

temat miesiąca

REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH



W lutowym numerze

TEMAT MIESIĄCA REHABILITACJA DLA DZIECI I DOROSŁYCH

- Przeciwwyłakowe rajstopy medyczne / 2
- Rewolucyjne wsparcie terapii dzieci z zaburzeniami mięśnia sercowego / 3
- Badania dla osób aktywnie uprawiających sport / 4
- Dbaj o stawy – unikniesz problemów na starość / 5
- Obrzęk limfatyczny kończyn po mastektomii i histerektomii / 6
- Jak leczyć dolegliwości bólowe kręgosłupa / 8

WARTO WIEDZIEĆ

- Medycyna dla Sportu i Aktywnych / 9
- Żeby plecy nie bolały... / 10
- Kręgosłup – podpora całego ciała / 11

MEDYCYNA NA CO DZIEŃ

- Zdrowe stopy są podporą twojego ciała / 12
- Jak skutecznie zadbać o zdrowy kręgosłup? / 13

CZY WIESZ, ŻE...

- Szywność karku, drętwienia kończyn – znasz te objawy? / 14

ARTYKUŁY POLECANE

- Poczuj się lekko na wiosnę! / 15
- Rehabilitacja po porodzie / 16



Redakcja Ogólnopolskiego Portalu Medycznego MEDserwis.pl

Redaktor naczelna Agnieszka Szcześniak-Ziętek

Redakcja

Ewa Pytka biuro@medserwis.eu
Katarzyna Rodzik rodzik@medserwis.eu
Jakub Stępnowski stepnowski@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



Przeciwwżylakowe rajstopy medyczne

Ból, skurcze, obrzęki, uczucie „ciągnięcia”, pajęczki, aż w końcu widoczne gołym okiem żyłki to problemy, z jakimi zmagają się blisko połowa Polek. Problem dotyczy zarówno osób starszych, jak i młodych. Najczęściej skłonność do żylaków jest genetyczna, jednakże przyczyniają się do nich cięższe, długotrwałe pozostawanie w jednej pozycji tj. stojącej lub siedzącej, niewielka aktywność fizyczna, nadwaga, płaskostopie, wady postawy, w pewnym stopniu także częste gorące kąpiele, nadużywanie sauny oraz leki hormonalne.



Żyłki kończyn dolnych rozwijają się cicho i długo, ale pewne objawy można zauważyć i zastosować profilaktykę przeciwwżylakową. Zwiastunem żylaków są bóle, obrzęki, drętwienie i pieczenie nóg, a także uczucie ich ciężkości i zmęczenia, nasilające się zwłaszcza wieczorami. Już wtedy można starać się zapobiegać rozwojowi choroby poprzez zdrowe odżywianie, regularne uprawianie sportu, oraz stosowanie profilaktycznie odpowiednio dobranych wyrobów uciskowych na nogi.

Jednym z podstawowych czynników ryzyka powstawania żylaków dla kobiet jest okres ciąży. Wtedy nasze krążenie pracuje ze zdwojoną siłą tak, aby zaspokoić potrzeby rosnącego w łonie matki dziecka, jak i przygotować organizm kobiety do okresu porodu i karmienia piersią. Przyjmuje się, że w okresie ciąży profilaktyka przeciwwżylakowa jest zalecana wszystkim przyszłym mamom. Istotną jest zdrowa dieta, umiarkowana i systematyczna aktywność fizyczna, w pozycji siedzącej lub

stojącej wykonywanie co pewien czas ćwiczeń poprawiających krążenie (można także od czasu do czasu położyć się z nogami uniesionymi na dwóch/trzech poduszkach), regularna kontrola ciśnienia oraz stosowanie odpowiednio dobranych wyrobów uciskowych. Żyłki to choroba i defekt estetyczny jednocześnie. Nieleczenie prowadzi to do zakrzepowego zapalenia żył, przewlekłej niewydolności żylniej, czy też owrzodzeń podudzi.

Jak dobrać odpowiednie wyroby uciskowe, żeby przeciwdziałać żylakom i zapobiegać rozwojowi choroby?

Na rynku dostępnych jest wiele wyrobów z dodatkiem nazwy przeciwwżylakowy. Po pierwsze trzeba poszukać wyrobów medycznych, a nie paramedycznych. Nie kupujmy podróbek.

Tylko wyroby medyczne mogą nam gwarantować skuteczne i właściwe działanie.

Ucisk w wyrobach przeciwwżylakowych jest dobierany odpowiednio i inaczej dla każdej strefy tak, żeby stymulować krążenie, jednocześnie poprawiając wygląd nogi. Co należy odróżnić od zwykłych rajstop obciskających, których jedynym zadaniem będzie poprawa wyglądu. Bardzo ważna jest budowa – splot wykorzystany w rajstopach czy podkolanówkach. Plot wzorowany na plastrze miodu będzie właśnie wspomagał prawidłowy przepływ krwi w nogach. Wybierając odpowiedni dla nas wyrób, należy zwrócić uwagę na ilość den, za którą idzie odpowiedni dobór stopnia ucisku, co jest kluczowe dla prawidłowego działania. Stosowanie rajstop z I klasą ucisku (140 den 18-22 mmHg) polecane jest szczególnie osobom z zaburzeniami krążenia, niewydolnością oraz przewlekłą niedrożnością żył kończyn dolnych, po operacjach pourazowych, a także w profilaktyce zakrzepicy. Rajstopy uciskowe mają duży stopień kompresji, zapewniają poprawę krążenia oraz eliminują obrzęki. Natomiast stosowanie rajstop ze stopniowym uciskiem (70 den 12-17 mmHg) polecane jest szczególnie osobom narażonym na rozwój choroby żylakowej, z zaburzeniami krążenia, odczuwającymi ból, ciężkość i zmęczenie nóg, a także w przypadku powstawania obrzęków. Dla skutecznego działania rajstop ważne jest ich regularne stosowanie. Powinny być nakładane codziennie rano po nocnym odpoczynku. Wyroby z kolekcji Medica to propozycja dla kobiet dbających o zdrowie swoich nóg oraz ich ładny wygląd. To produkty nie tylko sztywne i eleganckie, ale przede wszystkim funkcjonalne. Charakteryzują się właściwościami profilaktyczno-medycznymi, przeznaczone są dla Pań dla których zdrowie i komfort są najważniejsze. Propozycja obejmuje: ▶

► **Rajstopy profilaktyczne o stopniowym ucisku, przeznaczone dla kobiet, którym zdrowie, komfort i elegancja nie są obojętne.**

Produkt wykonany z domieszką bawełny daje odpowiedni efekt opinania nóg, a także idealnie sprawdza się w chłodne dni, zapewniając komfort cieplny. Wyraźnie zmniejsza widoczność żyłaków. Dzięki dopasowującej się części majtkowej rajstopy idealnie modelują każdą sylwetkę, a wzmocniona część stopy zapewnia trwałość i skuteczność działania. Stosowanie rajstop ze stopniowym uciskiem polecane jest szczególnie osobom narażonym na rozwój choroby żylakowej, z zaburzeniami krążenia, odczuwającymi ból, ciężkość i zmęczenie nóg, a także w przypadku powstawania obrzęków.

