

temat miesiąca

**REHABILITACJA
REGENERACJA
ODNOWA**

W marcowym numerze

TEMAT MIESIĄCA REHABILITACJA REGENERACJA ODNOWA

- Zadbaj o swoje stawy na wiosnę / 2
- BIVANOL – naturalny wybór dla twoich stawów / 3
- Złamania – objawy, leczenie i rehabilitacja / 4
- Rehabilitacja Kobielska zaprasza na rehabilitację / 5
- Fizjoterapia w leczeniu nietrzymania moczu / 6
- Innowacyjny sposób na ból kręgosłupa i stawów / 7
- Nowa generacja łóżek do rehabilitacji i pielęgnacji / 8
- Zadbaj o zdrowie i urodę – wypoczywaj w nocy / 9

CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA MEDYCYNY

- Słońce w pigułce witaminy D / 11

WARTO WIEDZIEĆ

- Dbamy o Twoje oczy – przekonaj się, że skutecznie / 12
- Wzmocnij się na wiosnę, czyli sposób na wiosenne przesilenie / 13

AKTUALNOŚCI

- Jak przeciwdziałać wadom postawy / 14



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna
Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja
Ewa Pytka biuro@medserwis.eu
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu

Dział reklamy
Paweł Zgórzak pzgorzak@medserwis.eu
Marcin Banachiewicz reklama@medserwis.eu

Skład i łamanie
Wioleta Chrostowska wchrostowska@instalreporter.pl



www.medserwis.pl

Telewolt sp. z o.o.
telefon: (22) 621-81-17, fax (22) 212-82-98
04-824 Warszawa ul. Orzechowskiego 9, 00-671 Warszawa ul. Koszykowa 70 lok. 2



Zadbaj o swoje stawy na wiosnę



Biotech Sp. z o.o.
ul. Boya Żeleńskiego 12,
35-105 Rzeszów
telefon: (17) 854 54 53
info@biotech.pl



ORTOKOL
suplement diety



- Wygodna postać saszetek
- Tylko raz dziennie

Kompleksowa codzienna suplementacja stawów

Regeneracja chrząstki stawowej:

- Hydrolizat kolagenu rybiego NatiCol® - 4000 mg
Potwierdzona wyższa biochłoniałość w porównaniu do kolagenu wołowego lub wieprzow.
J. Agric. Food Chem., 55(4), 1532-1535(2007)
- Kwas hialuronowy - 12 mg
- Witamina C - 160 mg

Wzmocnienie kości:

- Wapń - 120 mg
- Witamina D - 0,005 mg

Wsparcie prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego, eliminacja wolnych rodników

- Cynk - 10 mg

Dodatkowe informacje na stronie: www.ortokol.pl

Monovisc, Orthovisc wyprodukowany przez:

Dystrybutor:

Biotech Sp. z o.o.

35-105 Rzeszów, Polska, ul. Boya Żeleńskiego 12, tel./fax: +48 17 854 54 53
e-mail: info@biotech.pl, www.biotech.pl

Ortokol wyprodukowano w EU dla Biotech Sp. z o.o.

ANIKA
THERAPEUTICS
Anika Therapeutics, Inc.
Woburn, MA USA
AME 500-225/A

MONOVISC



- Specjalnie opracowany do leczenia za pomocą jednej iniekcji.
- Usieciowany za pomocą opatentowanej technologii, co przedłuża czas przebywania cząsteczki HA w stawie.
- Dostarcza znacznie więcej HA niż inne produkty do jednej iniekcji, aż 88 mg w 4 ml strzykawce.
- Wysoko-oczyszczony hialuronianem o dużej masie cząsteczkowej.
- Produkowany na drodze fermentacji bakteryjnej.
- Znacząca redukcja bólu już po jednej iniekcji przez okres sześciu miesięcy.
- Rejestracja do wszystkich stawów maziówkowych.

Dodatkowe informacje na stronie: www.monovisc.pl

ORTHOVISC



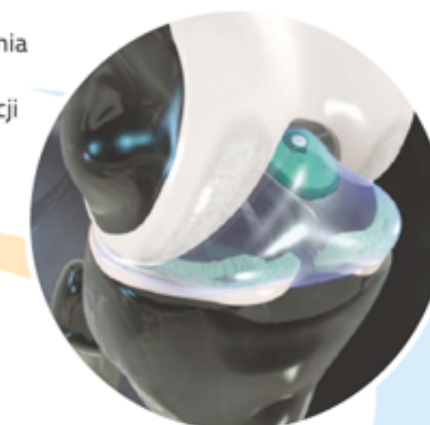
- Tylko 3 iniekcje w cyklu leczenia
- Wysokie stężenie kwasu hialuronowego - 15 mg/ml
- Idealna masa cząsteczkowa - średnio 1,9 x 10⁶ daltonów
- Produkowany na drodze fermentacji bakteryjnej
- Wysoki stopień czystości, brak reakcji pseudoseptycznych, przy ponad 1 mln iniekcji na całym świecie
- Rejestracja do wszystkich stawów maziówkowych

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest wielobjawową chorobą charakteryzującą się degeneracją chrząstki. Przyczyny choroby zwyrodnieniowej stawów mogą mieć charakter mechaniczny, pourazowy, metaboliczny, pozapalny, genetyczny bądź mogą wiązać się z wiekiem. W związku z wydłużaniem się długości życia populacji krajów Europy Zachodniej i USA liczba przypadków choroby zwyrodnieniowej stawów będzie znacząco się zwiększać.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest czynnikiem wywołującym znaczne ograniczenie sprawności ruchowej pacjentów, co w konsekwencji może prowadzić do znacznej niepełnosprawności oraz pogorszenia się jakości życia pacjentów.

Wiskosuplementacja kwasem hialuronowym stanowi skuteczny i bezpieczny sposób leczenia stawów bez podawania dodatkowych leków działających ogólnoustrojowo i jest zalecana przez towarzystwa lekarskie w leczeniu choroby zwyrodnieniowej stawów.

Kwas hialuronowy (HA) jest niezbędny do zachowania właściwej funkcji i elastyczności płynu stawowego. Dostarczając więcej HA w postaci pojedynczej iniekcji niż inne wiskosuplementy, MONOVISC™ oraz ORTHOVISC® zapewniają wysoką zdolność do wiązania wody i tworzenia polimerów o dużej lepkości. W rezultacie zwiększa się zdolność płynu stawowego do amortyzacji stawu na wstrząsy oraz zmniejsza się tarcie. Jest to sprawdzone rozwiązanie do leczenia dysfunkcji stawu.



Biotech

BIVANOL – naturalny wybór dla twoich stawów



Bivanol poprawia jakość życia, niwelując przykre skutki dolegliwości, które wywołane są procesami zapalnymi. Dzięki temu możesz cieszyć się codziennymi czynnościami.

Czym jest BIVANOL?

Bivanol to innowacyjny preparat, którego naturalne składniki mają naukowo udowodnio-

ny korzystny wpływ na blokowanie wewnętrznych procesów zapalnych, które towarzyszą osobom ze schorzeniami reumatycznymi. Całkowicie naturalne składniki preparatu

wpływają korzystnie na poprawę ruchliwości oraz zmniejszenie dolegliwości wywołanych procesami zapalnymi, w szczególności u pacjentów z **reumatoidalnym zapaleniem stawów (rzs)**, **łuszczycowym zapaleniem stawów (łzs)** oraz innymi **zwyrodnieniami stawów o podłożu zapalnym**.

