

Bezwzględne przeciwwskazania ogólne:

- choroby o ostrym przebiegu np.: ostre choroby zapalne, zawał mięśnia sercowego itd.
- choroby ze wskazaniami do zabiegów chirurgicznych np.: kamica nerkowa, kamica pęcherzyka żółciowego
- żółtaczka niezależnie od przyczyny
- ogniska zakaźne szczególnie ropne zapalenie migdałków, zakażenia okołożębowe, próchnica zębów itp.
- niewydolność krążenia, oddychania, nerek, wątroby
- tętniak aorty lub tętnic
- pełnoobjawowe postacie nadczynności i niedoczynności tarczycy, niewydolność kory nadnerczy, wymagające systematycznej farmakoterapii w warunkach szpitalnych lub kwalifikujące się do zabiegu chirurgicznego
- cukrzyca w okresie kwasicy lub daleko posuniętymi zmianami naczyniowymi, powikłania cukrzyca
- nowotwory łagodne
- nowotwory złośliwe, w tym również przypadki leczone operacyjnie przed upływem 5- letniej obserwacji
- stany przednowotworowe
- skazy krwotoczne ciężkiego stopnia
- przepuklina ze skłonnością do uwięźnięcia
- pęcherzyce
- choroby psychiczne, psychonerwice, nerwice z natręctwami i lękami sytuacyjnymi uciążliwe dla otoczenia, starcze zmiany charakterologiczne, niedorozwój umysłowy, otępienie umysłowe
- padaczka z napadami mimo systematycznego leczenia
- alkoholizm i narkomania
- ciąża i okres karmienia
- wyniszczające choroby układu
- przerost gruczołu krokowego z koniecznością cewnikowania pęcherza moczowego
- zniedołężnienie, całkowite unieruchomienie, niezdolność do samoobsługi
- nietrzymanie moczu, kału, sztuczny odbyt, owrzodzenie podudzi, przetoki
- ciężki stan ogólny, niezdolność do transportu, konieczność leczenia szpitalnego
- przeciwwskazania kardiologiczne

Szczegółowe wskazania i przeciwwskazania do poszczególnych zabiegów fizjoterapeutycznych:

Fonoforeza i ultradźwięki

Wskazania:

- zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- zapalenia stawów i tkanek okołostawowych
- pourazowe choroby narządu ruchu (złamania, zwichnięcia, skręcenia stawów, uszkodzenia więzadeł, mięśni o torebki stawowej)
- nerwobóle
- mięśniobóle
- entezopatie (ostroga pietowa, „łokieć tenisisty/golfisty)
- blizny
- przykurcze stawów
- przykurcz Dupuytrena

Przeciwwskazania:

- ciąża
- choroba nowotworowa
- ostre stany zapalne
- zaawansowane zwapnienie naczyń krwionośnych
- zakrzepowe zapalenie żył, żylaki, zakrzepica
- zaburzenia krzepnięcia krwi
- zmiany skórne głównie w przebiegu choroby zakaźnej
- ogólny stan wyniszczenia organizmu
- rozrusznik serca
- metal w miejscu wykonywania zabiegu
- okolica nasad kości u dzieci
- menstruacja (zabiegi w odcinku lędźwiowo – krzyżowym kręgosłupa)

Magnetoterapia

Wskazania:

- choroba zwyrodnieniowa stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- zapalenie stawów i tkanek okołostawowych
- pourazowe choroby narządu ruchu (złamania, zwichnięcia, skręcenia stawów, uszkodzenia więzadeł, mięśni, torebki stawowej)
- trudno gojące się rany
- nerwobóle
- mięśniobóle
- zaburzenia krążenia obwodowego
- stany zapalne nerwów
- osteoporoza
- zaburzenia przemiany materii
- zapalenia oskrzeli, zatok obocznych nosa
- zapalenie jajników
- owrzodzenia i zmiany troficzne podudzi
- migrena

Przeciwwskazania:

- ciąża
- choroba nowotworowa
- okres naświetlań promieniami jonizującymi i okres badań radiologicznych
- implanty elektroniczne (rozrusznik serca)
- czynna gruźlica
- ostre infekcje bakteryjne i wirusowe
- grzybica

- zarostowo – zakrzepowe zapalenie żył
- ciężkie choroby serca i układu krążenia
- skłonność do krwawień
- menstruacja (zabiegi w odcinku lędźwiowo – krzyżowym kręgosłupa i brzucha)
- ogólny stan wyniszczenia organizmu

Galwanizacja

Wskazania:

- zespoły bólowe kręgosłupa w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- przewlekłe zapalenia nerwów, splotów, korzeni nerwowych
- nerwobóle
- porażenia wiotkie mięśni
- utrudniony zrost kostny
- zaburzenia krążenia obwodowego

Przeciwwskazania:

- zespolenia kości metalem (metal na drodze przepływu prądu)
- ostre stany zapalne
- ropne stany zapalne skóry i tkanek miękkich
- wypryski i owrzodzenia na skórze
- nowotwory łagodne i złośliwe
- gorączka
- porażenie spastyczne mięśni
- zaburzenia czucia
- ciąża

- wszczepiony rozrusznik serca
- zakrzepy
- zagrożenia zatorami
- zapalenie żył

Jonoforeza

Wskazania:

- przykurcze
- blizny
- stany pourazowe stawów i mięśni
- utrudniony wzrost kostny
- zespoły bólowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- zapalenia okołostawowe
- nerwobóle
- mięśniobóle
- stany zapalne tkanek miękkich
- zaburzenia krążenia obwodowego

Przeciwwskazania:

- jak przy galwanizacji
- szczególną uwagę należy zwrócić na możliwość wystąpienia uczulenia na lek!

Elektrostymulacja

Wskazania:

- profilaktyka zaników mięśniowych
- porażenia wiotkie
- niedowłady

Przeciwwskazania:

- jak przy galwanizacji

Prądy diadynamiczne (prądy Bernarda)**Wskazania:**

- zespoły bólowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- stany pourazowe stawów i mięśni
- nerwobóle
- mięśniobóle
- zaniki mięśni z nieczynności
- zaburzenia krążenia obwodowego
- zaburzenia troficzne

Przeciwwskazania:

- jak przy galwanizacji

Przezskórna stymulacja (TENS)**Wskazania:**

- ostre i przewlekłe dolegliwości bólowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa w przebiegu choroby zwyrodnieniowej
- nerwobóle
- mięśniobóle

Przeciwwskazania:

- jak przy galwanizacji

Prądy interferencyjne (prądy Nemecka)**Wskazania:**

- zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyn i kręgosłupa
- nerwobóle

- mięśniobóle
- stany po urazach narządu ruchu
- zaburzenia krążenia obwodowego
- zaparcia
- stany zapalne tkanek miękkich
- pooperacyjne zaburzenia czynności mięśni

Przeciwwskazania:

- jak przy galwanizacji

Cieploterapia

Wskazania:

- przewlekłe i podostre stany zapalne tkanek miękkich
- przewlekłe i podostre stany zapalne stawów i tkanek okołostawowych
- trudno gojące się rany i uszkodzenia skóry
- nerwobóle
- mięśniobóle
- stany po urazach narządu ruchu
- odmrożenia
- przeczulica
- stany zapalne zatok obocznych nosa

Przeciwwskazania:

- ostre stany zapalne skóry i tkanek miękkich
- skłonność do krwawień
- gorączka
- żylaki

- niewydolność krążenia
- zaburzenia w ukrwieniu obwodowych części kończyn
- czynna gruźlica płuc
- stanu ogólnego wyniszczenia organizmu

Laser

Wskazania:

- zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- dna moczanowa
- przewlekłe i podostre stany zapalne tkanek miękkich
- przewlekłe i podostre stany zapalne stawów i tkanek okołostawowych
- trudno gojące się rany, uszkodzenia skóry, szczególnie odleżyny
- nerwobóle
- mięśniobóle
- stany po urazach narządu ruchu (złamania, zwichnięcia, skręcenia, krwiaki)
- obrzęki
- entezopatie („łokieć tenisisty/golfisty”, ostroga piętowa)
- porażenia nerwów obwodowych (np. nerwu twarzowego)
- zespół cieśni nadgarstka

Przeciwwskazania:

- ciąża,
- nowotwory
- czynna gruźlica
- padaczka
- nadczynność tarczycy

- naświetlania gruczołów wydzielania wewnętrznego, gałek ocznych
- ogólne wyczerpanie organizmu
- gorączka
- ostre, uogólnione choroby bakteryjne, wirusowe, grzybicze
- równoczesne stosowanie leków sterydowych, przeciwzakrzepowych, złota
- menstruacja (zabiegi w odcinku lędźwiowo – krzyżowym kręgosłupa i brzucha)
- krwawienie z przewodu pokarmowego
- leki światłoczułe (retinoidy, tetracykliny)