Rajstopy medyczne: ciążowe, profilaktyczne i przeciwżylakowe.

Rajstopy ciążowe z kolekcji Medica charakteryzują się unikalną konstrukcją. Elastyczny, oddychający materiał oraz specjalnie zaprojektowana część majtkowa nie tylko podtrzymują brzuch ciężarnej, ale również pozwalają uniknąć nieprzyjemnego ucisku. Rajstopy ciążowe Medica nie posiadają tradycyjnej gumy, zamiast niej zaproponowano regulowany za pomocą guzików pasek, który dostosowuje się do rozmiarów zmieniającej się sylwetki.

Rajstopy i podkolanówki przeciwżylakowe o stopniowym ucisku.

Rajstopy i podkolanówki przeciwżylakowe produkowane są z dzianiny o ścięgu „plastra miodu”. Posiadają zasadniczo dwa zadania: modelowanie sylwetki oraz wyraźne zmniejszenie widoczności żyłaków. Szczególnie polecane są dla osób, które cierpią na problemy zaburzenia krążenia oraz przewlekłą niedrożność żył kończyn dolnych. Stosuje się je również profilaktycznie przy zakrzepicy.

Więcej na <http://egeopolska.pl/17-medica> ■

Rewolucyjne wsparcie terapii dzieci z zaburzeniami mięśnia sercowego



Napięcie mięśniowe pozwala zdrowej osobie na wykonanie płynnego, w pełni skoordynowanego ruchu. Układ nerwowy, który przesyła impulsy do mięśni, nadzoruje poruszanie się zarówno poszczególnych części, jak i całego ciała. Prawidłowe napięcie występuje tylko wtedy, gdy otrzymujemy odpowiednią ilość bodźców z wewnętrznych narządów zmysłów. W przypadku, gdy uszkodzony jest ośrodkowy układ nerwowy lub nie otrzymuje odpowiedniej ilości impulsów ruch jest upośledzony. Gdy napięcie nerwowe jest zbyt niskie mamy do czynienia z hipotonią. Przy niskim napięciu informacje dochodzące z ciała są słabsze i mniej czytelne. Zachodzi potrzeba intensyfikacji bodźców – można to zapewnić przez ucisk.

SPIO to amerykańskie, opatentowane, elastyczne ortezy, które zostały wymyślone przez Nancy Hylton i Cheryl Allen, matkę dzieci ze specjalnymi potrzebami. Rozwiązania te są idealne dla osób z: hypo-

tonią, porażeniem mózgowym, zespołem Downa, zanikiem mięśni i zaburzeniami integracji sensorycznej. Stosowanie produktów SPIO wspomaga stabilizację i koordynację. Wszędzie tam, gdzie SPIO wywiera delikatny nacisk na ciało, czucie głębokie znacznie się poprawia, a co za tym idzie znacznie zwiększa się świadomość pozycji ciała i kończyn oraz wzmacnia się odpowiedź nerwowo-mięśniowa.

Istnieje wiele pozytywnych opinii, nie tylko terapeutów pracujących z dziećmi, ale także i rodziców. Jako przykład opinia mamy 4-letniej Magdy:

„Magda siedziała samodzielnie od kiedy skończyła 10 miesięcy, natomiast pozycja ta pozostawała wiele do życzenia, szczególnie w opinii fizjoterapeutów – pogłębiona lordoza, główka zawieszona, co doprowadziło w krótkim czasie do zgryzu otwartego. SPIO w ciągu zaledwie 2 miesięcy wprowadziło zauważalne zmiany w postawie córeczki – plecki wyprostowane i zdecydowanie większa sta-

bilność siadu, która pozwoliła córce na coraz więcej aktywności w tej pozycji.”

Jeśli w wyniku badania zostaną stwierdzone zaburzenia w normalizacji napięcia mięśniowego lub problemy z integracją sensoryczną, zalecana jest konsultacja z fizjoterapeutą, aby ustalić indywidualny plan terapeutyczny. Stworzenie takiego planu określa zasady użytkowania rozwiązań SPIO. ■

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

Badania dla osób aktywnie uprawiających sport



EWA RZEŹNICKA

W ostatnich latach coraz bardziej powszechne staje się amatorskie uprawianie różnych dyscyplin sportu, prowadzenie

aktywnego trybu życia bez względu na wiek.

W szkołach przybywa klas o profilu sportowym, a dzieci trenują i uczestniczą w zawodach. Dzisiaj aktywny tryb życia to nie tylko moda, ale też wynik wzrostu świadomości społecznej i dostrzeżenia wagi zachowań prozdrowotnych.

Należy pamiętać, że zajęcia sportowe związane są ze zwiększonym wysiłkiem zarówno fizycznym, jak i psychicznym. A zatem, zanim przystąpimy do aktywnego zajmowania się wybraną dyscypliną sportu, przygotujmy nasz organizm na pewne zmiany oraz sprawdźmy, jaki jest nasz stan zdrowia. Większe bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej zapewni regularne wykonywanie badań, co więcej, są one

obowiązkowe w większości klubów sportowych i w przypadku uczestniczenia w zawodach. Badania takie pozwalają uniknąć złego wyboru dyscypliny sportu oraz mogą przyczynić się do wczesnego wykrycia niektórych schorzeń. Nie należy więc traktować ich jako uciążliwej formalności tym bardziej, że badanie trwa średnio około 40 minut i obejmuje pomiary antropometryczne (waga ciała, wzrost), pomiar ciśnie-

nia tętniczego, spoczynkowe badanie EKG, pomiar tętna i saturacji (wysycenie tlenem krwi tętniczej) oraz pełne badanie kliniczne pacjenta. Jest to badanie wszechstronne, mające na celu zarówno ocenę stanu zdrowia, jak również wychwycenie problemów mogących stanowić przeciwwskazanie do uprawiania danej dyscypliny sportu. Takie wstępne badanie jest podstawą wydania orzeczenia o zdolności do uprawiania sportu, które może wystawić tylko lekarz specjalista medycyny sportowej. Niezbędne jest również wykonanie podstawowych badań laboratoryjnych.