Unikatowe właściwości składników preparatu mają również bardzo korzystny wpływ na osoby: uprawiające sporty, chcące uniknąć przykrych kontuzji chrząstki oraz osoby, które narażone są na przeciążenia stawów wywołane nadwagą. Preparat zalecany jest również osobom, których dieta nie dostarcza składników niezbędnych do prawidłowego utrzymania stanu stawów, kości i mózgu.

Skład BIVANOLU

Każda kapsułka zawiera 500 mg ekstraktu z zielonych małży nowozelandzkich.

Tajemnica skuteczności preparatu tkwi w starannej selekcji składników oraz unikatowej technologii umożliwiającej przeniesienie tkwiących w składnikach właściwości do łatwej w przyjmowaniu postaci.

Bivanol nie zaburza flory fizjologicznej oraz działa osłonowo, zmniejszając przy tym również objawy dyspeptyczne.

Stosowanie preparatu **nie wywołuje niepożądanych skutków ubocznych**. Co więcej nie powoduje wahań wagi. Więcej informacji o preparacie na: www.bivanol.pl.

Preparat dostępny w najlepszych aptekach na terenie kraju.

Preparat można zamówić na:
www.Bivanol.pl
lub pod numerem infolinii:
(22) 228 20 13 ■

internum.pl
WENĘTRZNY SPOKÓJ
Niskie ceny!
łóżka stelaże kołdry
toppery materace
poduszki
+ 48 508 266 437
Gwarancja zdrowego snu biuro@internum.pl

SZKODA CZASU
NA BÓL!
Innowacyjne urządzenie
przeciwbólowe
SPRAWDŹ!

Złamania — objawy, leczenie i rehabilitacja

mgr fizjoterapii **MARIA GRABOWSKA**

Złamania i kontuzje stawu nadgarstkowego najczęściej dotyczą osoby w średnim i starszym wieku oraz osoby aktywnie uprawiające sport. Często złamania dotyczą także kobiet w wieku menopauzalnym ze względu na osłabienie tkanki kostnej, objętej procesem osteoporozy. Najczęstszymi przyczynami złamań są zaburzenia równowagi lub ośrodkowego układu nerwowego (np. przy chorobie Parkinsona), nieuwaga.

Objawy i leczenie złamania

Najwcześniejszymi objawami złamania są: ból w okolicy nadgarstka, obrzęk, krwiak, zasinienie, znaczne pogrubienie, deformacja nadgarstka i szybko pojawiające się ograniczenie ruchów we wszystkich kierunkach. W przypadku wystąpienia urazu i zaistnienia objawów, należy niezwłocznie zgłosić się na szpitalny oddział ratunkowy.

Najczęściej diagnozę można postawić po wywiadzie i zdjęciu RTG, szczególnie, gdy występuje podejrzenie o przemieszczenie odłamów kostnych. Dodatkowo należy pamiętać, że podczas urazu mogło dojść do uszkodzenia tkanek

miękkich, tj.: skóry, nerwów, naczyń krwionośnych lub ścięgien mięśni. Dlatego warto wykonać również badanie **USG nadgarstka**. Błędna diagnoza może doprowadzić nawet do znacznego upośledzenia funkcji ręki.

Przy leczeniu złamań nadgarstka stosuje się najczęściej zewnętrzne **elementy stabilizujące** np. ortezy, szyny czy też unieruchomienia z **tworzyw termoplastycznych, które zastąpiły ciężki i niewygodny gips**. Usztywnienie termoplastyczne jest bardzo lekkie i co najważniejsze można się w nim kąpać bez obaw przed zniekształceniem. Wystarczy wysuszyć ręcznikiem i jest gotowe do dalszego użytku. Natomiast leczenie operacyjne polega na włą-

ściwym ustawieniu odłamów kostnych i ustabilizowaniu ich np. płytkami, śrubami lub drutami.

Rehabilitacja nadgarstka po złamaniu

Nieodłącznym i najważniejszym elementem leczenia po złamaniu nadgarstka jest rehabilitacja, której celem jest przywrócenie funkcji sprzed urazu i poprawa jakości chwytu. Powinna się ona składać z wielu elementów, połączonych w jeden kompleks usług.

W przypadku rehabilitacji pooperacyjnej, w jej wczesnej fazie ważne jest działanie przeciwbólowe i przeciwobrzękowe.

W celu stymulacji i przyspieszenia zrostu kostnego zaleca się stosowanie pola magnetycznego, nawet w przypadku unieruchomienia z tworzywa termoplastycznego.

W rehabilitacji dłoni doskonale sprawdza się urządzenie **Hand Tutor**, które jest systemem przeznaczonym do oceny i terapii zaburzeń czuciowych, ruchowych oraz poznawczych ręki. System posiada wiele programów terapeutycznych opartych na informacji zwrotnej umożliwiających leczenie m.in. przypadków pourazowych, ortopedycznych i neurologicznych. Podczas wykonywania ćwiczeń przez pacjenta, program daje informację o postępach terapii, dzięki czemu zwiększa się automotywność pacjenta do ćwiczeń i tym samym poprawiają się jej efekty. Niemal 10 programów terapeutycznych o różnym stopniu trudności daje możliwość indywidualnego dopasowania do potrzeb pacjenta.

Ważne jest również wykonywanie ćwiczeń palcami, stawem łokciowym i stawem ramiennym, aby zapobiegać zanikom mięśniowym i dodatkowym przeciążeniom. Do tych ćwiczeń można zaliczyć zginanie i prostowanie palców i łokcia oraz odwodzenie stawu ramiennego, napinanie mięśni, **ćwiczenia**

oporowe i z wykorzystaniem taśm elastycznych firmy MSD, HandMaster, TheraFlex, PowerWeb MSD, ćwiczenia rozciągające przykurczonych tkanek i ćwiczenia metodą PNF, mające na celu przywrócenie kontroli nerwowo-mięśniowej i przywrócenie utraconej funkcji.

Dodatkowo można stosować techniki manualne, mające za zadanie przywrócenie odpowiedniej biomechaniki stawów oraz techniki tkanek miękkich, np. masaż poprzeczny, masaż funkcyjny, które poprawiają odżywienie i przyspieszają przebudowę tkanek i ich rozluźnienie. Uzupełnieniem terapii będzie stosowanie **zabiegów fizykoterapeutycznych i kinesiologii tapingu**. Działanie regeneracyjne i przeciwbólowe mają: laseroterapia, ultradźwięki, krioterapia i elektroterapia. W przypadku uszkodzenia nerwów stosuje się także **neuromobilizacje**, które mają na celu natychmiastową poprawę funkcji podrażnionych struktur nerwowych.

Jeśli po przeczytaniu artykułu pojawiły się pytania chętnie na nie odpowiemy od pn do pt od 8:00 do 20:00. Zapraszamy: 61-649-05-56.

Więcej informacji na stronach:

<http://centrummedycznestanley.pl/oferta/rehabilitacja-poznan/rehabilitacja-reki-poznan/>
<http://centrummedycznestanley.pl/oferta/zopatrzenie-ortopedyczne/> ■



stanley
centrum medyczne

Stanley Centrum Medyczne
ul. 28 Czerwca 1956 r. 135, Poznań
telefon: (61) 649 05 55, (61) 649 05 56
www.centrummedycznestanley.pl

Rehabilitacja Kobielska zaprasza na rehabilitację

Co nas odróżnia od konkurencji

Nasza oferta jest skierowana głównie do tych pacjentów, którzy nie mogą sobie pozwolić na oczekiwanie (często przez wiele tygodni) na dostęp do świadczeń refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia.

