



terapia manualna — ukierunkowana jest na ręczne badanie i leczenie pacjentów z tzw. dysfunkcjami narządu ruchu, a więc pacjentów z bólem, przykurczem i niestabilnością w obrębie stawów kończyn górnych, dolnych, stawów skroniowo-żuchwowych oraz w obrębie poszczególnych odcinków kręgosłupa. Ponieważ badanie i leczenie wykonywane jest rękoma terapeuty, ten sposób pracy określono mianem “terapii manualnej”.

metoda McKenzie — metoda służy do badania, leczenia i przede wszystkim profilaktyki schorzeń związanych z kręgosłupem oraz stawami obwodowymi. Jest to metoda leczenia m.in. zespołów bólowych kręgosłupa, która wyróżnia się na tle innych form leczenia tego typu dolegliwości. Większość z nich skupia się bowiem tylko na skutkach schorzeń kręgosłupa, czyli na uśmierzaniu dolegliwości bólowych, bez poznania mechanizmów ich rozwoju. Efekty tego typu metod leczenia nie są trwałe, gdyż dolegliwości bólowe wcześniej czy później powracają. Tymczasem metoda McKenziego nie ogranicza się tylko do zlikwidowania bólu kręgosłupa. Jej celem jest znalezienie także przyczyny bólu, jej zlikwidowanie i przeciwdziałanie nawrotom dolegliwości.

platforma dynamograficzna — dwupłytowa, platforma dynamograficzna GAMMA umożliwia testowanie jak i trening pacjentów neurologicznych (np. stany po udarze, zaburzenia z błędnikiem), ortopedycznych. Platforma ta, zapewnia profesjonalny trening pacjentom z zaburzeniami równowagi i koordynacji ciała (możliwość wykorzystywania biofeedbacku podczas ćwiczeń i testów). Trening doskonale rozwija koordynację wzrokowo-ruchowo-słuchową, spostrzegawczość, skupienie uwagi oraz poprawia funkcje motoryczne układu nerwowo-mięśniowego.

informacje o projekcie

Centrum Gerontologii i Wsparcia Osób Niezależnych
przy Polkowickim Centrum Usług Zdrowotnych ZOZ S.A.

ul. K.B. Kominka 7

59-101

Polkowice

gabinet G1 (parter)

tel. (+48) 76 746 08 15

TELEPORADY (+48) 531 344 307

e-mail: senior@pcuz.pl

www.senior.pcuz.pl

Projekt „**Poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niezależnych przez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce**” korzysta z dofinansowania w kwocie 5 120 000 zł pochodzącego z Islandii, Lichtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG i funduszy norweskich. Całkowita wartość projektu wynosi 6 400 000 zł.



www.eeagrants.org



www.senior.pcuz.pl



www.eeagrants.org



Polkowickie Centrum Usług Zdrowotnych — ZOZ S.A. realizuje projekt, którego celem jest poprawa zdrowia i komfortu życia osób starszych i niezależnych przez rozszerzenie zakresu opieki domowej, ambulatoryjnej i środowiskowej w Polsce.

światłolecznictwo — Lampa Sollux wytwarzająca promieniowanie światła podczerwonego i promieni widzialnych przeznaczona do wykonywania zabiegów ciepłolecznicznych. Przynosi działanie tonizujące, przeciwbólowe oraz przeciwzapalne.

kinezyterapia

Należy do jednej z metod fizjoterapii. Polega na leczeniu ruchem, jest określana jako gimnastyka lecznicza lub ćwiczenia usprawniające. W kinezyterapii najważniejszy jest ruch, traktowany jako środek leczniczy wpływający na cały organizm. Kinezyterapia skupia się na maksymalnym usunięciu niesprawności fizycznej oraz na przygotowaniu pacjenta do dalszej rehabilitacji.

kinezyterapię stosuje się głównie u pacjentów, u których występują

- schorzenia i dysfunkcje narządu ruchu,
- bóle kręgosłupa,
- niektóre choroby układu krążeniowo- oddechowego,
- choroby reumatoidalne

oraz u pacjentów

- po udarze mózgu,
- po zawale serca,
- po zabiegach operacyjnych.