Kolejne badanie wykonywane są cyklicznie co 6 lub 12 miesięcy w zależności od wieku sportowca, dyscypliny, jaką uprawia, oraz stanu zdrowia ocenianego w trakcie kolejnych wizyt. Badania prowadzone są dla sportowców indywidualnych, grup zorganizowanych, klubów i klas sportowych, jak również dla dzieci poniżej 7 roku życia. Niektóre dyscypliny, takie jak sporty siłowe czy nurkowanie ze względu na swoją specyfikę wymagają dodatkowej oceny radiologicznej, lub pojemności płuc w badaniu spirometrycznym. Po wykonaniu odpowiednich dla danej dyscypliny badań, pacjent trafia do lekarza medycyny sportowej, gdzie przeprowadzany jest dokładny wywiad dotyczący trybu życia, przebytych bądź aktualnych chorób, urazów oraz innych obciążeń, mogących mieć wpływ na zdolność do zwiększonego wysiłku. Następnie przeprowadzane jest pełne badanie fizykalne wraz ze szczegółową oceną układu kostno-stawowego. Jeżeli nie stwierdza się zmian patologicznych, wystawiane jest zaświadczenie o braku przeciwwskazań do uprawiania wybranej dyscypliny sportu.

Należy pamiętać, że aby zapewnić sobie bezpieczeństwo podczas aktywności fizycznej nie

można poprzestać na jednorazowym badaniu. Organizm może różnie zareagować na zwiększony wysiłek, warto wziąć pod uwagę możliwość wystąpienia kontuzji. Z tego względu przeprowadzane są badania okresowe po upływie 6 lub/i 12 miesięcy. Okres 6-miesięczny dotyczy sportowców, którzy nie ukończyli 18 roku życia. Pierwsza wizyta to badanie wstępne, kolejne nazywamy badaniami okresowymi. W ich zakres wchodzi pomiary antropometryczne, oznaczenie ciśnienia tętniczego oraz konsultacja lekarza medycyny sportowej, który ocenia, jak pacjent toleruje zwiększony wysiłek. W przypadku pojawienia się problemów zdrowotnych wykonywane są badania w zależności od potrzeb. Tak skonstruowany proces orzeczniczy umożliwia zachowanie ciągłości obserwacji pacjenta, pozwala łatwiej zauważyć odchylenia od normy. Jest bardziej efektywny niż pojedyncza wizyta za każdym razem u innego lekarza. Pomimo istnienia pewnych standardowych sposobów postępowania, każda osoba traktowana jest indywidualnie, w zależności od stanu zdrowia bądź pojawiających się problemów zlecane są dodatkowe badania. Aby w pełni cieszyć się ulubionym sportem warto mieć pewność, że jest to dla nas bezpieczne. ■

Centrum
Medyczne
ARNICA



Centrum Medyczne ARNICA
ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
telefon: (22) 721 00 87, (22) 100 32 35
www.cmarnica.pl
info@cmarnica.pl

Dbaj o stawy

– unikniesz problemów na starość

O stawy powinniśmy dbać przez cały rok, jednak zimą bardziej jesteśmy narażeni na kontuzje, podczas których nasze stawy mogą doznać znacznego uszczerbku. Zmienna aura i temperatura sprawia, że ośnieżone chodniki szybko zamieniają się w lodowiska, na których trudno jest utrzymać równowagę, natomiast łatwo o bolesny upadek. Z tego powodu zimą zdarza się znacznie więcej kontuzji, nie tylko w grupie osób aktywnie uprawiających sporty zimowe.

Należałoby zastanowić się, jak można naszym stawom pomóc, by nie narażać się na kłopoty. Przede wszystkim powinniśmy dostosować nasz strój do warunków, w jakich uprawiamy sport. Jeżeli idziemy pobiegać, powinniśmy założyć wygodne sportowe obuwie oraz odpowiednie ubranie dostosowane do pogody, lekkie, nieograniczające ruchów. Dobrze dobrane, wygodne obuwie to podstawa naszego bezpieczeństwa na drodze.

Co naszym stawom szkodzi?

Bołące stawy to problem nie tylko osób w podeszłym wieku, ale problem dość po-

wszechny w czasach, gdy wszystko mamy na wyciągnięcie ręki. Kilka godzin dziennie spędzonych przy biurku, dojazdy do pracy samochodem, zakupy przez Internet, to wszystko sprawia, że coraz mniej się ruszamy. Większość czasu spędzamy w pozycji siedzącej i jest to przyczyną, że stawy pozbawione ruchu zaczynają sztywnieć.

Dochodzi do sytuacji, że każdy ruch sprawia nam ból, szczególnie wtedy, gdy chcemy się schylić lub gdziekolwiek podbiec. Dolegliwości te jednak nasilają się z wiekiem, stajemy się coraz mniej sprawni, pogarsza się jakość naszego życia. Najczęściej występującą choro-



bą stawów jest choroba zwyrodnieniowa, która uwarunkowana jest genetycznie, ale może również wynikać ze „zużycia” stawów i postępować wraz z wiekiem. Przyczyną dolegliwości może być nadwaga, częste urazy stawów, infekcje.

Zadbajmy o ruch

Na czynniki genetyczne nie mamy wpływu, ale prawidłowa dieta i aktywność fizyczna odpowiednia dla stanu naszego zdrowia w znacznym stopniu mogą poprawić kondycję naszych stawów.

Jaką aktywność wybrać?

Dla stawów najważniejszy jest ruch, relaks i odpoczynek. Codzienna zwykła gimnastyka wzmacnia mięśnie, które są wsparciem dla stawów i kręgosłupa. Stawy obciążaj mądrze,

ciężary rozmieszczaj równomiernie w obu rękach. Nie obciążaj stawów nadmiernymi ciężarami, nie podnoś ciężkich przedmiotów, raczej przesunij je. Jeśli masz nawet pół godziny wolnego czasu, udaj się na spacer. Nawet krótkotrwały marsz na świeżym powietrzu spowoduje rozruszanie twoich stawów, będziesz czuł się lepiej.