Misja

Bolączką polskiego systemu państwowej opieki zdrowotnej jest chroniczne niedofinansowanie kontraktowanych świadczeń medycznych. Skutkiem tego są długie kolej-

ki, a co za tym idzie długi czas oczekiwania przez pacjenta na skorzystanie z refundowanych przez Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) świadczeń. Oczywiście problem ten dotyczy również usług rehabilitacji medycznej. Sytuację dodatkowo pogarsza tu fakt, że skorzystanie z refundowanych świadczeń rehabilitacyjnych jest możliwe dopiero po otrzymaniu stosownego skierowania od lekarza specjalisty mającego umowę z NFZ. W efekcie takiego stanu rzeczy, pacjent poddaje się zabiegom terapeutycznym niekiedy nawet wiele miesięcy po wystąpieniu dolegliwości chorobowych lub otrzymaniu skierowania

od lekarza. Jest to wysoce szkodliwe, gdyż każde opóźnienie w podjęciu stosownej terapii rehabilitacyjnej najczęściej powoduje utrwalenie lub nawet pogłębienie stanu chorobowego. Schorzeniom i dolegliwościom leczonym metodami rehabilitacji zwykle towarzyszy ból i ograniczenie sprawności ruchowej, co stanowi dodatkową uciążliwość dla chorego i przyczynia się do dalszego pogorszenia jakości życia. Wychodząc naprzeciw tym problemom, nasza przychodnia oferuje wysokiej

jakości świadczenia z zakresu rehabilitacji leczniczej w niskich cenach, tak, by były one dostępne dla możliwie szerokiej grupy chorych. Niskie ceny naszych usług rehabilitacyjnych powinny stanowić realną alternatywę, szczególnie dla tych pacjentów, którym dolegliwości chorobowe uniemożliwiają codzienne, normalne funkcjonowanie i którzy w związku z tym nie mogą pozwolić sobie na wielotygodniowe oczekiwanie na zabiegi refundowane przez NFZ. ■



**REHABILITACJA
KOBIELSKA**

Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej
REHABILITACJA-KOBIELSKA
ul. Kobielska 17, Warszawa
telefon: (22) 370 20 63, 609 042 009
www.rehabilitacja-kobielska.pl
biuro@rehabilitacja-kobielska.pl

Fizjoterapia w leczeniu nietrzymania moczu

rapeuty może być mało komfortowa dla pacjenta. Idealnym rozwiązaniem są pomoce oraz urządzenia, które umożliwią pacjentowi samodzielne stosowanie terapii w zaciszu domowym.

Ćwiczenia mięśni Kegla

Najbardziej zalecaną i stosowaną w pierwszej kolejności metodą poprawy stanu mięśni Kegla u kobiet jest samodzielne wykonywanie przez pacjentkę odpowiednich ćwiczeń, polegających na kontrolowanym skurczu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Do ćwiczeń tych wykorzystać można:

stożki dopochwowe – bardzo proste w użyciu. Wykorzystują naturalny odruch mięśni do wykonania skurczu i pozwalają na stopniowe podwyższenie ich sprawności – napięcia podstawowego – tonusu, poprzez stopnio-

we zwiększanie obciążenia. Stosowane na co dzień dają widoczne efekty w 12-20 tygodni.

trener pneumatyczny – proste urządzenie elektroniczne z sondą dopochwową, w formie silikonowego balonika pompowanego powietrzem. Proste komunikaty na ekranie urządzenia prowadzą pacjentkę przez cały cykl ćwiczeń. Wizualizacja efektów ćwiczeń (tzw. biofeedback) oraz ciągły pomiar siły skurczu motywują do dalszego treningu. Dzięki pomiarowi siły skurczu urządzenie pozwala na kontrolowanie efektów terapii.

Elektrostymulacja

Do wzmacniania mięśni Kegla można również wykorzystać elektrostymulację. To niezwykle skuteczny rodzaj terapii, a jej efekty widoczne są już po kilku tygodniach. Metoda ta jest

szczególnie polecana przy znacznym osłabieniu lub porażeniu mięśni, gdzie skurcz mięśni przy użyciu siły woli jest na ogół trudny do uzyskania. Jest to również jedyna metoda możliwa do stosowania.

Delikatne i specjalnie dobrane impulsy elektryczne pobudzają mięśnie dna miednicy do skurczu, zmuszając je do intensywnej pracy. Impulsy prądowe doprowadzane są do mięśni za pomocą specjalnej sondy dopochwowej (u kobiet) lub sondy doodbytniczej (u mężczyzn).

Pełną gamę produktów do terapii nietrzymania moczu znajdą Państwo w sklepie internetowym: ezdrowie24.pl

http://ezdrowie24.pl/zdrowa_kobieta_nietrzymanie_moczu.html

http://ezdrowie24.pl/nietrzymanie_moczu.html ■

Nietrzymanie moczu (NTM) to jeden z bardziej rozpowszechnionych problemów współczesnego społeczeństwa. Występuje w każdym wieku i u obydwu płci. Zagrożenie NTM jest jednak większe u kobiet i rośnie wraz z liczbą ciąż i porodów. Pojawieniu się nietrzymania moczu sprzyjają również: otyłość, menopauza, przewlekłe zaparcia oraz przebyte operacje ginekologiczne. U mężczyzn NTM zwykle związane jest z chorobami gruczołu krokowego i ich leczeniem chirurgicznym. Bezpośrednią przyczyną nietrzymania moczu w większości przypadków jest nieprawidłowa praca mięśni dna miednicy mniejszej (tzw. mięśni Kegla), odpowiedzialnych za utrzymanie moczu w pęcherzu moczowym. Przywrócenie i zapewnienie odpowiedniego napięcia mięśni Kegla pozwala na lepsze kontrolowanie pęcherza moczowego oraz znacząco poprawia jakość życia. W początkowej fazie leczenia nietrzymania moczu kluczowe znaczenie odgrywa fizjoterapia. Ze względu jednak na specyfikę ćwiczeń i formę prowadzenia terapii, wizyta w gabinecie te-



Innowacyjny sposób na ból kręgosłupa i stawów

Badania reakcji zachodzących w ludzkim ciele pod wpływem elektryczności mają długą historię. Już Hipokrates opisywał znieczulające właściwości przypadkowego kontaktu z elektryczną rybą. Późniejsze eksperymenty odśladziały kolejne zalety elektryczności. Jedną z nich było skuteczne łagodzenie przewlekłego bólu. To odkrycie dało początek metodzie, która dziś – w formie bez porównania doskonalszej – przynosi ulgę milionom ludzi na świecie.

Wspomniana metoda zwalczania przewlekłego bólu za pomocą prądu elektrycznego o małym napięciu nosi nazwę TENS (Transcutaneous electrical nerve stimulation), czyli przezskórna stymulacja nerwów. Polega na wysyłaniu impulsów elektrycznych do nerwów obwodowych, a za ich pośrednic-

twem – do połączeń synaptycznych rdzenia kręgowego.

