolesti hlavy**
- **Boleť v krčnej, hrudnej a driekovej chrbtici**
- **Únava**
- Bolestivé zápästie, trpnutie v prstoch - syndróm karpálneho tunela – vzniká pri vysokej početnosti opakovaných pohybov prstami, dochádza k zmenšeniu šírky karpálneho tunela, ktorý tlačí na stredový nerv.
- Bolestivý lakeť – epikondylitída - vzniká ako dôsledok preťaženia svalov a šliach a následne vznikne zápal v úpone svalu

Ako eliminovať tieto príznaky :

- mať *vhodnú stoličku*, ktorej sedadlo a sklon chrbtovej opierky možno ľahko nastaviť,
- nastavenie správnej výšky sedadla k výške pracovnému stolu, klávesnici a myši,
- ruky v lakťoch, kolená a bedrové kĺby majú zvierat' pravý uhol,
- zápästie a predlaktie má byť v jednej línii na podložke,
- dodržiavať vzpriamený sed - driek má byť správne prehnutý mierne dopredu, hlavu nevysúvať dopredu, ramená ťahať od uší a jemne dozadu
- vzdialenosť zorného pola od monitoru by mala byť minimálne 45 cm,
- vhodné sú aj pomôcky, ako *opierka zápästia na klávesnici, podložka pod nohy, opierka pod driekovú chrbticu,*
- pri práci s *notebookom nízka výška neumožňuje vzpriamené držanie tela*, treba si dať podložku, ktorá ho zdvihne tak, aby horný okraj monitoru bol približne vo výške očí,
- je potrebné dodržiavať občasné prestávky v práci, pričom je dobré vstať, prípadne si trochu zacvičiť,
- vhodné je striedať statický a dynamický sed, napríklad na fitlopte

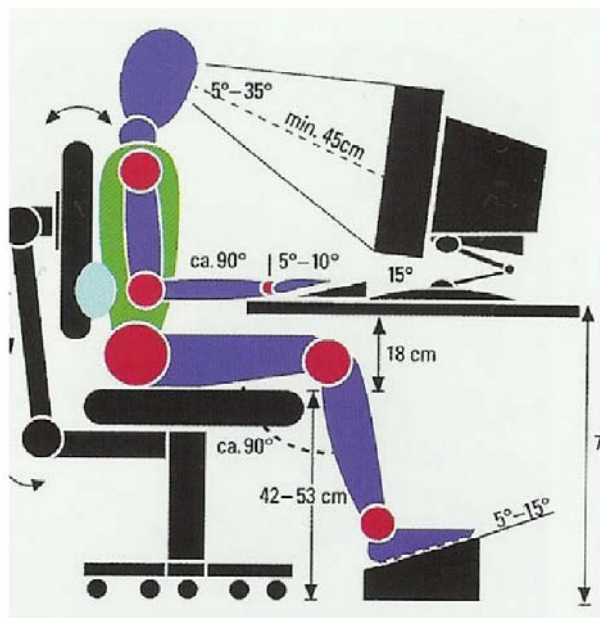


MEDICONET

AKO TO NEMÁ VYZERAŤ



AKO TO MÁ VYZERAŤ



tel.: +421 2 3217 1211
e-mail: info@mediconet.sk
www.mediconet.sk

Mediconet Slovakia, s.r.o.
Heydukova 14
811 08 Bratislava
IČO: 444 413 71
DIČ: 2022713638
IČ DPH: SK 2022713638

Mediconet OHC Slovakia, s.r.o.
Heydukova 14
811 08 Bratislava
IČO: 359 500 30
DIČ: 2022062724
IČ DPH: SK 2022062724

Mediconet Assistance, s.r.o.
Heydukova 12-14
811 08 Bratislava
IČ: 48 192 511
DIČ: 212 008 3614