

# Revue 50 plus, 10. 11. 2016

## FYZIOTERAPIE problém odhalí i vyřeší

Fyzioterapeuti pomáhají odhalit příčiny bolesti našeho pohybového aparátu a společně s námi problémy napravují. Zprostředkují nám kontakt s naším vlastním tělem a pomohou najít cestu k jeho uzdravení. Není to ale otázka pasivního polykání pilulek: v tomto uzdravovacím procesu se předpokládá naše aktivní účast a vlastní díl zodpovědnosti.

Fyzioterapie je diagnostický a léčebný obor zabývající se primárně pohybovým aparátem. Prostřednictvím pohybu a dalších terapeutických postupů pomáhá fyzioterapie obnovit funkčnost organismu. „Do funkce pohybového systému se promítá mnoho vlivů od pohybového vývoje, obecné životosprávy, přidružených nemocí až po současné pohybové aktivity člověka, takže může být negativně, ale i pozitivně ovlivňován. Lidé za námi přicházejí s různými obtížemi a my se snažíme odhalit jejich příčinu a od problémů a bolesti

*jim pomoci,*“ říká Mgr. Jan Krulík, který absolvoval obor fyzioterapie na II. lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze a svou kariéru fyzioterapeuta začínal na lůžkové části Rehabilitační kliniky Malvazinky. Od ledna letošního roku je vedoucím fyzioterapeutem ambulantiho provozu, s bolestmi pohybového aparátu u starší populace se tedy setkává pravidelně.

### Sportovec se bez fyzioterapeuta neobejde. A senior?

„Není nutné čekat, až si vás zdravotní potíže najdou, fyzioterapie slouží také k prevenci vzniku bolesti v pohybové soustavě či zlepšení vašeho zdraví či kondice,“ uvádí Mgr. Jan Krulík. Pokud jsou například vaše bolesti zad intenzivní, trvalé a přidávají se bolesti v končetinách nebo dokonce vznikají výpadky citlivosti, je nutné vyhledat lékaře. To platí zejména v případech, kdy s tímto

typem bolesti nemáme zkušenosti. Protože za bolestmi zad se mohou skrývat i velmi závažné obtíže. Mnoho onemocnění vnitřních orgánů má projekční zóny v okolí páteře. Pokud jste ale v péči fyzioterapeuta, ten tyto signály většinou nepřehlédne.

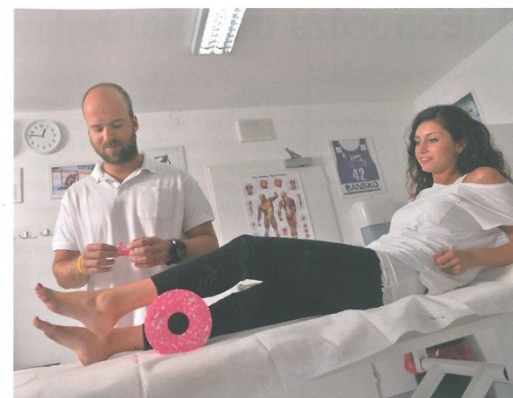
### Okem fyzioterapeuta

Fyzioterapie začíná podrobným vyšetřením pacienta. Nehodnotí se pouze aktuální stav pohybového aparátu, ale dávají se do souvislosti všechny možné příčiny obtíží. Fyzioterapeut si všímá vašeho držení páteře, končetin, sleduje nastavení pánve, manuálně vyšetřuje postavení v kloubech, zjišťuje případné asymetrie a provádí cílené diagnostické testy. Většinou s vámi fyzioterapeut provede některé manuální techniky a stabilizační cvičení se zvyšující se obtížností, neopomene vás upozornit na práci s dechem, chodidly a držení těla v různých polohách. Postupně dostáváte zásobu cviků upravených na míru právě pro vás. Poctivým a pravidelným cvičením následně nastartujete změnu pohybového chování vašeho těla.

### Nové diagnostické metody

Diagnosticko-terapeutický koncept Functional Movement Screen (FMS) pomáhá fyzioterapeutům rychle, přesně a přehledně zaznamenávat, vyhodnocovat a archivovat způsob provádění základních pohybových vzorů. Tato metoda byla vyvinuta v USA v roce 1995 jako screeninový nástroj používaný k identifikaci omezení v sedmi základních pohybových vzorech. Tento koncept umožňuje diagnostiku asymetrií, dysfunkcí a patologických

pohybových stereotypů, které jsou důsledkem dlouhodobě trvajících funkčních poruch pohybového aparátu. Praktické využití této metody je zejména u sportovců, ale lze ji s výhodou využít i u pacientů s dlouhodobými bolestmi zad, případně u pacientů po úrazech ve fázi rekonvalescence. „FMS dosud oficiálně nevyužívá žádná nemocnice či klinika v Praze s výjimkou Rehabilitační kliniky Malvazinky. Jsme tedy jediní, kdo tuto unikátní metodu může svým pacientům nabídnout,“ vysvětluje Mgr. Michal Peroutka, CKTI – fyzioterapeut a specialista na pooperační léčbu pohybového aparátu.



Mgr. Michal Peroutka při využití pomůcek BLACKROLL®

### Nové masážní pomůcky

Účinným pomocníkem při fyzioterapii jsou také masážní pomůcky, s jejichž pravidelnou výpomocí se daří regenerovat svaly a uvolňovat napětí, a tím dosahovat vyššího výkonu svalů a fascií. Využití pomůcek BLACKROLL umožňuje lidem všech věkových kategorií a sportovních úrovní zlepšit flexibilitu,

mobilitu, stabilitu a sílu prováděním jednoduchých cviků a aplikací automasáže.

### Třídenní intenzivní program FYZIO+

Pokud to nemáte daleko do Prahy a trpíte akutní blokádou v oblasti krční

o bederní páteře nebo bolesti kloubů, můžete vyzkoušet třídenní program na míru, který poskytuje Rehabilitační klinika Zámeček Malvazinky a Poliklinika Palackého. Program stojí 1690 Kč a poskytne tyto výhody:

- Individuální přístup při objednávání a rychlé objednací termíny
- Organizaci vstupní lékařské prohlídky
- 3 bloky individuální rehabilitace
- Kinesio Taping® – originální tejpovací metoda (pouze na klinice Malvazinky)
- Instruktaž pro cvičení doma a výstupní zpráva
- Parkovací stání v areálu kliniky (pouze na klinice Malvazinky)
- Možnost zakoupení wellness procedur Rehabilitační kliniky Malvazinky s 10% slevou.

Obě kliniky působí na základě smluv se zdravotními pojišťovnami a poskytují zdravotní péči nejširší veřejnosti.

Jarmila Nevařilová