Po dotarciu tam ładunek elektryczny spełnia dwojakie zadanie:

- po pierwsze blokuje impulsy nerwowe informujące mózg o bólu, przy czym działa-



nie to jest najzupełniej nieszkodliwe dla połączeń nerwowych i jedynie „oszukuje” system ostrzegania o bólu;

- po drugie stymuluje wydzielanie naturalnych substancji przeciwbólowych, zwanych beta-endorfinami, o działaniu podobnym do morfiny, ale – w przeciwieństwie do niej – niezależniących.

Bez bólu, naturalnie

Nawet ta krótka prezentacja najważniejszych faktów pokazuje przewagę metody TENS nad innymi np. farmakologicznymi sposobami uśmierzania bólu. Wskazuje również na korzyści związane z jej stosowaniem. Przezskórna stymulacja nerwów to metoda w pełni naturalna, nieszkodliwa (w przeciwieństwie np. do tabletek przeciwbólowych, przy regularnym stosowaniu szkodliwych dla żołądka) i szybko przynosząca efekty.

Doskonała alternatywa dla leków

Wbrew pozorom, do wypróbowania dobroczynnych właściwości metody TENS nie są potrzebne żadne skomplikowane czy drogie urządzenia. Wystarczy przyrząd kształtem i wielkością przypominający długopis, a zarazem oferujący wszelkie zalety przezskórnej stymulacji nerwów. PainGone to innowacyjny przyrząd przeciwbólowy, skuteczny i błyskawiczny w działaniu. Znakomita alternatywa dla środków farmakologicznych. Urządzenie jest łatwe w użyciu, zarejestrowane jako produkt medyczny, testowane klinicznie, niewymagające baterii. PainGone jest genialnie prosty w użyciu: wystarczy wcisnąć końcówkę urządzenia, by wysłać impuls. Ten prosty zabieg należy powtórzyć 30-40 razy. Cała operacja zajmuje około minuty. Większość pacjentów powtarza ją trzy razy dziennie.

Skuteczność potwierdzona klinicznie

Testy kliniczne dowodzą, że jest absolutnie bezpieczny, a opinie użytkowników potwierdzają, że jest niezrównany, zwłaszcza w walce z przewlekłym bólem spowodowanym problemami z kręgosłupem czy stawami, z artretyzmem czy rwą kulszową. Wyniki testów klinicznych potwierdzają znakomitą skuteczność urządzenia: aż 86,7% badanych pozbyło się bólu związanego z zapaleniem nadkłykcia bocznej kości ramiennej (łokieć tenisisty) aż 75% badanych odczuło całkowity lub czasowy zanik bólu związanego ze zwyrodnieniem stawu kolanowego. O skuteczności urządzenia świadczy także jego popularność – w samej Anglii Pain@Gone, podręczny przyrząd przeciwbólowy, sprzedał się w ilości 3 milionów sztuk.

www.paingone.eu ■

Nowa generacja łóżek do rehabilitacji i pielęgnacji

Produkowane przez nas od kilkunastu lat łóżka to wysokiej jakości sprawdzone rozwiązania stosowane w domach pomocy społecznej, hospicjach, zakładach opiekuńczo-leczniczych oraz zaciszu domowym.



Zastosowaliśmy szereg usprawnień, które poprawią komfort pacjenta oraz osoby opiekującej się chorym. W naszej ofercie znajdują Państwo między innymi łóżka rehabilitacyjne elektryczne – sterowane na pilota, łóżka rehabilitacyjne z ręczną regulacją, szafki, stoliki przyłóżkowe.

Łóżko rehabilitacyjne elektryczne ORION/ASTRA przewidziane dla osób niepełnosprawnych i wymagających długotrwałej opieki daje maksimum wygody i spełnia oczekiwania nawet najbardziej wymagających klientów. Regulacja wysokości łóżka, kąta oparcia pleców, sekcji uda i podudzia za pomocą przewodowego pilota ułatwia szybką zmianę pozycji chorego, co zabezpiecza przed tworzeniem się odleżyn i znacznie ułatwia pracę osób opiekujących się pacjentem.

Bardzo ważną częścią naszej oferty stanowią łóżka i stoły do pionizacji

Funkcja pionizacji jest bardzo ważną z punktu widzenia potrzeb życiowych pacjentów z rozległymi paraliżami, jak para i tetraplegicy. Podstawowe korzyści pionizacji to: trening układu krążenia, aktywacja oddychania, pobudzenie funkcji pęcherza i jelit, profilaktyka odleżyn, profilaktyka skurczy, trening postrzegania, zmniejszenie ryzyka infekcji dróg oddechowych.

Łóżko pionizujące S3 KN

Łóżko pionizujące S3KN umożliwia płynne realizowanie funkcji pionizacji do 85 stopni w otoczeniu osobistym pacjenta, w sposób szybki, wygodny i z oszczędnością miejsca. Ponadto inne dostępne funkcje regulacji, jak ustawienie części podparcia głowy, ugięcie kolan i regulacja wysokości leża zapewniają komfortowe ułożenie pacjenta oraz ułatwiają wykonanie zadań pielęgnacyjnych. Wszystkie wspomniane regulacje odbywają

się przy użyciu siłowników elektrycznych sterowanych za pomocą przewodowego pilota.

Stół pionizujący ST 202

Rehabilitacyjny stół z płynną elektryczną funkcją pionizacji za pomocą przewodowego pilota.

TYP ST 202

Rehabilitacyjny stół z płynną elektryczną funkcją pionizacji oraz dodatkową regulacją wysokości leżanki za pomocą przewodowego pilota.

Wyposażenie standardowe

- tapicerowana leżanka o wymiarach 73x200 cm (możliwość wykonania szerszej 120 cm i dłuższej leżanki 220 cm),
- elektryczna regulacja wysokości leżanki 44-84 cm (dotyczy tylko stołu ST202),
- elektryczna regulacja pionizacji w zakresie do 85 stopni,
- mechaniczny system awaryjnego opuszczania leżanki z funkcji pionizacji,
- trzyczęściowy system pasów stabilizujących klatkę piersiową, biodra i nogi pacjenta,
- system kółek z indywidualną blokadą,
- standardowy podnóżek w całości pod obie stopy pacjenta,
- maksymalny przewidywany ciężar pacjenta 135 kg.

