

OPINIA LEKARSKA

Przeżywamy obecnie Dekadę Kości i Stawów ogłoszoną przez WHO w latach 2000- 2010. W związku ze starzeniem się społeczeństwa przybywa osób wymagających kompleksowej rehabilitacji. Jak wiadomo co 3-ci pacjent zgłaszający się po poradę do lekarza pierwszego kontaktu ma problem chorobowy zlokalizowany w obrębie narządu ruchu.

Oferta wychodzi zatem naprzeciw rosnącym potrzebom w tym zakresie. Obecnie okres oczekiwania na jakąkolwiek formę rehabilitacji wynosi na terenie miasta Lublina ok. 3 - 4 miesiące.

Rehabilitacja ruchowa przy pomocy łóżek SLENDER LIFE jest formą ćwiczeń biernych, wspomagających jako metoda leczenia u chorych z różnymi dysfunkcjami narządu ruchu. Polega ona na mechanicznym drażnieniu tkanek, wywierających pośredni i bezpośredni wpływ na organizm.

Celem jej jest nie tylko leczenie, ale i zapobieganie wielu chorobom narządu ruchu, skutkom urazów itp. Jest ona integralną częścią kompleksowej rehabilitacji.

W gabinecie wykonywany jest również masaż leczniczy kręgosłupa, masaż limfatyczny. Masaże prowadzą do poprawy procesu oddychania dzięki ścisłej zależności układu krążenia i oddychania. Większy przepływ krwi przez serce i płuca, rozszerzając naczynia krwionośne, prowadzi do zwiększonej przemiany materii.

Ćwiczenia na łóżkach SLENDER LIFE przewidziano dla ludzi w wieku od 15 do 100 lat. Szczególnie poleca się osobom pracującym w pozycji siedzącej, czyli mało aktywnym fizycznie. Zwykle osoby te mają już objawy zmian zwyrodnieniowo - zniekształcających stawów i kręgosłupa. Brak ruchu powoduje bóle pleców, zwłaszcza okolicy lędźwiowo - krzyżowej, a ćwiczenia te wzmacniają właśnie mięśnie pleców i brzucha, oraz zdecydowanie poprawiają ruchomość stawów.

Proponowane ćwiczenia są też odpowiednie dla kobiet po porodzie, astmatyków, osób cierpiących na dolegliwości ze strony serca i układu krążenia. Łóżka Slender Life nie przyspieszają pracy mięśnia sercowego, nie powodują zadyszki ani wzrostu ciśnienia. Są pomocne dla osób z zaburzeniami gospodarki wodnej organizmu.

Cały cykl ćwiczeń trwa 80 minut. Na każdym pacjenci ćwiczą po 10 minut w odpowiedniej kolejności. W ciągu tego czasu łóżka wprawiają w ruch wszystkie partie ciała. Ćwiczenia rekondycyjne wzmacniają przede wszystkim mięśnie, ponieważ łóżko unosi ciężar ciała, mięśnie nie są nadmiernie obciążone, nie ma przyrostu ich masy, a jednak mięśnie ćwiczą i nabierają sprężystości. Oprócz tego mięśnie wzmacniane są ćwiczeniami izometrycznymi, które są wykonywane przez osobę ćwiczącą przy współpracy łóżek.

Łóżka Slender Life mają dodatkowo znaczenie terapeutyczne, gdyż pobudzają obieg krwi. Po każdym cyklu ćwiczeń pacjenci czują się rozluźnieni i wypoczęci. Większość osób z bólami kręgosłupa, czy stawów bez problemów wykonuje wszystkie ćwiczenia. Po kilku cyklach ćwiczeń bóle ustępują. Wzrasta elastyczność stawów i siła mięśniowa, jest to szczególnie ważne w rehabilitacji chorych z coraz bardziej powszechnymi uszkodzeniami w obrębie narządu ruchu w przebiegu osteoporozy.

Dr med. Piotr Majcher
Adiunkt Kliniki Ortopedii i Rehabilitacji
Specjalista II.reh.medycznej

lek. med. Roman Gawęda
St. As. Kliniki Ortopedii i Traumatologii
specjalista II ortopeda - traumatolog