

WSKAZANIA DO ZABIEGÓW REHABILITACYJNYCH

ULTRADŹWIĘKI

Biologiczne skutki działania ultradźwięków:

- polepszenie mikrokrążenia
- wzrost przepuszczalności błon
- przyspieszenie przemiany materii
- aktywacja reakcji enzymatycznych
- podwyższenie progu bólu
- zwiększenie rozciągliwości włókien kolagenowych
- przyspieszenie regeneracji
- zmniejszenie napięcia mięśni
- zwiększenie ruchomości stawów

Wskazania do stosowania ultradźwięków:

- przewlekłe choroby reumatyczne
- artrozy
- zapalenia okołostawowe
- zapalenia nadkłykci
- zgrubienie okostnej
- choroby ścięgien i przyczepów mięśni
- przykurcze
- blizny
- wczesne stadium choroby Dupuytrena
- dolegliwości pourazowe
- stany po złamaniach (zwłaszcza przy przedłużającym się zrostaniu kości)
- choroba Bechterewa
- choroba Sudecka
- sklerodermia
- zespoły bólowe kręgosłupa

Przeciwwskazania do stosowania ultradźwięków:

- nadźwiękawianie okolic serca i segmentu sercowego, płuc, narządów mięszzowych jamy brzusznej, mózgu, jąder, guzów łagodnych i złośliwych, stanów przednowotworowych, ciężarnej macicy, oczu, kości (zwłaszcza ich nasad u dzieci i młodzieży), głowy, okolic rdzenia przedłużonego
- stosowanie ultradźwięków u dzieci i młodzieży przed zakończeniem wzrostu kostnego
- choroby, w których nie wolno stosować ciepła (niewydolność krążenia, zaburzenia rytmu serca, zapalenie żył i zakrzepy)
- w ostrych infekcjach i zapaleniach
- stosowanie ultradźwięków u osób z wszczepionym rozrusznikiem serca
- nadźwiękawianie zwojów szyjnych i okolic nerwu błędnego
- po naświetlaniach promieniami rtg ultradźwięki można stosować po 8 miesiącach
- szczególną ostrożność należy zachować w zaburzeniach czucia i u chorych na cukrzycę

MAGNETOTERAPIA

Działanie lecznicze pola magnetycznego:

- przeciwbólowe
- uspokajające
- przeciwzapalne, przeciwobrzękowe
- zwiększenie procesów utylizacji tlenu i oddychania tkankowego
- zwiększenie przepływu krwi w naczyniach tętniczych i w kapilarach
- przyspieszenie procesów gojenia się ran i złamań

Wskazania do stosowania terapii polem magnetycznym:

- choroby narządu ruchu: pourazowe (złamania, stawy rzekome, zwichnięcia stawów, naderwanie ścięgien, więzadeł, torebki stawowej, krwiaki), zwyrodnieniowe i zapalne

- osteoporoza
- choroby układu krążenia (zaburzenia krążenia obwodowego w następstwie miażdżycy, nadciśnienie tętnicze, choroba niedokrwienna serca)
- choroby neurologiczne (migrena i naczynioruchowe bóle głowy, stany po udarach mózgowych, stwardnienie rozsiane)
- choroby przewodu pokarmowego (choroba wrzodowa, zaburzenia czynnościowe układu pokarmowego)
- choroby dróg oddechowych (zapalenie zatok obocznych nosa, oskrzeli)
- choroby ginekologiczne (zapalenie jajników)
- choroby dermatologiczne (owrzodzenia i zmiany troficzne podudzi, trudno gojące się rany)

Przeciwwskazania do stosowania terapii polem magnetycznym:

- cukrzyca młodocianych
- ciąża
- choroba nowotworowa
- ciężkie choroby serca i układu krążenia (np. ostra niewydolność wieńcowa, zaawansowane zaburzenia ukrwienia kończyn dolnych)
- czynna gruźlica
- nadczynność tarczycy
- choroby przewodu pokarmowego z zagrożeniem krwawieniem
- ostre choroby infekcyjne bakteryjne, wirusowe i grzybicze
- elektroniczne implanty, np. rozrusznik serca

KRIOTERAPIA

Fizjologiczne reakcje organizmu na zimno:

W pierwszej fazie:

- zwężenie naczyń skóry
- zmniejszenie ukrwienia skóry (bładość, ochłodzenie skóry)
- powolne obniżanie temperatury skóry, mięśni stawów
- zmniejszenie przemiany materii miejscowej i zwiększenie w części rdzennej
- zmniejszenie przewodnictwa nerwowego
- podwyższenie progu bólowego
- zmniejszenie uwalniania mediatorów bólu i zapalenia
- zwiększenie napięcia mięśni szkieletowych
- zwiększenie napięcia ścian naczyń
- zwiększenie czynności nadnerczy
- wzrost ciśnienia tętniczego i żylnego krwi

W drugiej fazie:

- rozszerzenie naczyń skóry
- zwiększenie ukrwienia skóry (rumień, ucieplenie skóry)
- powolny wzrost temperatury uprzednio ochłodzonych tkanek
- zwiększenie przemiany materii w części rdzennej
- zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych
- zmniejszenie napięcia naczyń
- zmniejszenie ciśnienia tętniczego i żylnego krwi

Wskazania do miejscowej krioterapii:

- ostre i przewlekłe choroby stawów i chrząstek stawowych, np. reumatoidalne zapalenie stawów, choroba Bechterewa, zespół Reitera, liszaj rumieniowaty, dna, infekcyjne zapalenie stawów
- przewlekłe choroby stawów, np. gościec zwyrodniający, wtórne zapalenie w gościcu zwyrodniającym, zapalenie okołostawowe barku
- zespoły bólowe kręgosłupa, np. bóle w okolicy lędźwiowej kręgosłupa (po wykluczeniu choroby nerek), nerwoból nerwu kulszowego, stan po operacji jądra miażdżystego
- reumatyzm tkanek miękkich, np. zapalenie ścięgien czy zapalenie okołościęgnowe
- świeże następstwa wypadków i innych urazów, np. skręcenie, zwichnięcie, naciągnięcie mięśni, stłuczenie mięśni, oparzenie, obrzęki po urazach, choroba Sudecka
- choroby chirurgiczne, np. przykurcze w stawach, obrzęki po operacjach piersi, ręki, szczęki, bóle blizn, ropnie kości, przetoki, miejscowe infekcje, żyłaki odbytu, świąd odbytu, ostre powierzchowne zapalenie żył,

- krwawienie z nosa, ostre stany zapalne wewnątrz jamy brzusznej
- choroby neurologiczne, np. spastyczne niedowładny połowicze i poprzeczne, rozsiane zapalenie mózgu i rdzenia, miastenia, choroba Parkinsona, bóle z różnych powodów, zapalenie rogów przednich rdzenia kręgowego, ostre zapalenie nerwów

Przeciwwskazania do miejscowej krioterapii:

- krioglobulinemia
- zimna aglutynacja lub hemoliza
- hemoglobinuria na zimno
- pokrzywka (uczulenie na zimno)
- nadwrażliwość na zimno
- choroba Raynauda
- zaburzenia troficzne
- zaburzenia czucia
- znaczna niedokrwistość
- nowotwory
- odmrożenia
- zaburzenia mikrokrążenia tkanek (np. w miażdżycy zarostowej tętnic, cukrzycy, w przewlekłej niewydolności żylnej)
- ciężkie choroby serca i układu krążenia (m. in. choroba wieńcowa serca, nadciśnienie)
- silna reakcja w „cold pressure test”
- choroby nerek i pęcherza moczowego
- choroby neurologiczne
- porażenia
- parestezje i polineuropatie

WODOLECZNICTWO

Fizjologiczne działanie zabiegów wodoleczniczych:

- miejscowe zwiększenie ukrwienia i przepływu limfy, przesunięcia krwi, wzrost utlenowania krwi i usuwania metabolitów
- zwiększenie przemiany materii
- poprawa trofiki i tkanek
- działanie trofotropowe i normalizujące napięcie układu autonomicznego (efekt wypoczynkowy)
- skrócenie okresu zmniejszenia sprawności powysiłkowej
- poprawa funkcjonowania serca i układu krążenia (również w przewlekłym zmęczeniu)
- odciążenie statycznego układu ruchu
- zwiększenie elastyczności i rozciągliwości elementów łącznotkankowych
- wzrost odporności ogólnej
- likwidacja podprogowych podrażnień bólowych
- trening termoregulacji
- usuwanie toksyn i bakterii przez skórę
- poprawa sprawności i ośrodków podkorowych i korowych mózgu