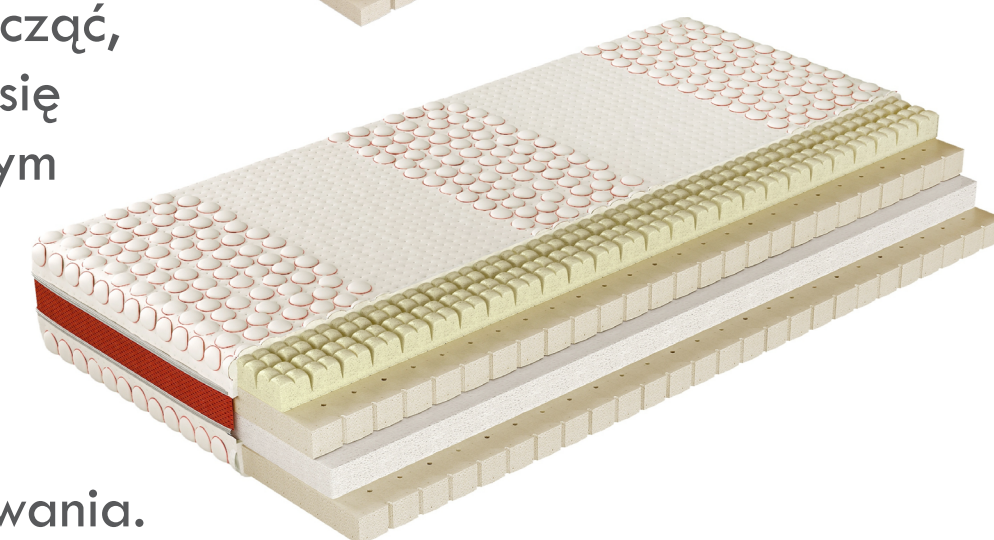
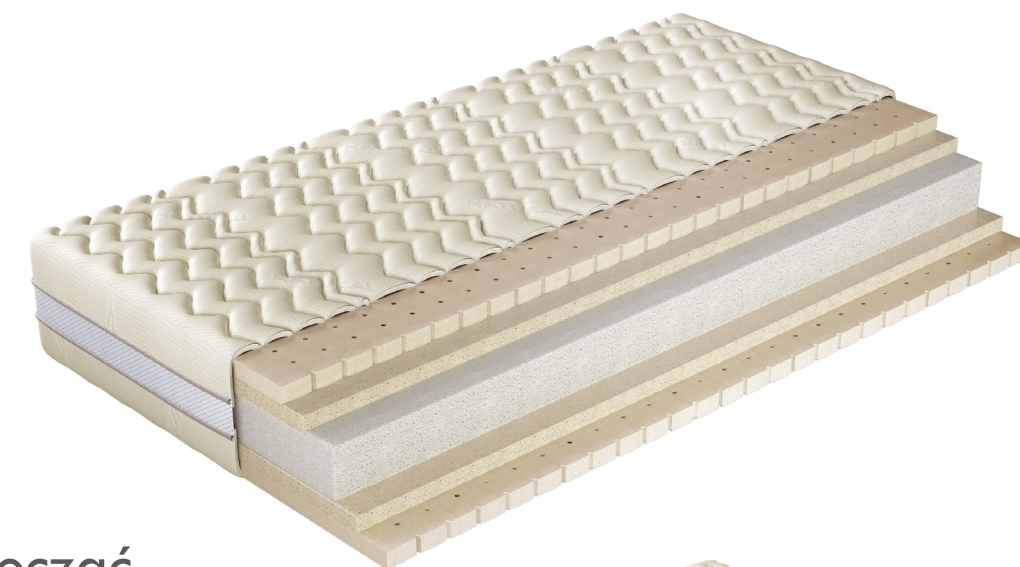
Wyposażenie dodatkowe

- płyty podporowe dla stóp dzielone pojedynczo z regulacją wysokości i kąta pochylenia,
- otwór w leżance na nos, otwór w leżance z pasem stabilizującym nogi pojedynczo,
- zestaw stabilizujący głowę pacjenta,
- stolik do zajęć i terapii.

www.ewmed.com.pl ■



Zadbaj o zdrowie i urodę – wypoczywaj w nocy



Czy sen jest tylko kolejnym fragmentem doby, czy też czasem, który pozwala ci odpocząć, zregenerować siły oraz odciąć się od stresu? Pragniemy dać naszym klientom takie elementy wyposażenia sypialni, które pozwolą zadbać o wszystkie czynniki mające wpływ na efektywność nocnego odpoczynku.

Z tego względu proponujemy nowoczesne materace do spania. Ich struktura, sprężystość oraz wypełnienie pozwalają równomiernie podprzeć wszystkie części ciała. Jest to niezwykle ważne dla kręgosłupa, który w trakcie naszego snu w dużej mierze odpowiedzialny jest za napięcie mięśniowe. Jego niekorzystne ułożenie w nocy może skutkować poczuciem przemęczenia oraz ciągłego spięcia, które odczuwamy o poranku. Pragniemy, aby wszyscy nasi klienci mieli okazję skorzystania z wygodnych i bezpiecznych dla zdrowia wkładów łóżkowych. Dlatego też w naszej ofercie znajdują się:

Materac termoelastyczny Visco

Wkład materaca stanowi sprężyna pocketowa 289 szt./m², w materacu zastosowano piankę termoelastyczną Visco o grubości 4 cm.

Skład materaca:

- wkład: sprężyna pocketowa 289 szt./m²,
- warstwa pianki o grubości 3 cm,
- pianka Visco o grubości 4 cm,
- dodatki: filc, pokrowiec na zamek, siatka 3D.

Materac Brown

Wysoki komfort snu zapewnia wysokoelastyczna pianka Visco oraz warstwa lateksu.

Skład materaca:

- rdzeń z pianki wysokoelastycznej 10 cm,
- obustronnie pianka termoelastyczna visco 3 cm,
- obustronnie lateks 3 cm,
- pokrowiec Natural z siatką 3D,
- wysokość materaca 24 cm.

Materac Starlight Lateks

Kolekcja ta przedstawia różne typy materaców dla naszych zmysłów i lepszego snu. W materacu Starlight wysoki komfort snu zapewnia wysokoelastyczna pianka Visco oraz warstwa lateksu. Odpowiednio dobrany materac to recepta na zdrowy sen.

Skład materaca:

- pianka termoelastyczna o grubości 5 cm z kanałami wzmagającymi wentylację,



- obustronnie lateks 3 cm,
- pianka wysokoelastyczna o grubości 5 cm,
- pokrowiec Natural z siatką 3D,
- bardzo dobra wentylacja powietrza,
- wysokość materaca 25 cm.

Stelaż OXAM flex Pro

Stelaż wykonany w całości ze sklejki brzozonej, o charakterystycznej budowie przenoszącej duże obciążenia. Listwy gięte mocowane do ramy stelaża w uchwytach z tworzywa odpornego na pęknięcie i odkształcanie. Taśma wzmacniająca – reguluje równomierny rozkład nacisku na listwy. Łączenia ramy – śrubowe. Wymiary – standardowe lub na zamówienie. Polecane pod wszystkie rodzaje materacy. Amortyzuje nacisk na dno łóżka i formuje materac do anatomii ciała. Polecany do łóżek z niską ramą, wysokość stelaża ok. 3 cm. Znacznie poprawia komfort snu. Łatwy i prosty montaż, pakowany w karton.

Kołdra Soft Hollow + 2 poduszki 50/60

Wypełnienie kołdry stanowią poliestrowe włókna Hollow, które cechuje niezwykła sprężystość.

Włókna Hollow są lekkie i to one sprawiają, że kołdra jest puszysta i miękka, a ciało podczas snu może swobodnie oddychać.

Przeciwdziałają również osadzaniu się kurzu, a także są gwarancją rozłożenia ciepła na całej powierzchni kołdry.

Wypełnienie poduszek to sprężyste kulki Amball®, które dopasowują się do ruchów głowy, nie zbijają się i nie skleją. W swoich właściwościach dorównują naturalnemu puchowi.

Kołdra MEDICARE + 2 poduszki

Kołdra Medicare w kolekcji z 2 poduszkami o rozmiarze 50x60 lub 40x40 cm to doskonała propozycja dla miłośników komfortowego snu. Kołdra dostępna w trzech rozmiarach, dopasujesz ją indywidualnie do swojej sypialni. Wypełnienie poduszek i kołder to włókno polie-



strowe, które zapewnia wygodę i zdrowy sen. Zastosowana tkanina to 100% mikrofibry w białym niekazitelnym kolorze. Kołdry dostępne są w wersjach: „solo”, „duo”, „4 pory roku”.