Masaż klasyczny

Wskazania

- zmiany zwyrodnieniowe stawów kończyn i stawów kręgosłupa
- zapalenia stawów i tkanek okołostawowych
- pourazowe choroby narządu ruchu (złamania, zwichnięcia, skręcenia stawów, uszkodzenia więzadeł, mięśni o torebki stawowej)
- nerwobóle
- mięśniobóle
- entezopatie (ostroga pietowa, „łokieć tenisisty/golfisty)
- blizny
- przykurcze stawów
- przykurcz Dupuytren'a

Przeciwwskazania

- Ciąża i menstruacja
- Brak zlecenia lekarskiego

- Zmiany skórne (rozsiane i ropne)
- Nowotwory (onkologiczny masaż limfatyczny)
- Krwawienia, krwotoki lub możliwość ich wystąpienia
- Hemofilia
- Żylaki
- Skaza naczyniowa
- Nadciśnienie
- Miażdżyca
- Wszelkie stany zapalne (RZS w okresie zaostrzenia choroby)
- Choroby o podłożu bakteryjnym, wirusowym i pasożytniczym
- Wysoka temperatura ciała (39°C)

SZCZEGÓŁOWE PRZECIWWSKAZANIA:

UKŁAD ODDECHOWY

- Gruźlica
- Stany zapalne ostre (zapalenie płuc, oskrzeli)
- Choroby zakaźne
- Zmiany nowotworowe
- Dychawica oskrzelowa w czasie napadów

UKŁAD POKARMOWY

- Pęknięcie wrzodu żołądka i wrzodu dwunastnicy
- Zapalenie trzustki
- Wirusowe zapalenie wątroby
- Zapalenie pęcherzyka żółciowego
- Stany zapalne dróg żółciowych
- Zapalenie wyrostka robaczkowego

- Zapalenie otrzewnej
- Schorzenia o podłożu pasożytniczym
- Zmiany nowotworowe
- Zmiany grożące przerwaniu ciągłości jelit

UKŁAD KRAŻENIA

- Stan po przebytych zawale serca (2tyg)
- Zaawansowana miażdżyca naczyń wieńcowych
- Świeże stany zapalne zastawek i serca
- Niewyrównane wady serca
- Dusznica bolesna w czasie napadu
- Nadciśnienie (!!!110 rozkurczowe !!!)
- Choroby naczyń obwodowych
- Skaza naczyniowa
- Zaawansowana miażdżyca naczyń obwodowych
- Żylaki ze zmianami skórnymi
- Żylaki w miejscu występowania
- Zakrzepowe zapalenie żył (6miesiący po stanie zapalnym)
- Choroba Birgera III°IV°
- Choroba Reunalda III°IV°

UKŁAD WYDALNICZY

- Gruźlica nerek
- Nerczyca
- Zmiany nowotworowe
- Ostre zapalenie pęcherza moczowego
- Ostre zapalenie moczowodu

- Odmiedniczkowe zapalenie nerek
- Kamica nerkowa (duży kamień)

UKŁAD MIĘŚNIOWY, KOSTNY I STAWOWY

- Gruźlica kości
- Świeży zrost
- Zaawansowana osteoporoza
- Ostre stany zapalne (RZS, ZZSK w okresie. zaostrzenia)

UKŁAD NERWOWY

- Zapalenie opon mózgowych
- Krwiaki , tętniaki i naczyniaki
- Jamistość rdzenia
- Zapalenie szpiku z przetokami
- Drżączka porażenna
- Epilepsja (zależy od stanu chorobowego)
- Zmiany nowotworowe
- Ostre stany zapalenie nerwów obwodowych

Masaż uciskowy sekwencyjny

Wskazania:

- urazy i kontuzje
- niewydolność limfatyczna
- profilaktyka niewydolności żylniej
- obrzęki kończyn górnych po mastektomii
- masaż wyszczuplający
- cellulitis

Przeciwwskazania:

- nadciśnienie tętnicze
- niewydolność nerek
- ostre zapalenie stawów
- choroby skóry
- choroba nowotworowa
- epilepsja
- infekcje

Drenaż limfatyczny manualny

Wskazania:

- leczenie otyłości i nadwagi
- zmniejszenie retencji wody
- zmniejszenie napięcia mięśni
- wspieranie terapii redukujących lokalne otłuszczenia
- leczenie obrzęków pooperacyjnych (np. po mastektomii)
- leczenie obrzęków pourazowych i po kontuzjach
- leczenia obrzęków żylnych i limfatycznych różnego pochodzenia, obrzękowego cellulitu, zaburzeń troficznych wywołanych zmianami krążenia
- leczenie obrzęków w okresie poporodowym
- leczenie przewlekłych nerwobólów mięśni
- zapobieganie i leczenie zakrzepicy u osób obłożnie chorych
- choroby neurologiczne (np. porażenie kończyn)
- zmniejszenie obrzęku nóg oraz bólu związanego z niewydolnością żylną, otyłością lub długotrwałym obciążeniem nóg
- przyspieszenie regeneracji zmęczonych i obolałych mięśni
- zwalczanie i zapobieganie objawom "ciężkich nóg"

- zmniejszenie obrzęku ciała, efekt przeciwbólowy i odprężający w wyniku wchłonięcia obrzęków uciskających obszary unerwione
- zapobieganie powstawania oraz leczenie żylaków
- leczenie zatrzymywania wody szczególnie u osób z efektem "zmęczonych stóp"
- łagodzenie bólu mięśni, relaksacja mięśni i tkanek po przeciążeniu związanym z uprawianiem sportu
- zmniejszenie napięcia mięśni i tkanek
- profilaktyka niewydolności żylniej
- profilaktyka przeciwzakrzepowa
- leczenie niewydolności limfatycznej (obrzęk chłonny, limfatyczny)

Przeciwwskazania:

- ból lub drętwienie nieznanego pochodzenia
- ciężka miażdżyca lub silne niedokrwienie
- choroby naczyniowe są względnym przeciwwskazaniem do drenażu limfatycznego, co oznacza, że w ich przypadku warto zasięgnąć porady lekarza w celu ustalenia, czy można stosować presoterapię.
- ciąża jest przeciwwskazaniem do drenażu limfatycznego szczególnie w pierwszym trymestrze. Warto zasięgnąć porady lekarza, który zdecyduje, czy w późniejszym okresie ciąży można wykonywać zabiegi
- nadciśnienie – tylko nieuregulowane nadciśnienie jest bezwzględnym przeciwwskazaniem do drenażu limfatycznego. Jeśli nadciśnienie jest unormowane środkami farmakoterapii, można rozpocząć wykonywanie presoterapii.
- zakrzepowe zapalenie żył
- choroby skóry, znamiona
- zapalenie naczyń limfatycznych
- zapalenie skóry, rany skóry
- ostre zapalenie stawów

- podwyższona temperatura
- masywne widoczne żyłaki
- nierównomierne krążenie sercowe
- zaburzenia ciśnienia tętniczego
- niedokrwienie mięśnia sercowego
- astma
- guzy, nacieki, nowotwory
- niewydolność sercowa, oddechowa
- niewydolność nerek

Kinezyterapia (gimnastyka lecznicza)

ĆWICZENIA BIERNE

WSKAZANIA:

- porażenia wiotkie lub spastyczne
- niedowłady mięśni
- brak dowolnej czynności mięśni
- jeśli ruch czynny jest niemożliwy ze względu na stan choreg

PRZECIWWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe

- stany po zwknięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA CZYNNO-BIERNE

Ich istotą jest ruch wykonywany przez terapeutę i czynne rozluźnianie mięśni przez ćwiczącego pacjenta.

WSKAZANIA:

- stany po chirurgicznych zabiegach rekonstrukcyjnych głównie w obrębie narządu ruchu
- stany po unieruchomieniu w opatrunkach gipsowych
- choroby gośćcowe, reumatoidalne
- unieruchomienie kończyn za pomocą wyciągów
- stany atrofii tkanek
- demineralizacji kości
- oparzenia większych części ciała
- inne zabiegi operacyjne nie koniecznie w obrębie narządu ruchu (np. stan po mastektomii)

PRZECIWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów

- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwknięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA CZYNNE W ODCIĄŻENIU

Ćwiczenia te polegają na samodzielnym wykonywaniu ruchów w stawach przy obciążeniu ćwiczonego odcinka ciała. Celem ćwiczeń jest przeciwdziałanie zanikom mięśni i uzyskanie przyrostu ich siły, zapobieganie przykurczom w stawie, zwiększenie zakresu ruchów w stawie.

WSKAZANIA:

- zaniki i znaczne osłabienie siły mięśniowej
- niepełny zrost kostny
- zmiany zwyrodnieniowe stawów
- ograniczenia ruchomości w stawach
- stany po unieruchomieniu
- zespoły bólowe w obrębie aparatu ruchu

PRZECIWWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwicnięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA CZYNNE WOLNE

Są to ćwiczenia wykonywane przez pacjenta na komendę terapeuty i pod jego kontrolą.