Masaż podwodny

Wskazania do masażu podwodnego:

- stwardnienie mięśni i mialgie w następstwie złej postawy i przeciążenia (szczególnie mięśni grzbietu), skoliozy
- zmęczenie po intensywnej pracy mięśniowej
- zaniki mięśniowe z bezczynności, przykurcze różnego pochodzenia
- porażenia wiotkie (ostrożnie dawkować) i spastyczne (tylko przy rozluźnionych mięśniach)
- stany po złamaniach, zwłknięciach, skręceniach, stany po urazach tkanek miękkich (nie wolno wykonywać zabiegu bezpośrednio na miejsce urazu)
- segmentowe leczenie zaburzeń czynnościowych narządów wewnętrznych poprzez strefy Heada
- mózgowo porażenie dziecięce
- choroby zapalne z grupy chorób reumatycznych nie przebiegające ostro, zwłaszcza choroba zwyrodnieniowa stawów, choroba zwyrodnieniowa stawów kręgosłupa, choroba Bechterewa, rwa kulszowa, postrzał, choroby przemiany materii (dna, cukrzyca, otyłość)
- obwodowe zaburzenia ukrwienia tętniczego

Przeciwwskazania do masażu podwodnego:

Względne – podwodnego masażu natryskiem biczowym nie wolno wykonywać u osób przemęczonych, pobudzonych lub skarżących się na zwiększenie dolegliwości.

Bezwzględne – obejmują wszystkie przeciwwskazania do stosowania kąpeli całkowitych, biczowego natrysku skupionego i masażu, w szczególności:

- niewydolność krążenia
- choroba nadciśnieniowa, zwłaszcza przy ciśnieniu skurczowym ponad 200 i rozkurczowym ponad 100 mm Hg
- ciężka choroba wieńcowa serca, stan po zawale serca (przy zawale bez powikłań dopiero po 6 miesiącach za zgodą kardiologa)
- zespół żyłkowy, zakrzepy, zapalenia zakrzepowe
- zaburzenia krążenia obwodowego w okresie III i IV wg Fontaine'a
- krwawienia, choroby zagrażające krwawieniem
- ciężkie zaburzenia czucia
- ostry zespół Sudecka
- choroby skóry na większym obszarze
- ciąża

Uwaga! Z zabiegu należy wyłączyć takie okolice ciała i narządy, jak piersi kobiece, brzuch, narządy płciowe zewnętrzne, wystające części kości, oraz miejsca, gdzie występują żyłaki, wyrosła kostne lub inne zmiany chorobowe.

Kąpiele wirowe**Działanie:**

Wywołują przekrwienie kończyn, zmniejszają obrzęk i zastój krwi żyłnej. Działają przy tym przeciwbólowo i rozluźniają napięte mięśnie.

Wskazania do kąpeli wirowych:

- różne postaci chorób reumatycznych obejmujących kończyny górne lub dolne
- niektóre postaci zaburzeń krążenia obwodowego, np. stany po zakrzepach żylnych, wczesne okresy zwięźającego zapalenia tętnic
- choroba Raynauda
- stany po odmrożeniach
- stany po chirurgicznym leczeniu żyłaków
- wskazania do kąpeli wirowych kończyn górnych lub dolnych obejmują stany chorobowe, odpowiednio kończyn górnych lub dolnych

ŚWIATŁOLECZNICTWO**Promieniowanie podczerwone (IR)- lampa Sollux****Działanie biologiczne:**