Poduszka Oxam Memory Pillow

Anatomiczna poduszka Oxam Memory Pillow jest wyprofilowana i wykonana ze specjalnej pianki termoelastycznej, która reaguje na ruchy, wagę i temperaturę ciała, gwarantując maksymalną wygodę podczas snu.

Poduszki anatomiczne są najlepsze dla osób, które zazwyczaj śpią na plecach albo boku, bo w takiej pozycji chronią głowę, kark, ramiona i dolną część pleców przed nadmiernym uciskiem.

Polecane są zwłaszcza tym osobom, które ze względu na stan zdrowia lub rodzaj wykonywanej pracy muszą spać na twardych poduszkach i tym samym odciążać kręgosłup. Poduszka znajduje się w poszewce wysokiej jakości, którą można zdejmować i prać w temp. 60°C!

Nakładka na materac by Oxam Mirofibra Sun

Nakładka na materac by Oxam Mirofibra Sun to idealne rozwiązanie dla alergików. Dzięki temu, że podkład można prać w pralce w wysokich temperaturach, utrzymasz go w czystości.

Podkład jest lekki, miękki i sprężysty, a tkanina wierzchnia zapobiega nadmiernemu poceniu się.

Podkład polecany szczególnie dla chorych na astmę, alergików, osób z nerwobólami i reumatyzmem.

Podkład posiada certyfikat OEKO-TEX® STANDARD 100, co daje Państwu gwarancję, że został przebadany i nie zawiera substancji szkodliwych dla zdrowia.

Podkład KASZMIR

Kaszmir jest to rodzaj wełny pozyskiwany tylko z włosa puchowego kozy kaszmirskiej. Cechą charakterystyczną tego rodzaju wełny jest bardzo cienka struktura włókna nie przekraczająca 18 mikrometrów. Im cieńsza struktura, tym bardziej wartościowy materiał. Włókna te uzyskiwane są ręcznie poprzez skubanie, bądź wyczesywanie wełny z kozy. Tak jak każda wełna, wełna kaszmirska jest higroskopijna, dzięki swojej porowatości pochłania pot i promienie UV, zatrzymuje wilgoć i ma dużą wytrzymałość na ścieralność. Dodatkowo jest wyjątkowo miękka, puchowa, delikatna, posiada niezwyczajne właściwości grzewcze, a przy tym jest lekka, cienka i pięknie się układa. Jest odporna na zagniecenia.

Więcej informacji na stronie:
www.internum.pl ■

Słońce w pigułce witaminy D

W ciągu ostatnich kilku lat nastąpił znaczny wzrost zainteresowania witaminą D. Pojawiają się liczne artykuły i doniesienia na temat badania jej poziomu, objawów niedoboru oraz jej zbawionego wpływu na nasz organizm. Specjaliści mówią o suplementacji witaminą D, wskazują jaka dawka jest odpowiednia. Czy jest to jednak chwilowa moda, która za chwilę przeminie? Zdecydowanie nie! Jest to efekt ponad trzydziestoletniej pracy ośrodków zajmujących się badaniem witaminy D, jej działania na organizm człowieka oraz przyczyn i skutków jej niedoborów.

Witamina D zwana inaczej „witaminą słońca” uczestniczy w wielu procesach zachodzących w organizmie.

Witamina D:

- pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz mięśni;
- ułatwia wchłanianie wapnia i fosforu z przewodu pokarmowego oraz utrzymanie prawidłowego poziomu wapnia we krwi;
- pomaga w utrzymaniu zdrowych kości i zębów, wpływa na wzrost i rozwój kości u dzieci;
- pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni. Upadki stanowią czynnik ryzyka złamań kości u osób obojga płci w wieku 60 lat i starszych;
- bierze udział w procesie podziału komórek.

Witamina D w naszym organizmie może pochodzić z dwóch źródeł – syntezy skórnej oraz diety.

Najważniejszym źródłem jest synteza skórna pod wpływem promieniowania słonecznego UV.

W okresie letnim odpowiedni poziom witaminy D w organizmie zapewnić może codzienna, minimum 15-minutowa ekspozycja na słońce 18% powierzchni ciała (odsłonięte przedramiona i częściowo nogi) w godzinach 10.00-15.00. W tym czasie zazwyczaj przebywamy w biurze, w domu lub w samochodzie, a brak aktywności na świeżym powietrzu w weekendy dodatkowo uniemożliwia wytworzenie witaminy D w naszej skórze. Synteza skórna witaminy D może być utrudniona przez czynniki takie jak zachmurzenie i zanieczyszczenie środowiska oraz stosowanie filtrów przeciwsłonecznych, które mogą obniżać syntezę witaminy D nawet o 99%.

Natomiast w okresie jesienno-zimowym (od września do kwietnia) ze względu na szerokość geograficzną, w której znajduje się Polska kąt padania promieni słonecznych uniemożliwia syntezę odpowiednich ilości witaminy D.

Należy również pamiętać, że wraz z wiekiem synteza skórna staje się mniej efektywna, a niska ekspozycja na światło słoneczne u osób starszych może dodatkowo utrudniać wytwarzanie witaminy D.

Drugim źródłem witaminy D jest dieta. Najwięcej witaminy D zawierają ryby morskie, które są przez Polaków spożywane stosunkowo rzadko. Innym źródłem są np. jajka, ser żółty czy mleko, jednak żeby zapewnić so-

bie niezbędną dawkę 1000 j.m. witaminy D, trzeba byłoby codziennie zjeść 20 jaj, kilka kg sera żółtego lub wypić aż 80 litrów mleka. Według najnowszych badań zbyt niski poziom witaminy D we krwi może dotyczyć nawet ponad 90% populacji w Polsce! W przypadku niedostatecznej podaży witaminy D w diecie i ograniczonej syntezy skórnej, zalecane jest jej suplementowanie.

Rekomendowana suplementacja witaminą D:

Dorośli: 800-2000 j.m./dobę zależnie od masy ciała

Młodzież: 600-1000 j.m./dobę zależnie od masy ciała

W miesiącach od września do kwietnia lub przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona synteza skórna witaminy D latem

Vita buer D3 to mała, łatwa do połknięcia kapsułka w dawce 1000 j.m. lub 2000 j.m. witaminy D3.

Opakowanie zawiera 30 lub 60 kapsułek, kapsułki są blistrowane.

Vita buer D3

Suplement diety.

Producent: Takeda Pharma Sp. z o.o.

Więcej na: www.sloncewpigulce.pl



Dbamy o Twoje oczy

– przekonaj się, że skutecznie

Wykorzystując wieloletnie doświadczenie, staramy się dostarczać najlepsze środki do leczenia i ochrony zmęczonych oczu.

Pamiętajmy, że naszym światem zafundowała elektronika. Nie wyobrażamy sobie życia bez telewizji, komputera, internetu czy smartfona. Często wpatrujemy się w nie przez kilka godzin. Niestety wszystkie te urządzenia nie są zbyt zdrowe dla naszych oczu, a my zapominamy, że o higienę naszych oczu w tym przepelnionym elektronicznymi gadżetami XXI wieku powinniśmy dbać codziennie. Oczy nie włosy, nie odrosną, muszą nam służyć do końca życia. Dbajmy więc o nie starannie wybierając najlepsze produkty do ochrony i leczenia oczu.

