

Co to jest kinezyterapia ?

Kinezyterapia to leczenie ruchem. Inne, mniej profesjonalne określenia, to gimnastyka lecznicza lub ćwiczenia usprawniające. Kinezyterapia jest jedną z metod fizjoterapii.

Jakie rodzaje ćwiczeń wchodzi w skład kinezyterapii?

Obecnie kinezyterapię dzieli się na:

miejscową, w której wszystkie oddziaływania dotyczą bezpośrednio narządu zmienionego chorobowo, a ich dobór zależy od stanu funkcjonalnego i zamierzonego celu:

ćwiczenia bierne

ćwiczenia czynno-bierne

ćwiczenia samowspomagane

ćwiczenia w odciążeniu

ćwiczenia czynne

ćwiczenia z oporem

ćwiczenia prowadzone

redresje (usuwanie przykurczów stawowych)

wyciągi

ćwiczenia synergistyczne

ćwiczenia oddechowe

ćwiczenia relaksacyjne

pionizacja i nauka chodzenia

ogólną - ćwiczenia nie objętych chorobą części ciała

ćwiczenia ogólnokondycyjne

ćwiczenia gimnastyki porannej

ćwiczenia w wodzie

sport inwalidów

metody kinezyterapeutyczne - bardzo efektywne, specjalistyczne sposoby aplikowania ruchu, często rozbudowane o część diagnostyczną, korzystające ze specyficznych technik, stworzone w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu anatomii i fizjologii, biomechaniki. Opracowane z myślą o usuwaniu określonych dysfunkcji:

PNF (odtworzenie prawidłowej funkcji zaburzonej w przebiegu chorób neurologicznych lub ortopedycznych)

McKenzie (leczenie i diagnozowanie przyczyn bólów kręgosłupa (np.: dyskopatia), stawów obwodowych i kończyn, z wykorzystaniem dobranej indywidualnie dla każdego pacjenta zestawu ćwiczeń i terapii manualnej)

NDT - Bobath (stosowana przy rehabilitacji dzieci i dorosłych ze schorzeniami neurologicznymi)

Vojty (stosowana przy rehabilitacji dzieci i dorosłych ze schorzeniami neurologicznymi)

Kaltenborn-Evjenth - (usuwanie dysfunkcji stawów nabytych w przebiegu schorzeń ortopedycznych, z wykorzystaniem specyficznych ruchów biernych i terapii tkanek okołostawowych)

Mulligan (mobilizacje stawów w ruchu)

Kiedy stosuje się kinezyterapię?

Kinezyterapia najczęściej stosowana jest w schorzeniach i dysfunkcjach narządu ruchu, w zespołach bólowych kręgosłupa, po udarach mózgu, po zawale serca, w niektórych chorobach układu oddechowego, w chorobach reumatoidalnych, po zabiegach operacyjnych w jamie brzusznej, przed porodem... Kinezyterapia może być stosowana jako podstawowa i jedyna forma leczenia (np.: w zachowawczym leczeniu wad postawy, bóle krzyża, bolesność stawu rzepkowo udowego, tendinopatie) lub jeżeli choroba wymaga leczenia operacyjnego, może być prowadzona zarówno w okresie przedoperacyjnym jak i po zabiegu. Istnieje wiele dowodów na skuteczność kinezyterapii (jej różnych form), stosowanej jako samodzielna metoda leczenia, w leczeniu schorzeń mięśniowo - szkieletowych. W większości, nawet drobnych urazów narządu ruchu, w których kinezyterapia nie jest podstawową formą leczenia, powinno się ją zastosować po zakończeniu leczenia podstawowego lub równolegle z nim. Kinezyterapię często łączy się z innymi formami leczenia w tym metodami fizjoterapii w celu zwiększenia efektu terapeutycznego.

Jaka może być reakcja organizmu na kinezyterapię ?

Efekt zależy od doboru ćwiczeń. Najczęściej jest to grupa reakcji. Oto niektóre z nich: zwiększenie siły mięśniowej, poprawa zakresu ruchu, poprawa czucia głębokiego, zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawa elastyczności i napięcia tkanek miękkich, zmniejszenie podwyższonego napięcia mięśni, podwyższenie poziomu endorfin, poprawa wydolności krążeniowo - oddechowej, zwiększenie wydzielania mazi stawowej,

podwyższenie lub obniżenie ciśnienia krwi, nasilenie procesów przemiany materii, usprawnienie działania narządów układów trawienia i wydalania, hamowanie odruchów patologicznych, sprawniejsze gojenie tkanek.

W jakim celu stosuje się kinezyterapię ?

Stosowanie kinezyterapii umożliwia uzyskanie maksymalnej poprawy utraconej funkcji, przywrócenie prawidłowej mechaniki, ułatwia wystąpienie procesów kompensacji, zabezpiecza przed wykształceniem nieprawidłowych stereotypów ruchowych (np.: zespoły bólowe kręgosłupa) lub przywraca już utracone (np.: kontrola nerwowo-mięśniowa), umożliwia prawidłowy przebieg procesów przebudowy tkanek po urazach i operacjach, przeciwdziała wtórnym zmianom w układzie kostno-mięśniowym w postaci ograniczeń ruchu, zapobiega powikłaniom w układzie krążenia i oddychania które mogą wynikać z długiego unieruchomienia.

Kto posiada uprawnienia do prowadzenia kinezyterapii ?

Do prowadzenia kinezyterapii uprawnieni są absolwenci średnich szkół fizjoterapii (technik fizjoterapii) a przede wszystkim absolwenci szkół wyższych o kierunku rehabilitacja ruchowa lub fizjoterapia (fizjoterapeuci). Dodatkowo, efektywne stosowanie metod kinezyterapeutycznych, wymaga ukończenia podyplomowych kursów lub studiów (niektóre szkolenia trwają kilka lat), prowadzonych przez uprawnionych, posiadających międzynarodowe zezwolenia, nauczycieli - instruktorów. Szkolenia takie kończą się egzaminem i potwierdzone są dyplomem, wystawionym przez uznaną w świecie szkołę lub organizację. W ostatnich latach zwiększa się liczba polskich nauczycieli, posiadających wymagane uprawnienia.