CEL:

- zwiększenie siły i wytrzymałości określonej grupy mięśniowej
- utrzymanie i zwiększenie zakresów ruchu w stawach
- poprawa koordynacji ruchowej

WSKAZANIA:

- osłabienie siły mięśniowej
- ograniczenia zakresu ruchomości

- wzmożone spoczynkowe napięcie mięśni
- zaburzenia koordynacji nerwowo-mięśniowej

PRZECIWWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwknięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA CZYNNIE Z OPOREM

CEL:

- uzyskanie przyrostu siły mięśniowej
- poprawa wytrzymałości mięśni
- zmniejszenie do minimum zaników mięśniowych powstałych w wyniku unieruchomienia lub procesów patologicznych
- opóźnienie występowania zaników mięśniowych

- uzyskanie kompensacyjnych przerostów siły
- uzyskanie poprawy koordynacji nerwowo-mięśniowej

WSKAZANIA:

- osłabienie siły mięśniowej
- stany unieruchomienia (np.: opatrunek gipsowy)

PRZECIWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwichnięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE

Ćwiczenia polegające na czynnym napięciu mięśni przez pacjenta ale bez zmiany długości tego mięśnia. Zmienia się tylko napięcie.

CELEM ĆWICZEŃ IZOMETRYCZNYCH JEST:

- uzyskanie przyrostu mięśniowego
- profilaktyka zaników mięśni
- zapewnienie sprawności i czynności mięśni i części ciała unieruchomionych- np. utrzymanie napięcia mięśnia czworogłowego w czasie gdy kończyna jest w gipsie

WSKAZANIA:

- małe i nieskomplikowane zaniki mięśniowe
- stany unieruchomienia kończyn, powodujące zanik z nieczynności mięśniowej
- w stanach, gdy ruch jest przeciwwskazaniem

PRZECIWWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwknięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA BIERNE REDRESYJNE

Ćwiczenia te wykonuje się w celu rozciągnięcia przykurczonych tkanek okołostawowych.

Czynnikami, które sprzyjają powstawaniu przykurczów tkanek okołostawowych i upośledzenia ruchomości stawów są urazy mięśni, więzadeł, torebek stawowych, zmiany zapalne stawu, długotrwałe unieruchomienie, zaburzenie równowagi mięśniowej między agonistami i antagonistami, uszkodzenia ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego (niedowłady, porażenia) oraz ból, który zmusza chorego do unieruchomienia stawu.

CEL ĆWICZEŃ:

- zamiana ruchu biernego na czynny w mięśniach, w których zmiany patologiczne przekreślają takie możliwości
- opóźniają postęp zmian degeneracyjnych
- zapobieganie przykurczom i zeszywnieniom stawów
- zapobieganie obrzękom zastoinowym
- ułatwienie krążenia krwi i chłonki
- zapobieganie odleżynom
- zachowanie czucia proprioceptywnego i pamięci ruchowej

WSKAZANIA:

- jako ćwiczenia przygotowujące kończyny do ruchu po długim unieruchomieniu
- choroby układu krążenia
- wczesny okres zawału mięśnia sercowego
- porażenia i niedowłady mięśni
- po zabiegu operacyjnym
- zwiększone napięcie spastyczne mięśni
- nie utrwalone ograniczenia ruchomości stawu
- zła trofika tkanek miękkich
- potrzeba utrzymania odpowiedniej długości i elastyczności w mięśniach

PRZECIWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych

- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwichnięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta
- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE

Są to ćwiczenia oddziałujące na cały organizm człowieka.

CEL:

- utrzymanie i wzmocnienie siły mięśni
- zachowanie pełnego zakresu ruchu w stawach i pełnej długości mięśni
- poprawienie krążenia
- utrzymanie dobrej czynności układu oddechowego i nerwowego z akcentem na profilaktykę i korekcję wad postawy
- sprzyja rozwojowi sprawności ogólnej siły mięśniowej, gibkości, elastyczności
- przełamywanie lęku i oporu przed wykonaniem trudniejszych elementów ćwiczeń

KORZYŚCI:

- stabilizacja i obniżenie ciśnienia tętniczego krwi

- zmniejszenie ryzyka zawału serca
- zapobieganie zrzesotnieniu kości (w osteoporozie)
- wyrównanie poziomu cukru we krwi w cukrzycy typu drugiego
- korygowanie wad postawy
- zmniejszenie masy ciała

