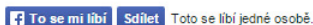


Novinky ze světa fyzioterapie: Skola zad proti bolesti, budování nové paměti, náprava špatných vzorů a další

26. 11. 2015 11:40

Fyzioterapeuti Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra, informují o nejčerstvějších novinkách z oboru, ale i o významu fyzioterapie obecně:



Toto se líbí jedné osobě.



Foto: Vamed

Popisek: Masážní koule.

Co je úkolem fyzioterapie?

Důležitost fyzioterapie si každý patřičně uvědomí až v situacích, kdy sám čelí zdravotním potížím. Fyzioterapie je součástí rehabilitace, jejímž úkolem je odstranění nežádoucích dopadů nemoci a její léčby. Prostřednictvím pohybu a dalších terapeutických postupů pomáhá fyzioterapie obnovit funkčnost organismu. „Fyzioterapie se ale zaměřuje také na diagnostiku či prevenci poruch pohybového systému a je realizována týmovou prací fyzioterapeutů, kteří jsou vždy připraveni vyzkoušet nové techniky. Tento medicínský obor se totiž neustále intenzivně vyvíjí,“ uvádí fyzioterapeut

Mgr. Michal Peroutka z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.



Moderní fyzioterapeutická péče dle Roswithy Brunkow

Koncept Roswithy Brunkow je jednou z metod moderní fyzioterapeutické péče, která je vhodná zejména pro odnaučení nesprávných návyků držení těla vedoucích ke špatným pohybům. Tato metoda totiž dopomáhá k budování nové paměti, tzv. reedukaci správných pohybů. Základním stavebním kamenem tohoto cvičení je uvědomělá práce okrajových částí končetin, jako je především ohybání zápěstí směrem nahoru či chodidel k holení. Správným nastavením polohy horních a dolních končetin a vzepřením se o ně dochází ke vzpřímení trupu a k cílené aktivaci diagonálních svalových řetězců, což vede ke zlepšování funkce oslabeného svalstva, aktivaci hlubokého stabilizačního systému páteře a opětovného osvojení správných pohybů. „Osvojování terapeutických cviků má být postupné a má kopírovat vývoj dítěte, proto se začíná s cviky v lehu na zemi a postupně se pokračuje až k těm nejsložitějším ve stoji. Tato metoda je účinná nejen pro zmíněné posílení svalů a správné zvládnutí pohybů, ale také napomáhá řešit špatnou funkci v oblasti pánevního dna, jako je například inkontinence moči,“ dodává Mgr. Klára Moravcová, vedoucí fyzioterapeutka z Rehabilitační kliniky Malvazinky v Praze.

System pro odhalení a nápravu špatných vzorů

Dalším a zbrusu novým diagnosticko-terapeutickým konceptem je tzv. Functional Movement Systems (FMS), díky kterému je možné rychle, přesně a přehledně zaznamenávat, vyhodnocovat a archivovat způsob provedení základních pohybových vzorů pohybového aparátu. Tento koncept umožňuje rychlou a přesnou diagnostiku asymetrií, dysfunkcí a patologických pohybových stereotypů, které jsou důsledkem dlouhodobě trvajících funkčních poruch pohybového aparátu. FMS klientům ukazuje úroveň stavu jejich pohybového aparátu a poté jim umožňuje sledovat pokroky terapie. Zároveň má výhodu v komunikaci s klientem, protože je snadno pochopitelný. „Jedná se o celosvětově používaný a známý koncept, který je vytvořen uznávanými kapacitami v oblasti rehabilitace a tréninku. Využívají ho i mnohé sportovní kluby z nejlepších sportovních soutěží světa, jako jsou NHL, NFL, KHL, Premier League a další. FMS dosud oficiálně nevyužívá žádná nemocnice či klinika v Praze a jsme tedy jedini, kdo tuto unikátní metodu nabízí pacientům,“ doplňuje Mgr. Michal Peroutka z Rehabilitační kliniky Malvazinky.



parlamentnílisty.cz, 26. 11. 2015

Škola zad proti bolesti

Velmi zajímavou fyzioterapeutickou metodou je tzv. škola zad, která představuje komplexní terapeutickou péči o jedince postižené bolestí zad v oblasti obratlů a meziobratlových plotének spojenou s dalšími zdravotními problémy. Cílem školy zad je naučit klienta správně žítosprávě, díky které se vyvaruje opakujícím se bolestem zad. „Terapie je vhodná pro jedince, kteří prodělali akutní bolesti nebo zablokování páteře. Jedná se často o lidi s jednostranně přetěžovaným pohybovým aparátem, kteří zvedají těžká břemena nebo mají sedavé zaměstnání. Terapie může probíhat pouze v případech, kdy páteř není akutně zablokována. Jelikož se zaměřuje na protažení zkrácených svalů a ekonomizaci pohybů, vyžaduje metoda velkou spolupráci klienta,“ vysvětluje Mgr. Klára Moravcová



Masážní válce a koule BLACKROLL®

Důležitou součástí fyzioterapie jsou i různé masáže. Účinným pomocníkem právě při masáží mohou být i auto masážní válce a koule BLACKROLL®, které běžně využívají hlavně sportovci jako prevenci a současně také jako řešení problémů. „Tyto auto masážní pomůcky umožňují svým uživatelům výrazně zlepšit flexibilitu a kapacitu svalového systému, a to jen s malým úsilím a snadným cvičením. Pravidelný a cílený trénink regeneruje svaly a zajišťuje uvolňování napětí a vyšší výkon svalů,“ uvádí Mgr. Michal Peroutka.



Fyzioterapie – účinný pomocník pro řešení problémů i pro prevenci

Fyzioterapeuti nám pomáhají odhalit příčiny našich fyzických potíží a tyto problémy následně napravit. „Využití metod léčebné rehabilitace a fyzioterapie může klientům pomoci zkvalitnit pohybový aparát, ovlivnit bolest nebo snížit svalovou únavnost. Mnohdy ale nemocným i jiným klientům pomůže i po psychické stránce,“ uzavírá Mgr. Klára Moravcová.



Mgr. Klára Moravcová

Mgr. Klára Moravcová ukončila v roce 1996 studium fyzioterapie na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Od roku 2008 působí jako fyzioterapeut na Rehabilitační klinice Malvazinky a od roku 2013 zde vykonává funkci vedoucího fyzioterapeuta. Mgr. Klára Moravcová absolvovala mnoho kurzů – např. kurz mobilizací a manuálních technik, Metodu Roswithy Brunkow, Školu zad či kurz tapování.

Mgr. Michal Peroutka

Mgr. Michal Peroutka vystudoval obor fyzioterapie na Zdravotně sociální fakultě Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Během studia absolvoval dlouhodobý studijní pobyt ve Finsku na Tornio University of Applied Sciences v Kemi v oboru sportovní fyzioterapie. Po ukončení studia nastoupil jako fyzioterapeut do Bertiných lázní Třeboň, které se specializují na preventivní a pooperační léčbu pohybového aparátu. Mgr. Michal Peroutka je současně BLACKROLL® Mater trenér a Certified Kinesio® Taping Instruktor pro Českou republiku a Slovensko.