Działanie biologiczne promieniowania podczerwonego związane jest z podniesieniem przez nie temperatury tkanek wskutek zwiększenia energii kinetycznej ich cząsteczek. Ciepło to może powodować miejscowe i odległe (wskutek odruchów konsensualnych) przekrwienie WSKAZANIA DO PROPONOWANYCH ZABIEGÓW REHABILITACYJNYCH tkanek, a także oddziaływać odruchowo na narządy wewnętrzne. Powoduje też zwiększenie miejscowej przemiany materii i wydzielania potu. Oprócz odczynu miejscowego rozwija się odczyn ogólny spowodowany przegrzaniem organizmu, zależny od intensywności naświetlania oraz sprawności układu krążenia. Podwyższenie temperatury ciała powoduje bowiem ogólne reakcje wyrównawcze homeostazy, takie jak przyspieszenie czynności serca i oddychania oraz obfite pocenie się. Występuje także obniżenie ciśnienia tętniczego krwi, pojawiają się objawy odwodnienia ustroju i utraty elektrolitów. Promieniowanie podczerwone wywiera działanie typowe dla ciepła, np. zmniejsza napięcie mięśni szkieletowych i mięśni gładkich, uśmierza ból, zwiększa przemianę materii i przyspiesza procesy gojenia się.

Wskazania:

- przewlekłe stany zapalne (zwłaszcza narządu ruchu)
- stare zmiany pourazowe narządu ruchu
- zespoły bólowe
- stany po przebytych bakteryjnym zapaleniu skóry i tkanek miękkich
- nacieki po wstrzykiwaniu leków
- zaburzenia troficzne skóry

- zapalenie pęcherza moczowego
- zapalenie zatok przynosowych
- kamica nerkowa i żółciowa
- przewlekłe zapalenie przydatków u kobiet
- oparzenia promieniami nadfioletowymi i diatermią krótkofalową
- wskazane stosowanie promieni podczerwonych do ogrzania skóry i chłodnych części ciała przed niektórymi zabiegami fizjoterapeutycznymi, np. masażem czy gimnastyką (tylko u pacjentów ze sprawnym krążeniem)

Zastosowanie lampy Sollux z czerwonym filtrem:

- przyspiesza wchłanianie wysięków w stawach, opłucnej i otrzewnej
- promieniowania czerwone łagodzą też podrażnienia skóry powstające np. wskutek przedawkowania promieni UV, promieni Roentgena lub diatermii krótkofalowej
- przyspieszają ustępowanie zmian skórnych występujących w przebiegu niektórych chorób zakaźnych (płonicy, odry, półpaśca)
- stosuje się również w źle gojących się ranach o bólach mięśniowych
- wskazanie do stosowania stanowi również niedoczynność gruczołów płciowych męskich i żeńskich

Światło niebieskie:

- zastosowanie niebieskiego filtra znacznie zmniejsza działanie cieplne lampy Sollux, dlatego wskazane jest przede wszystkim u osób z nadmierną wrażliwością na ciepło
- światło niebieskie stosuje się do naświetlań miejscowych przy krwawych wysiękach w stawach, po urazach, w nerwobólach powierzchownie leżących nerwów, świądzie, zapaleniu żył, zaburzeniach naczynioruchowych, zaburzeniach krążenia w miażdżycy, cukrzycy i odmrożeniach

Przeciwwskazania:

- ostre stany zapalne
- wczesne stany pourazowe
- ostre choroby skóry
- uszkodzenia skóry pod wpływem promieni jonizujących
- żylaki
- stany zagrażające krwawieniem
- zaburzenia ukrwienia kończyn dolnych
- zaburzenia regulacji ciśnienia krwi
- guzy skóry
- zaburzenia świadomości, również po lekach
- niewydolność krążenia
- zaburzenia czucia
- miażdżycę tętnic
- przeszczepy skórne
- uszkodzenia tętnic

LASEROTERAPIA

Biologiczne efekty wywołane promieniowaniem laserowym:

- efekt przeciwbólowy
- przeciwzapalny
- przeciwobrzękowy
- powoduje wzrost mikrokrążenia
- działa angiogenetycznie
- wpływa na procesy immunologiczne
- wpływa na procesy hormonalne
- ułatwia regenerację nerwów
- przyspiesza zrost kostny
- pobudza do syntezy miocyty

Wskazania :

- rany pooperacyjne
- owrzodzenia i przeszczepy skóry

- różnego rodzaju choroby narządu ruchu, w tym również na podłożu reumatycznym
- choroby skóry
- choroby przyzębia

Przeciwwskazania:

- ciąża
- miesiączka
- wszczepiony rozrusznik serca
- uogólnione choroby bakteryjne
- choroby gorączkowe
- padaczka
- uczulenie na światło
- nowotwory
- nadczynność gruczołów dokrewnych
- mastopatia włóknista sutka
- niewyrównana cukrzyca
- uszkodzenia skóry przez promieniowanie nadfioletowe, rentgenowskie, jonizujące
- terapia lekami cytostatycznymi, immunosupresyjnymi i zawierającymi arsen
- przeciwwskazane jest stosowanie na okolice oczodołu i na gałkę oczną oraz gruczoły endokrynne (tarczycę, jądra itd.)