Dla miłośników dłuższych spacerów polecany jest nordic walking. Łączy on w sobie najlepsze cechy aktywności ruchowej dla wszystkich, niezależnie od wieku. Doskonale odciąża stawy, a co ważniejsze – wzmacnia je. Stają się silniejsze, lepiej „naoliwione” i znacznie sprawniejsze. Zwiększa się także ich ruchomość. To kolejny bardzo ważny aspekt. Tego rodzaju aktywność fizyczna zmniejsza dolegliwości bólowe i poprawia koordynację ▶

► nerwowo-mięśniową. Możesz go uprawiać wszędzie oraz przez cały rok.

Jak zapobiec dysfunkcji stawów?

Stawy stanowią ruchome połączenia w układzie kostno-szkieletowym. Pomiędzy powierzchniowymi stawowymi znajduje się niewielka szczelina wypełniona mazią, która zmniejsza tarcie w stawach i w ten sposób zapobiega ich ścieraniu. Maź stawowa to lepki bezbarwny płyn, który składa się głównie z kwasu hialuronowego, który posiada zdolności wiązania dużych ilości wody. Maź stawowa jest jedynym nośnikiem substancji odżywczych. Wraz ze starzeniem się organizmu ubywa kwasu hialuronowego, zwiększa się tarcie kości stawu, następuje degradacja chrząstki stawowej. Dochodzi do zmian zwyrodnieniowych w stawach, które powodują ból i ograniczają zakres ruchu pacjenta. Postaraj się temu zapobiec, zadbaj o stawy.

Wystarczy 30 dni by lepiej zadbać o stawy z preparatem Hyalutidin HC Aktiv

Cykl stosowania Hyalutidin trwający 30 dni sprawia, że stawy otrzymują kwas hialuronowy i siarczan chondroityny, składniki ważne dla ich budowy. Dodatkowo produkt wzbogaca dietę w witaminę E, która chroni komórki przed stresem oksydacyjnym, czyli niszczącym działaniem wolnych rodników. Płynna forma preparatu pozwala na szybką absorpcję do miejsc, które wskazują niedobory. Jedno opakowanie, czyli miesięczna porcja Hyalutidinu HC Aktiv, zawiera kompleks HCK, który przy standardowym obciążeniu stawów umożliwia prawidłowe funkcjonowanie aparatu ruchu przez cały rok.

Dla kogo pomoc Hyalutidin HC Aktiv?

Wszystkim, u których z wiekiem zmniejsza się

zawartość mazi stawowej, osób w trakcie rehabilitacji po urazach kończyn, narażonych na nadmierne przeciążenia stawów, podejmujących intensywny wysiłek fizyczny oraz u sportowców, zaleca się stosowanie przynajmniej jednego opakowania tj, 1000ml Hyalutidin HC Aktiv w ciągu roku.

To wystarczy, by nie tylko szybciej wyjść z kłopotów ze stawami, ale zapobiegać im w przyszłości.

Ważne! Produkt, mając formę płynną, nie obciąża żołądka tak jak tabletki, nie powoduje skutków ubocznych.

Dlaczego suplementów nie musisz się obawiać?

Owe specyfiki to po prostu preparaty witaminowe lub ze składnikami mineralnymi, które stosuje się by uzupełnić pewne braki w organizmie. Dobroczynne działanie dla stawów ma Hyalutidin HC Aktiv, w którym udało się stworzyć unikalne połączenie kwasu hialuronowego i chondroityny (HCK) – głównych składników chrząstki stawowej. Zawarty w Hyalutidin HC Aktiv kwas hialuronowy jest połączony z głównym materiałem budulcowym chrząstki stawowej, razem tworzą silny kompleks, który uzupełnia niedobory tych składników w organizmie, trafiając do wszystkich stawów.

Co ważne, mimo, że na rynku znajdują się produkty z kwasem hialuronowym i chondroityną, występują one jako monokomponenty. Badania potwierdzają, że każdy z tych składników nie działa skutecznie jako monokomponent, ale tylko w odpowiednim połączeniu jako kompleks.

Takie połączenie zastosowano właśnie w HYALUTIDIN HC Aktiv.

www.hyalutidin.pl ■

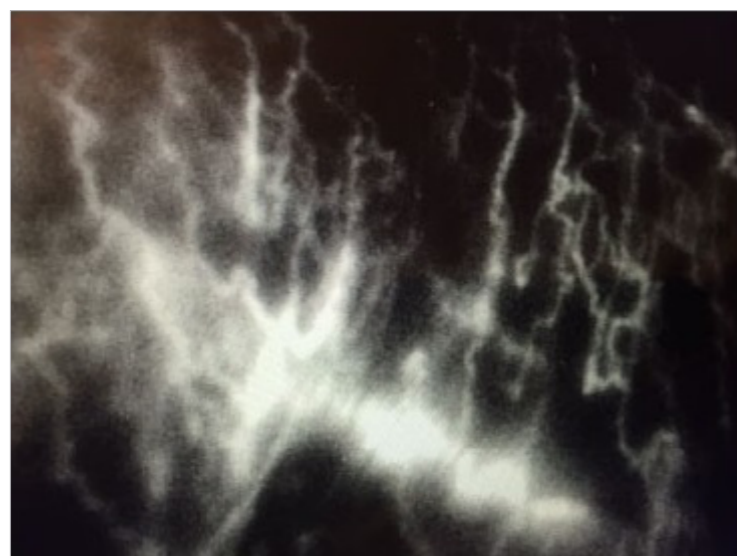
Obrzęk limfatyczny kończyn po mastektomii i histerektomii

Liczba chorych z obrzękiem limfatycznym kończyn po mastektomiach i histerektomiach wzrasta eksponencjalnie (w lawinowym tempie). Obserwuje się także, iż zgłaszają się chorzy w coraz bardziej zaawansowanych stadiach choroby. Dotyczy to zwłaszcza osób mieszkających w mniej zurbanizowanych regionach kraju. Wysoki odsetek powikłań w postaci obrzęku limfatycznego dotyczy nie tylko operacji tzw. radykalnych. Obserwuje się bowiem sporą liczbę obrzęków rozwijających się w dłuższym okresie także po zabiegach oszczędzających (lumpektomia, usunięcie węzła wartowniczego), jak również w przypadkach leczonych jedynie z wykorzystaniem radioterapii miejscowej. W tych ostatnich grupach jedyna różnica polega właściwie na tym, że obrzęk wraz ze wszystkimi jego następstwami, a w szczególności nawracającymi zapaleniami tkanek (dermatolymfangioadenitis) i włóknieniem, pojawia się później niż po operacjach

radykalnych. Wszystkie typy leczenia z konieczności prowadzą do uszkodzenia układu naczyń limfatycznych kończyny po stronie operowanej oraz okolicy sutka czy narządów miednicy małej.