BIOLAN® Krople do oczu bez konserwantów

Informacje ogólne:

hialuronian sodu
Krople do oczu, 0,15% hialuronianu sodu

Opis działania:

BIOLAN jest sterylnym, nie zawierającym środków konserwujących, wysoko elastycz-

nym preparatem, który tworzy warstwę ochronną na powierzchni rogówki oka. Preparat zawiera wyłącznie naturalne substancje biologiczne.

BIOLAN chroni, nawilża i powleka powierzchnię oka likwidując na długi czas dyskomfort oka spowodowany przez czynniki mechaniczne (twarde lub miękkie soczewki kontaktowe), niekorzystne oddziaływanie środowiska (klimatyzowane pomieszczenia, wiatr, zimno, dym papierosowy) jak również długotrwała praca obciążająca narząd wzroku (monitor, mikroskop, długotrwałe prowadzenie pojazdów).

Biolan Max – nawilżające krople do oczu

Informacje ogólne:

hialuronian sodu
Krople do oczu, 0,15% hialuronianu sodu

Opis działania:

Biolan Max to jałowy preparat o wysokiej elastyczności właściwościach, wytwarzający ochronną warstwę na powierzchni ro-



gówki. Krople do oczu Biolan Max zawierają hialuronian sodu, sól sodową kwasu hialuronowego. Hialuronian sodu, dzięki swoim właściwościom fizykochemicznym, tworzy równomierną, trwałą i utrzymującą się długo warstwę ochronną na powierzchni nabłonka rogówki, nie powodując jednocześnie zaburzenia widzenia.

Hialuronian sodu (stabilizując film łzowy) chroni, nawilża i powleka powierzchnię oka, przynosząc długotrwałą ulgę w objawach dyskomfortu spowodowanych przez: oddziaływania mechaniczne (używanie twardej lub miękkich soczewek kontaktowych, niektóre okulistyczne procedury diagnostyczne), oddziaływania środowiska (klimatyzowane pomieszczenia, wiatr, zimno, suche powietrze, powietrze zanieczyszczone pyłem, dymem papierosowym), obciążenie narządu wzroku spowodowane przez pracę przy komputerze, mikroskopie lub długotrwałe prowadzenie pojazdów.

Krople do oczu Biolan Max nie zawierają substancji konserwujących i są doskonale tolerowane w czasie długotrwałego stosowa-

nia. Biolan Max może być również stosowany przez użytkowników soczewek kontaktowych.

BIOLAN® Gel

Informacje ogólne:

hialuronian sodu
Krople do oczu o wysokiej lepkości, 0,30% hialuronianu sodu

Opis działania:

BIOLAN Gel to wiskoelastyczne krople do oczu nie zawierające środków konserwujących, które po zakropleniu tworzą doskonale przejrzystą i bezbarwną warstwę na powierzchni rogówki. BIOLAN Gel chroni, nawilża i powleka powierzchnię oka zapewniając długotrwałą ulgę w dolegliwościach spowodowanych przez czynniki mechaniczne (noszenie twardej lub miękkich soczewek kontaktowych, niektóre okulistyczne procedury diagnostyczne), przez warunki środowiska jak na przykład klimatyzowane pomieszczenia, wiatr, suche, chłodne lub gorące powietrze, powietrze zanieczyszczone przez dym tytoniowy oraz przez wykonywanie pracy obciążającej narząd wzroku (praca przy monitorach komputerowych, mikroskopach, czy długotrwałe prowadzenie pojazdów mechanicznych).

www.okobiurowe.pl



Pharm Supply Sp. z o.o.
ul. Marconich 2/9
02-954 Warszawa
tel./faks (22) 642 33 31



Wzmocnij się na wiosnę, czyli sposób na wiosenne przesilenie

Wiosna to szczególny czas. Pierwsze promienie słońca i dłuższe dni sprawiają, że nabieramy wiatru w żagle i zaczynamy intensywnie myśleć o poprawie swojego wyglądu i samopoczucia, by razem z rozkwitającymi drzewami i kwiatami, rozkwitło nasze wewnętrzne piękno. Dostyc już mamy szarych przysiębiających dni i spragnione ciepła szykujemy się do pożegnania zimy. W powietrzu czuć zapach budzącej się do życia przyrody, a my, przepełnione chęcią do życia postanawiamy umyć okna, posprzątać mieszkanie, posadzić drzewka na działce oraz zrobić porządki w garderobie, gdy nagle okazuje się, że brakuje nam sił... Czujemy się wyczerpane i osłabione, ogarnia nas senność, szybko się męczymy, boli nas głowa i jesteśmy bardziej podatni na infekcje. Objawom tym może towarzyszyć przysiębiecie, obniżenie motywacji do działania, kłopoty z koncentracją, rozdrażnienie. To wiosenne przesilenie daje o sobie znać. Organizm jeszcze nie wybudził się z zimowego letargu, a nadejście wiosny jest dla niego wyzwaniem, któremu musi sprostać. Możemy jednak szybko pomóc naszemu organizmowi w wiosennej regeneracji w bardzo prosty sposób!

Wysypiaj się. Sen to najlepszy kosmetyk. Podczas snu nasz organizm się regeneruje, a mózg naprawia uszkodzenia oraz porządkuje i zapamiętuje informacje. Brak snu powoduje osłabienie funkcji odpornościowych

organizmu, spowolnienie reakcji i spadek koncentracji. Ogólnie przyjęło się, że sen powinien trwać około 8 godzin.

Bądź aktywna. Jeśli widzisz gdzieś potencjalną możliwość ruchu, skorzystaj z niej. Wyjdź na spacer z koleżanką zamiast siedzieć przy kawie, wysiądź przystanek wcześniej, wracając z pracy do domu, wejdź po schodach zamiast korzystać z windy. Każda forma ruchu to lepsze samopoczucie, wzmocnienie i mięśni i dotlenienie.

Śmieję się. Śmiech pomaga w radzeniu sobie ze stresem i powoduje wzrost produkcji endorfin w organizmie. Są to hormony wywołujące doskonałe samopoczucie i zadowolenie z siebie, mają też działanie przeciwbólowe. Organizuj spotkania z przyjaciółmi, oglądaj komedie i... śmieję się do rozpuku!

Jedz ryby. Kwasy omega-3 zawarte w tłustych rybach morskich (łosoś, śledź, makrela) obniżają podatność na depresję oraz poprawiają nastrój. Ponadto wzmacniają układ immunologiczny, mają korzystny wpływ na układ krążenia i serce, a nawet zmniejszają ryzyko zachorowania na raka. Ryby bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 powinnyśmy spożywać przynajmniej dwa razy w tygodniu. Ponadto tłuste ryby morskie zawierają witaminę D, zwaną „witaminą słońca”, która pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu

odpornościowego oraz mięśni i w utrzymaniu zdrowych kości i zębów. U osób powyżej 60 r.ż. pomaga zmniejszyć ryzyko upadku związane z niestabilnością postawy i osłabieniem mięśni, co w tej grupie wiekowej zmniejsza ryzyko złamań kości.

Istotne jest, by w okresie przesilenia jeść więcej owoców i warzyw, bo witaminy, składniki mineralne i przeciwutleniacze w nich zawarte wpłyną korzystnie na nasze samopoczucie i wygląd. 4-5 mniejszych posiłków w ciągu dnia sprawi, że poczujemy się lekko, a odstawienie potraw smażonych i tłustych pomoże nam uniknąć przykrych dolegliwości trawiennych i uczucia pełności i dyskomfortu.