hydroterapia

hydromasaż — wodolecznictwo wykorzystuje właściwości termiczne, hydrostatyczne i hydrodynamiczne wody. Hydromasaż poprawia samopoczucie, pobudza i dodaje energii, pozwala dłużej zachować dobrą formę i młodość. Działa też korzystnie na skórę, usuwa zmęczenie i odpręża. Masaż wodny łagodzi też bóle stawów, głowy, rozluźnia napięte mięśnie.



masaż leczniczy

masaż klasyczny — poprawia krążenie, zwiększa sprężystość tkanek, działa rozluźniająco, przeciwbólowo, zwiększa dopływ krwi żyłnej do serca i usprawnia krążenie limfatyczne.

działanie przeciwzapalne i przeciwbólowe. Można niezwykle skutecznie leczyć patologiczne zmiany ścięgien, więzadeł, torebek stawowych oraz mięśni i kości. Potrafi rozdrobnić i rozpuścić złogi wapniowe w ścięgnach i stawach, poprawiając w ten sposób ukrwienie, przemianę materii i szybszą regenerację miejsc chorobowych.



główne wskazania

- ból barku, któremu mogą towarzyszyć zwapnienia,
- zapalenie ścięgien mięśni rotatorów stawu barkowego,
- łokieć golfisty i tenisisty,
- zapalenie ścięgna rzepkowego tzw. kolano skoczka,
- zapalenie ścięgna Achillesa,
- ból biodra, nadgarstka, szyji, pleców,
- podwyższone napięcie mięśniowe,
- ostroga piętowa,
- zapalenie powięzi podeszwy stopy,
- zespół mięśnia piszczelowego przedniego,
- przewlekłe zapalenie przyczepów mięśniowych.

magnetoterapia

— jest metodą fizykoterapeutyczną polegającą na oddziaływaniu zmiennym polem magnetycznym na organizm. Zabieg działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwobrzętkowo, przyspiesza procesy gojenia się złamań.

zalety magnetoterapii:

- równomierne przenikanie pola magnetycznego przez wszystkie tkanki,
- możliwość wykonywania zabiegów poprzez ubranie, gips, bandaże itp., które nie

stanowią przeszkody dla pola magnetycznego.

laseroterapia — leczenie niskoenergetycznym laserem biostymulacyjnym. Terapia laserem posiada działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, resorbcyjne. Daje poprawę w schorzeniach zwyrodnieniowych stawów, dysfunkcji narządu ruchu, zapaleniu okostostawowym, oraz trudno gojących się ranach.

terapia falami uderzeniowymi — fala uderzeniowa działa na zasadzie mechanicznych impulsów ciśnieniowych, które rozchodzą się jako fala w określonym środowisku. Jej głównym efektem terapeutycznym jest



fizykoterapia

elektrolecznictwo — stosuje się za pomocą różnego rodzaju prądów leczniczych, takich jak: galwanizacja, jonoforeza, elektrostymulacja, diadynamik, TENS oraz prądy Traberta. Do tkanek wprowadza się jony leków. Znajdują zastosowanie przy nerwobólach, zespołach bólowych, w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów i kręgosłupa.

Celem elektroterapii jest złagodzenie bólu i poprawienie ukrwienia stymulowanej tkanki. Terapie te przyspieszają wchłanianie obrzęków i wysięków śródstawowych.

ultradźwięki — działanie mechaniczne tzw. „mikromasaż”. Efekty działania: pobudzenie regeneracji tkanek przez pobudzenie metabolizmu i zwiększanie ukrwienia, zwiększanie elastyczności tkanki łącznej, rozluźnienie mięśni i działanie przeciwbólowe. Zastosowanie: przewlekłe choroby reumatyczne, artrozy, zapalenia okostostawowe, zapalenia nadkłykci, zgrubienie okostnej, choroby ścięgien i przyczepów mięśni, przykurcze, blizny, dolegliwości pourazowe, zespoły bólowe kręgosłupa. Ultradźwięki mogą być również zastosowane z użyciem leku. Zabieg taki nazywa się fonoforezą.