Dla lepszego zrozumienia i większego uświadomienia problematyki obrzęku limfatycznego pojawiającego się m.in. w następstwie leczenia choroby nowotworowej, tworzone są obecnie (m.in. z inspiracji i inicjatywy prof. Waldemara L. Olszewskiego) w USA i Wielkiej Brytanii, a także krajach europejskich w tym również w Polsce, nowe placówki zajmujące się wczesnym rozpoznawaniem następstw leczenia przeciwnowotworowego. Wczesne, ale już utrwalone zmiany w układzie limfatycznym, uwidocznić można już po 3-6 miesiącach od zakończenia leczenia antynowotworowego, czyli po ustąpieniu fazy zapalnej i rozpoczęciu procesu bliznowacenia rejonów poddawanych wcześniej operacji chirurgicznej ►

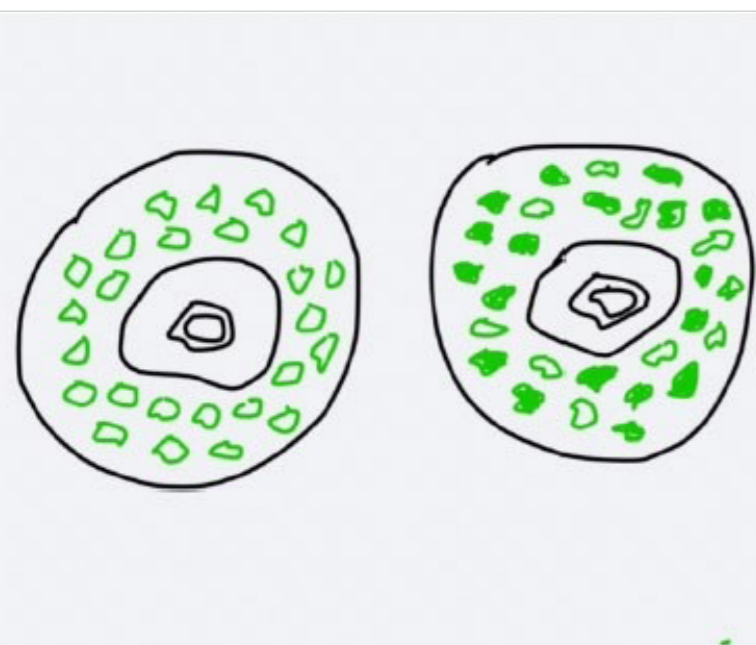




Fotografia pokazująca sieć naczyń limfatycznych w obrzęku limfatycznym podczas badania za pomocą limfografii fluorescencyjnej



Fotografia pokazująca sieć normalnych naczyń limfatycznych (kończyna bez obrzęku) podczas badania za pomocą limfografii fluorescencyjnej



Rysunek przedstawiający mechanizm powstawania obrzęku (obrzęk latentny).

Po lewej: przekrój poprzeczny kończyny bez obrzęku

Po prawej: przekrój poprzeczny kończyny z obrzękiem latentnym – obrzęk jeszcze nie widoczny klinicznie natomiast gromadzący się już w strukturach tkanek miękkich kończyny (zaciemnione pola)

obrzękowego i pomiar elastyczności tkanek.

Limfografia izotopowa (czyli limfoscintygrafia) z tomografią komputerową pozwala na wykazanie poziomu niedrożności naczyń limfatycznych w całym przekroju kończyny.

Rezonans magnetyczny pozwala na zobrazowanie miejsc gromadzenia się płynu obrzękowego (limfy) w tkankach w miejscu przeszkody w odpływie.

Limfografia fluorescencyjna (near-infrared fluorescence lymphography). Ten rodzaj badania diagnostycznego w szczegółowy sposób obrazuje przepływ limfy w naczyniach kończyny (np. ręki i przedramienia), łącznie z rytmiczną kurczliwością naczyń limfatycznych, jak również unaocznia krążenie oboczne, a nade wszystko sieć naczyń w okolicy operowanej i poddanej naświetlaniu w trak-

cie radioterapii. W kończynie dolnej badanie limfografii fluorescencyjnej pozwala np. na zobrazowanie rozszerzenia naczyń limfatycznych w pachwinach, czyli w obszarze trudnym dotąd do dokładnego zdiagnozowania obrazowego. Limfografia fluorescencyjna jest nowoczesną, szybką, mało uciążliwą dla chorego, skuteczną i dokładną metodą diagnostyczną, pozwalającą na wczesne wykrycie dysfunkcji czy uszkodzeń naczyń limfatycznych oraz precyzyjne zlokalizowanie miejsc zastoju płynu tkankowego.

Pomiar pletyzmograficzny, czyli pomiar odpływu płynu obrzękowego (limfy) z kończyny na różnych jej poziomach, jest bardzo czułą metodą wskazującą na obecność wolnego płynu w tkankach. Czułość tej metody jest niezależna np. od zawartości/iłości rozrastającej się tkanki tłuszczowej w tkankach miękkich kończyny. Tonometria tkanek pozwala na ilościową ocenę uwodnienia tkanki w zależności od stopnia i miejsca zastoju limfy. Obecnie zaleca się, by opisane wyżej metody diagnostyczne, a w szczególności zaś limfografia fluorescencyjna pokazująca przepływ limfy i nawet najdrobniejsze miejsca gromadzenia

płynu w bliskości obszarów poddawanych leczeniu (uprzednio bądź obecnie), powinny być stosowane już od trzeciego miesiąca po leczeniu operacyjnym/radioterapii. Wczesne rozpoznanie latentnego (niewidocznego klinicznie) obrzęku pozwala na natychmiastowe zastosowanie profesjonalnej, indywidualnie dostosowanej kompresji (terapii z wykorzystaniem ucisku) i działań profilaktycznych antyzapalnych (zapobieganie dermatolymfangioadenitis). Ponadto, w przypadku kończyn dolnych po histerekтомii i limfadenektomii biodrowej, za pomocą limfografii fluorescencyjnej można rozpoznać latentny obrzęk w drugiej kończynie, podczas gdy w początkowej fazie pojawia się on najpierw po stronie operowanej, co powoduje, iż bardzo często nie zwraca się uwagi na przeciwległą kończynę.