W okresie przesilenia wiosennego warto sięgnąć po preparat ogólnowzmacniający dostępny w aptece. Szczególnie, gdy odczuwamy spadek formy, osłabienie pamięci i koncentracji, bądź dolegliwości na tle nerwowym. Można go zażywać także przy braku sił po przebytej chorobie, podwyższonym poziomie cholesterolu we krwi, bezsenności, przepracowaniu i szybkim męczeniu się. Taki preparat powinien zawierać wysoką dawkę lecytyny i witamin. Lecytyna stanowi ważny element składowy mózgu i tkanki nerwowej. Posiada silne właściwości przeciwutleniające, przez co opóźnia procesy starzenia i wspomaga wykorzystywanie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Lecytyna ma znaczący wpływ na pracę układu krążenia, poprawia wydolność mięśni, chroni wątrobę i obniża poziom cholesterolu we krwi, wykazując wyraźnie działanie przeciwmiażdżycowe. Zawarta w lecytynie cholina uczestniczy w przekazywaniu impulsów nerwowych. Jest niezbędna w procesie zapamiętywania i uczenia się. Codzienne spożycie substancji zawierających cholinę wpływa również na zmniejszenie nadpobudliwości nerwowej. Preparat ogólnowzmacniający z lecytyną

doda energii, poprawi ogólną kondycję organizmu oraz wspomogę pamięć i koncentrację, a sprawny umysł to przecież sprawne ciało!

VITA BUERLECITHIN

Skład: produkt złożony.

Postać: płyn doustny.

Wskazania: osłabienie pamięci i koncentracji, stany stresowe, nadpobudliwość nerwowa, bezsenność, stany wyczerpania fizycznego i psychicznego (przepracowanie, wyczerpanie, szybkie męczenie się), pomocniczo w dolegliwościach sercowych na tle nerwowym, objawy niedoboru witamin z grupy B, stan rekonwalescencji po przebytej chorobie, pomocniczo u osób w podeszłym wieku, zapobiegawczo w miażdżycy naczyń, zapobiegawczo i pomocniczo przy zwiększonym stężeniu cholesterolu we krwi.

Przeciwwskazania: nadwrażliwość na substancje czynne, orzechy, soję lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Nie stosować u osób z zespołem przeciwciał antyfosfolipidowych. Ze względu na zawartość alkoholu produktu Vita Buerlecithin płyn nie stosować u: dzieci w wieku poniżej 12 lat, kobiet w ciąży i karmiących piersią, osób ze schorzeniami wątroby, padaczką, chorobą alkoholową, uszkodzeniami mózgu. Ze względu na zawartość sacharozy produktu Vita Buerlecithin płyn nie należy stosować u osób z dziedzicznie występującymi schorzeniami takimi jak: nietolerancja fruktozy, zespół złego wchłaniania glukozy – galaktozy, niedobór sacharozy-izomaltazy.

Podmiot odpowiedzialny: Takeda Pharma Sp. z o.o.

www.vitabuerlecithin.pl

Przed użyciem zapoznaj się z treścią ulotki dołączonej do opakowania bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu ■

Jak przeciwdziałać wadom postawy

Realizując program w zakresie profilaktyki i korekcji wad postawy dla uczniów dzielnicy Targówek, po badaniu przesiewowym uczniów klas czwartych lekarze ortopedzi stwierdzili że ponad 87% dzieci ma wady postawy.

Zarówno szkoła, miejsce zamieszkania i środowisko wpływają na stan zdrowia ucznia i jego nawyki (według koncepcji pól zdrowia Lalonda). Źle dobrane meble szkolne (bywa że nawet bez odpowiednich atestów), przyzwolenie na brak aktywności fizycznej, za ciężkie i niedostosowane plecaki szkolne skutkują wadami postawy i nieprawidłowym chodem u dzieci.

Wyniki te są alarmujące i świadczą o tym, iż należy położyć większy nacisk na promocję ruchowych aktywności wśród dzieci i ich rodziców. Wszyscy chcemy, by młodzi ludzie uczyli się jak najlepiej i osiągali sukcesy. Musimy jednak stworzyć dzieciom optymalne warunki do rozwoju i nauki.

Rehabilitanci SZPZLO Warszawa-Targówek zaproponowali zestawy ćwiczeń, które należy wykonywać z dzieckiem w domu i na basenie.

Ćwiczenia na STOPY/KOLANA

W domu:

- 1) Unoszenie raz po raz przyśrodkowej i bocznej krawędzi stopy do góry, w staniu na jednej kończynie dolnej.
- 2) Wciskanie głowy śródstopia w podłogę, w staniu na jednej kończynie dolnej.
- 3) Półprzysiady, z zatrzymaniem pozycji.

Na basenie:

- 1) Marsz w miejscu z wysoko podnoszonymi kolanami, stopy wyraźnie wysklepione.
- 2) Bokiem do drabinek. Jedna z kończyn dolnych wykonuje na zmianę zgięcie i odwiedzenie w stawie biodrowym.
- 3) Przodem do drabinki. Na zmianę przyciągamy prawe kolano do lewego łokcia oraz lewe kolano do prawego łokcia.

Ćwiczenia na ASYMETRIE

W domu:

- 1) Siad japoński wraz z wyciąganiem się.
- 2) Leżenie na plecach. Opadanie kolan raz po raz na lewą i na prawą stronę.
- 3) Podpór na ławeczce tyłem i wykonywanie „odwróconych pompek”.

Na basenie:

- 1) Leżenie na brzuchu na wodzie, kończyny dolne pracują do „kraul”.
2) Leżenie na plecach na wodzie – rowerek.
3) Szeroki rozkrok i półprzysiad. Wyprostowane kończyny górne ślizgają się raz po raz do przodu i tyłu po powierzchni wody.

Ćwiczenia na SKOLIOZY

W domu:

- 1) Opadanie bioder w klęku obunóż raz po raz na prawą i lewą stronę.
- 2) Klęk podparty, na zmianę lewa kończyna górna i prawa kończyna dolna w wyproście.
- 3) W leżeniu na plecach, unoszenie bioder.

Na basenie:

- 1) Podskoki, raz w lewo raz w prawo, proste plecy, brzuch napięty.



Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów
Lecznictwa Otwartego Warszawa-Targówek
ul. Tykocińska 34, Warszawa
telefon: (22) 518 26 41
www.zoztargowek.waw.pl
sekretariat@zoztargowek.waw.pl

- 2) Przyciąganie oburącz klatki piersiowej do brzegu basenu, z zachowaniem prostych pleców.
- 3) Bokiem do drabinek. Przyciąganie jedno-
rącz do brzegu pływalni.

Dbajmy nie tylko o odpowiedni rozwój intelektualny dziecka (języki obce, zdolności matematyczne, ortografię), ale także o to, aby dziecko miało zapewnione dużo ruchu i aktywności fizycznej.

Ruch to zdrowie to nie tylko stare, oklepane hasło, ale głęboka prawda.

Przecież chcemy wychować nie tylko mądre dzieci, ale także sprawne i zdrowe. ■

SZPZLO WARSZAWA-TARGÓWEK
KOMPLEKS BASENÓW
REHABILITACYJNYCH „MUSZELKA”
ul. Balkonowa 2, 03 – 329 Warszawa



GIMNASTYKA W WODZIE
USPRAWNIAJĄCA

ZAPISY tel. 22 674 10 68
muszelka@basen-muszelka.pl