ELEKTROTERAPIA

Galwanizacja

Działanie:

- zwiększenie ukrwienia
- zwiększenie pobudliwości układu nerwowo – mięśniowego
- zmniejszenie napięcia mięśni
- zmniejszenie obrzęku
- przyspieszenie procesu gojenia się ran
- stymulacja rozrostu kości
- uśmierzanie bólu
- miejscowe wprowadzenie leków (jonoforeza)

Wskazania:

- nerwobóle
- polineuropatie
- zapalenia nerwów
- mialgie
- zespoły bólowe w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów kręgosłupa
- artrozy
- bóle stawów
- zapalenie ścięgien i pochewek ścięgnistych
- choroby tkanek okołostawowych
- obwodowe porażenia
- porażenie nerwu twarzowego
- zespoły korzeniowe
- choroba Raynauda
- zaburzenia krążenia obwodowego
- miażdżyca zarostowa tętnic
- utrudniony zrost kostny
- owrzodzenia żylakowate
- owrzodzenia neurotroficzne
- odleżyny
- przedłużone gojenie się ran
- choroba Bechterewa
- osteoporoza

- stany pourazowe(krwiaki, obrzęki)
- zwiększone pocenie się rąk i stóp
- porażenia wiotkie
- przeciążenie i bolesne napięcie mięśni

Przeciwwskazania:

- ciąża
- ropne stany zapalne skóry i tkanek miękkich
- stany gorączkowe
- porażenia spastyczne
- miejscowe zaburzenia czucia
- miejsca i okolice nowotworów łagodnych i złośliwych
- skazę krwiotoczną
- pourazowe wylewy krwawe
- wyniosłości kości
- ostre procesy zapalne i infekcje ogólne
- osobniczą nietolerancję prądu
- wszczepiony rozrusznik serca
- pompę insulinową
- zakrzepy, zagrożenia zatorami, miażdżycą
- metale w tkankach poddawanych zabiegowi, endoprotezy
- tkanki bliznowate

TONOLIZA

Działanie:

Ma na celu zniesienie lub zmniejszenie spastyczności mięśni i przywrócenie równowagi fizjologicznej. Zadziałanie pojedynczym impulsem o bardzo wysokiej amplitudzie na mięśnie spastyczne wywołuje najpierw ich silny skurcz, a następnie ich rozluźnienie. W momencie rozkurczu np. zginaczy, stymuluje się serią impulsów prostowników. W ten sposób wywołuje się naprzemienną odpowiedź zginaczy i prostowników przetworowując na nowo odruchowy mechanizm wzajemnego unerwienia i przywracając równowagę fizjologiczną.

Wskazania:

- po udarze i urazie mózgu
- operacjach neurochirurgicznych na mózgu
- stwardnieniu rozsianym
- urazach rdzenia kręgowego
- stwardnieniu zanikowym bocznym
- w porażeniach mózgowych u dzieci
- w pierwszych dniach po udarze mózgu przed rozwinięciem się spastyczności mięśni
- w kręczy karku – czynnościowym

Elektrostymulacja

Wskazania:

- w porażeniach wiotkich oraz spastycznych (elektrostymulacja mięśni i nerwów)
- przeciwbólowa: w zespole bolesnego barku, rwy kulszowej, neuralgii międzyżebrowej, bóle w przebiegu choroby zwyrodnieniowej różnych stawów
- w stanach pourazowych – stłuczenia tkanek, w obrzękach, w zanikach prostych choroba niedokrwienna kończyn
- zaburzenia zwieraczy pęcherza moczowego
- nawykowe zaparcie stolca

Przeciwwskazania

- podobne jak do galwanizacji