Opisane wyżej metody stosowane są przez zespół prof. Waldemara L. Olszewskiego w Centrum Kompresjoterapii w Warszawie (www.centrumkompresjoterapii.pl) oraz Centralnym Szpitalem Klinicznym MSW w Warszawie. ■

▶ oraz następnej lub profilaktycznej radioterapii (teleradioterapii lub brachyterapii).

Celem wczesnego rozpoznania możliwości rozwoju obrzęku limfatycznego, zanim jeszcze rozwinię się jego kliniczny obraz, stosować można kilka nowoczesnych metod diagnostycznych. Do tych metod zaliczamy obecnie limfoscintyografię połączoną z tomografią komputerową, limfografię fluorescencyjną, rezonans magnetyczny oraz testy fizykalne takie jak: pomiar wielkości/objętości wyciskania płynu



Thuasne Centrum Kompresjoterapii
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. nr 18,
Warszawa
telefon: (22) 378 17 33, (22) 378 17 34
www.centrumkompresjoterapii.pl
ck@thuasne.pl

Jak leczyć dolegliwości bólowe kręgosłupa

TOMASZ SKARZYŃSKI

Chyba nie ma osoby, która nigdy nie doświadczyła bólu kręgosłupa. Jednym doskwiera krzyż, innym odcinek lędźwiowy, piersiowy lub szyjny.

Na większość tych problemów pracujemy całe życie. Przyczynami powstania dolegliwości bólowych

są m.in. ciężka praca, nieprawidłowa postawa, nasilony stres czy brak aktywności fizycznej. Znaczenie mają również uwarunkowania genetyczne oraz przebyte urazy.

Jak pokonać ból kręgosłupa?

Gdy pojawi się ostry ból lub gdy dolegliwości utrzymują się miesiącami, a nawet latami, należy udać się do specjalisty. Im dłużej trwa ból, tym trudniej go wyleczyć, w związku z czym nie powinno się zwlekać z wizytą u lekarza lub terapeuty. Przewlekła dolegliwość

powoduje powstanie pamięci bólowej, ograniczenia ruchomości oraz chemicznego uwrażliwienia tkanek wokół zapalonego miejsca.

Czego nie robić?

Zdarza się, że pacjent, chcąc ulżyć sobie w bólu, popełnia błędy, które mają efekty prze-

ciwne do zamierzonych – m.in. stosuje leki przeciwbólowe, które chwilowo zmniejszają ból, lecz nie likwidują jego przyczyn. Wiele ćwiczeń i schematów postępowania w konkretnych przypadkach bólowych można znaleźć w Internecie, jednak należy pamiętać, że każda dolegliwość jest nieco inna. To, co jednej osobie pomoże, drugiej może zaszkodzić. Z dystansem należy też traktować wszelkich cudotwórców, którzy wsuwają dyski, wciskają przepukliny, nastawiają kręgi, leczą magicznymi lampami czy ziołami z egzotycznych krajów. Zazwyczaj to tylko wiara w cudowne zjawiska sprawia, że czujemy się trochę lepiej.

Jak się leczyć?

Aby w prawidłowy sposób leczyć dolegliwości bólowe związane z kręgosłupem, należy w pierwszej kolejności prawidłowo je zdiagnozować. Każdy ma inne dolegliwości bólowe i chociaż czasem objawy są bardzo podobne, to przyczyna może być różna. Dlatego leczenie pacjenta musi być dobrane do jego indywidualnych potrzeb. Każda jednostka chorobowa wymaga innego, indywidualnego podejścia, które jest warunkiem pozytywnego zakończenia procesu leczenia.

Kręgosłup człowieka to narząd ruchu, który ochrania rdzeń kręgowy przed uszkodzeniami mechanicznymi, a także narząd podporowy. Jest to również wspaniały przykład zależności między budową a funkcją. Składają się na niego 24 ruchome kręgi rozdzielone od siebie krążkami międzykręgowymi (tzw. dyskami) oraz kość krzyżowo-guziczna. Każdy odcinek kręgosłupa ma charakterystyczne kręgi, których kształt jest zdeterminowany pełnią przez nie funkcją. W odcinku szyjnym występuje siedem małych kręgów, które pozwa-

lają na dużą ruchomość głowy we wszystkich kierunkach. Najdłuższy – odcinek piersiowy – zbudowany z 12 kręgów połączonych z żebrami ma stosunkowo małą ruchomość. Na odcinek lędźwiowy, który łączy się z kością krzyżową, składa się pięć masywnych kręgów pozwalających na znacząco większą ruchomość we wszystkich płaszczyznach. Cała ta ruchoma kolumna zabezpieczona jest aparatem mięśniowo-więzadłowym.

Jeżeli odczuwasz dolegliwości bólowe, nie zwlekaj z rozpoczęciem terapii. Zgłoś się do centrum medycznego Arnica w Starych Babicach, gdzie zajmą się tobą wykwalifikowani specjaliści, którzy w oparciu o najnowszą wiedzę z zakresu medycyny ortopedycznej prowadzą badanie i terapie pacjentów z ostrymi oraz przewlekłymi bólami kręgosłupa. W naszej przychodni uzyskasz pomoc w przypadkach min.: dyskopatii odcinka lędźwiowego, szyjnego, rwy kulszowej oraz ramiennej. Wykorzystując techniki z zakresu terapii manualnej oraz osteopatii, pomagamy pacjentom w szybkim powrocie do zdrowia i sprawności. ■

Centrum
Medyczne
ARNICA



Centrum Medyczne ARNICA
ul. Rynek 10, 05-082 Stare Babice
telefon: (22) 721 00 87, (22) 100 32 35
www.cmarnica.pl
info@cmarnica.pl

Medycyna dla Sportu i Aktywnych

Program „Medycyna dla Sportu i Aktywnych” w Rzeszowie! Nowa placówka kompetencyjna dla aktywnych już otwarta.