ĆWICZENIA ODBYWAJĄ SIĘ NA SALI GIMNASTYCZNEJ WYPOSAŻONEJ W SPRZĘT DO ĆWICZEŃ TJ.:

- ergometr rowerowy (cykloergometr)
- piłki do ćwiczeń rehabilitacyjnych
- drabinki rehabilitacyjne (do ćwiczeń ogólnousprawniających oraz gimnastyki korekcyjnej)
- taśmy Thera-band

PRZECIWWSKAZANIA:

- ostre stany zapalne stawów
- stany zapalne tkanek okołostawowych
- stany zapalne żył
- temperatura powyżej 38°
- złamania ,stany pourazowe
- stany po zwknięciu
- naruszona ciągłość skóry i tkanek miękkich
- występowanie bólu podczas ćwiczenia
- stany po zabiegach operacyjnych przed wyjęciem szwów (konsultacja z lekarzem)
- ciśnienie rozkurczowe powyżej 100 a skurczowe powyżej 160 (mierzone w spoczynku)
- ogólny ciężki stan pacjenta

- stan po tomografii komputerowej z kontrastem
- stan po nakłuciu dolędźwiowym (np. pobieranie płynu mózgowo-rdzeniowego)

ĆWICZENIA INSTRUKTAŻOWE

Mają na celu naukę ćwiczeń gimnastycznych przez pacjenta pod okiem fizjoterapeuty. Ćwiczenia wykonywane są indywidualnie i dostosowywane do możliwości i stopnia dysfunkcji u danego pacjenta.

Sucha igłoterapia (dryneedling)

Wskazania:

- zamrożony bark,
- zespół cieśni podbarkowej,
- napięciowe bóle głowy,
- bóle dolnego odcinka pleców, okolicy stawu krzyżowo-biodrowego, pseudo rwa kulszowa,
- łokieć tenisisty (ból nadkłykcia bocznego kości ramiennej),
- zapalenie rozciągna podeszwowego, ostroga piętowa, syndrom zatoki stępu,
- boczne podwichnięcie rzepki, chondromalacja rzepki, tendinopatia ścięgna rzepki,
- kolano biegacza, syndrom pasma biodrowo-piszczelowego (ITBS),
- ograniczenie zakresu ruchu po długotrwałym unieruchomieniu lub urazie (skręceniu, złamaniu, artroskopii),
- zaburzenia kontroli motorycznej.

Przeciwwskazania:

- stany zapalne, infekcje skóry,
- okolice występowania guzów, cyst, ran, żyłaków,
- brak zgody pacjenta,

- choroby psychiczne,
- wykonywanie zabiegów u dzieci,
- ciąża,
- zastosowanie przed zabiegiem środków przeciwbólowych,

Kinesiotaping

Wskazania:

- Bóle kręgosłupa różnego pochodzenia
- Bóle kolan (np. dolegliwości związane z problemami “stawu” rzepkowo - udowego)
- Dolegliwości bólowe barku
- Dolegliwości ze strony ścięgna Achillesa
- Porażenia nerwów (np. porażenie nerwu twarzowego)
- Leczenie stawów, (np. w ograniczeniach ruchomości stawów lub po wszczepieniu endoprotezy stawu kolanowego plastry pozwalają na prawidłowe ustawienie stawu)
- Dyskopatie
- Niedowłady kończyn
- Zapalenia pochewek ścięgnistych (np. w okolicy nadgarstka)
- Bolesność okolic przyczepów (np. łokieć tenisisty, ostroga piętowa)
- Stan po skręceniach i zwichnięcia stawów
- Obrzęki, niestabilność stawów, uszkodzenia mięśni, więzadeł
- Paluch koślawy (Halluxvalgus)
- Usprawnienie procesów gojenia po urazach i operacjach
- Podniesienie sprawności i wydolności a także profilaktyka kontuzji sportowych

- Korekcja wad postawy
- Blizny, krwiaki
- Wskazania do drenażu limfatycznego (w przypadku określonych schorzeń, po urazach lub w okresie ciąży)
- Poprawa propriocepcji (lepszta stabilizacja i koordynacja)

Przeciwwskazania:

- stany zapalne i choroby infekcyjne skóry (bakteryjne, wirusowe, grzybicze)
- otwarte rany, podrażnienia skóry
- zmiany nowotworowe
- zakrzepica żył
- cukrzyca
- choroby nerek
- choroba wieńcowa
- ewentualny odczyn alergiczny skóry na kontakt z taśmą