Jak wynika z badań opinii „Jak Polacy uprawiają sport” przeprowadzonego przez IQS na zlecenie LUX MED, aż 40% Polaków uprawia sport co najmniej raz w tygodniu, a ok. 8% ankietowanych co najmniej raz w miesiącu. Niestety nadal nie wiemy, czym jest bezpieczny sport i jak się do niego właściwie przygotować. Dlatego Grupa LUX MED wspiera Polaków w aktywnym trybie życia i dba o ich kompleksową opiekę w ramach programu „Medycyna dla Sportu i Aktywnych”, nad którym czuwa Robert Korzeniowski. W rzeszowskiej placówce Grupy LUX MED Medicor została otwarta pierwsza regionalna placówka o wysokich kompetencjach w zakresie medycyny sportowej. Opieką lekarską i fizjoterapeutyczną obejmie wyczynowych sportowców oraz szeroką rzeszę aktywnych amatorów. Zespół ekspertów tworzą m.in.: uznani w świecie sportu lekarze sportowi: Dariusz Draguła i Tomasz Sikora oraz fizjoterapeuci Krzysztof Wróbel i Łukasz Żachowicz. „Program Medycyna dla Sportu i Aktywnych obejmuje kompleksową opiekę zarówno amatorów aktywności fizycznej, jaki osoby nastawione na osiągnięcie wyników czy udział w zawodach sportowych. W tym celu wyselekcjonowaliśmy odpowiedni zespół m.in. or-

topedów, kardiologów, internistów, dietetyków, psychologów oraz fizjoterapeutów. Wspólnie będziemy czuwać nad bezpiecznym i odpowiedzialnym sportem, aby pomóc naszym pacjentom zachować pełną motywację, pasję, ale przede wszystkim zdrowie w sporcie” – zaznacza Robert Korzeniowski, menedżer Programu Medycyna dla Sportu i Aktywnych Grupy LUX MED. Aktywność fizyczna jest nieodłączną częścią życia wielu z nas. Czasem zupełnie amatorska i okazjonalna, a czasem wyczynowa i nastawiona na osiągnięcie coraz lepszych wyników. Niezależnie od tego, decydując się na uprawianie różnych dyscyplin, warto kompleksowo zadbać o swoje zdrowie, by nie doprowadzić do kontuzji, stanu przemęczenia czy spadku motywacji spowodowanego brakiem osiągnięć, czy po prostu lepszych wyników. Bieganie, jazda na rowerze, crossfit, triathlon to coraz bardziej popularne, ale wymagające dyscypliny, często skłaniające nas do wyczerpanego wysiłku i przekraczania swoich granic. „Zależy nam na tym, by rodzice młodych sportowców biorących udział w treningach i zawodach mieli pewność, że ich pociechy są bezpieczne dzięki stałemu – zgodnemu z najwyższymi standardami i dobrą praktyką me-

dyczną – monitoringowi zdrowia. Niezależnie od wieku sportowca i stopnia jego zaawansowania, chcemy także pomagać w powrocie do sprawności, gdy przydarzy im się mniej lub bardziej groźny, ale zawsze przykry uraz. Cieszy nas bardzo, że kolejna placówka uruchomiona w ramach programu «Medycyna dla Sportu i Aktywnych» jest właśnie w Rzeszowie.” – mówi dr Dariusz Draguła z placówki Medicor.

Badania dla aktywnych – o czym powinniśmy pamiętać?

Jeśli zaczynamy przygodę ze sportem lub jesteśmy już zaprawieni w regularnych treningach, albo nasze dziecko jest członkiem klubu juniorskiego i rozpalamy w nim miłość do sportu, należy zwrócić uwagę na:

- orzecznictwo sportowe,
- podstawowe badania laboratoryjne,
- EKG – próbę wysiłkową,
- test funkcjonalny FMS,
- trening funkcjonalny,
- trening motoryczny,
- konsultacje specjalistyczne: kardiologia, interna, ortopedia.

Wtedy będziemy mieć większą świadomość możliwości i ograniczeń organizmu, predyspozycji ruchowych i wydolnościowych, a sport może okazać się dla nas wielką przygodą.

„Kiedy decydujemy się na wzmożoną aktywność fizyczną, należy pamiętać, aby dobrze się do niej przygotować, znać swoje możliwości i słuchać sygnałów organizmu. Efektywne treningi to nie tylko korzystanie z dobrego sprzętu czy obuwia, ale przede wszystkim zdrowie ciała. Niestety, wg. raportu „Jak Polacy uprawiają sport” przeprowadzonego przez IQS na zlecenie LUX MED, brak przygotowania do uprawiania sportu deklaruują częściej mężczyźni niż kobiety: 46% w porównaniu do 37%. Co więcej, zaledwie 3% osób uprawiających sport wykonało jakiegokolwiek

badania lekarskie pod kątem planowanej aktywności fizycznej. Będziemy chcieli to zmienić i zaczynamy od Rzeszowa.” – podkreśla Robert Korzeniowski z LUX MED.

Teraz każdy sportowiec, amator i profesjonalista, może szukać fachowej porady placówkach Grupy LUX MED w których realizowany jest program „Medycyna dla Sportu i Aktywnych”. Dzieci i młodzież trenujący w klubach zyskują ułatwiony dostęp do wymaganego przepisami ustawowymi orzecznictwa sportowego. To nowe otwarcie w polskiej medycynie sportowej. Ponadto do dyspozycji pacjentów są lekarze różnych specjalizacji: ortopedzi, kardiolodzy, interniści, dietetycy, psychologowie oraz fizjoterapeuci. Wszyscy mają doświadczenie w sporcie lub są lekarzami o specjalności medycyny sportowej. Dzięki ich pomocy każdy będzie mógł uprawiać sport bezpiecznie. Specjaliści LUX MED od lat troszczą się o bezpieczeństwo osób aktywnych podczas największych imprez sportowych w Polsce. W 2014 roku Grupa została Głównym Partnerem Medycznym Polskiego Komitetu Olimpijskiego o zdrowie najlepszych polskich sportowców – olimpijczyków i kandydatów na olimpijczyków. ■

**SZPITAL
LUXMED**

Szpital LUX MED
ul. Puławska 455, Warszawa
telefon: (22) 431 20 59
www.luxmed.pl/szpital.html
szpital@luxmed.pl



Żeby plecy nie bolały...

MAREK ŻARCZYŃSKI

Bóle pleców to bardzo demokratyczna dolegliwość. Doskwiera wielu z nas, młodszym i starszym, kobietom i mężczyznom, pracującym fizycznie i za biurkiem. Oprócz dolegliwości wynikających ze schorzeń kręgosłupa, bóle pleców wynikają w dużej części z naszego trybu życia: praca przy biurku (często wielogodzinna) lub z dużym wysiłkiem, częste korzystanie z samochodu, opieka nad małymi dziećmi, brak regularnego ruchu.

Bóle pleców nie zawsze są bardzo silne, bywają jednak bardzo dokuczliwe, mogą utrudniać życie, a przede wszystkim – jeśli je zlekceważymy, ich przyczyny mogą się pogłębiać, aż w końcu zaowocują naprawdę poważnym problemem. Poza tym nawet niezbyt silne polewania, jeśli utrzymują się dłużej, są dla nas stresem.

Rozruszajmy się!

Wiosna tuż, tuż! Po zimowych miesiącach, które na ogół są czasem ograniczonej aktywności fizycznej, zachęteni wiosennym słońcem moglibyśmy w wolnym od pracy czasie być bardziej aktywni fizycznie. Budząca się przyroda wywołuje w nas szczery apetyt na aktywność!

Zapał rośnie. Ale uwaga! Często zapominamy, że brak fachowego, stopniowanego przygotowania do zwiększonej aktywności może doprowadzić do nasilenia bólu kręgosłupa.

Bądźmy bardziej aktywni, lecz dajmy naszemu organizmowi czas, by stopniowo przyzwyczaił się do tego. Zbyt ambitne cele, pośpiech w ich realizacji mogą spowodować kolejny nawrót dolegliwości.

Plecy nie muszą boleć!

Nawet jeśli ból pleców nie jest bardzo dotkliwy, to sygnał, że organizm potrzebuje pomocy lub leczenia. Dlatego już przy niewielkim, lecz utrzymującym się lub powracającym bólu pleców warto zasięgnąć porady specjalisty (ortopedy lub fizjoterapeuty). Oprócz zleconej diagnostyki i podjętego leczenia może on zaproponować naukę zachowań prozdrowotnych. Ich regularne stosowanie zapewni standard życia bez bólu oraz stworzy możliwości bycia aktywnym w wybranym (akceptowalnym przez nas) zakresie.

W razie potrzeby lekarz lub fizjoterapeuta zalecą odpowiednią rehabilitację. Jest to dzia-

łanie w większości przypadków bardzo skuteczne. Istotnym elementem leczenia bólów kręgosłupa jest kinezyterapia: ćwiczenia bierne, czynne, wspomagane, izometryczne, terapia indywidualna, kinesiotaping oraz masaże. Zabiegi fizykalne, np. laser, pole magnetyczne, tens, prądy DD, interferencyjne, ultradźwięki, galwanizacja mają działanie przeciwbólowe, przeciwzapalne, przeciwbrętkowe i rozluźniające.

W przychodni Zdrowie Piaseczna z rehabilitacji korzystają zarówno dorośli, jak i dzieci. Doświadczony zespół lekarzy i fizjoterapeutów jest do dyspozycji pacjenta. Po analizie przyczyn zgłaszanych dolegliwości, dostępnych badań terapia dobierana jest indywidualnie. Prowadzona jest w całości przez jednego rehabilitanta i dostosowana do możliwości czasowych pacjenta. ■



Zdrowie Piaseczna
Al. Kalin 55, 05-500 Piaseczno
telefon: (22) 750 11 77
www.zdrowiepiaseczna.pl
zdrowie@zdrowiepiaseczna.pl

Kręgosłup

– podpora całego ciała

ADAM SULEWSKI

Połowa Polaków uskarża się na bóle pleców i inne dolegliwości związane z kręgosłupem – wszystkiemu winien jest współczesny, siedzący tryb życia, styl pracy oraz narastający problem otyłości. Pojawiającego się bólu nie można lekceważyć, bo może on oznaczać, że z kręgosłupem dzieje się coś złego. Jeśli dyskomfort nie ustępuje przez dwa tygodnie, należy koniecznie zgłosić się do lekarza.

Wybierając placówkę medyczną, warto wybrać taką, w której w razie konieczności będziemy mogli liczyć na kompleksową opiekę w czasie leczenia. Podczas wizyty ortopeda przeprowadzi stosowny wywiad, pytając m.in. o okoliczności i charakter bólu, a także wyko-

na badanie. Jeżeli problem nie ma złożonego charakteru, zazwyczaj pacjentowi ulgę przyniosą już środki farmakologiczne. Może jednak pojawić się zalecenie rehabilitacji i ćwiczeń korygujących, a nawet konieczność leczenia operacyjnego.

– *Perspektywa ewentualnej operacji nie powinna zrażać pacjentów, bo gra toczy się o wysoką stawkę. Kręgosłup to przecież podpora dla całego ciała! Pod okiem fachowców i z użyciem nowoczesnych technologii nawet w ciągu jednego dnia można zapomnieć o przykrych dolegliwościach* – mówi dr n. med. Adam Sulewski z Prywatnej Lecznicy Certus w Poznaniu.

Najczęstszymi dolegliwościami są zmiany zwyrodnieniowe czy dyskopatia, popularnie zwana wypadnięciem dysku. Oprócz bólu powoduje ona zaburzenia czucia, niedowładny czy nawet niezdolność do chodzenia. Bardzo wiele osób zmagają się też ze skrzywieniami kręgosłupa, takimi jak kifoza (tzw. plecy okrągłe), lordoza (plecy wklęsłe) oraz skolioza, będąca już prawdziwą plagą wśród dzieci z uwagi na noszenie plecaka na jednym ramieniu, złą postawę podczas siedzenia, noszenie ciężkich rzeczy przy złym rozłożeniu czy prace absorbujące jedną stronę ciała.

– *Aby zmniejszyć dolegliwości bólowe kręgosłupa, stosujemy często ostrzyknięcie stawów i korzeni nerwowych. W czasie zabiegu pacjent jest znieczulony, jednak pozostaje w kontakcie z lekarzem, żeby konsultować z nim diagnozę stref objętych bólem. Po operacji pacjent pozostaje w łóżku zaledwie przez kilka godzin. Innym, równie szybkim rozwiązaniem jest RFA, czyli ablacja nerwów prądem o częstotliwości radiowej. W miejscu, w którym powstaje ból, wprowadza się specjalną elektrodę, a wytworzona w efekcie temperatura zmienia przewodnictwo w nerwie i zmniejsza ból. Równie krótko przebiega pobyt po zabiegu endoskopowej dyscektomii, mającej na celu usunięcie fragmentu przemieszczonego zwyrodniałego krążka międzykręgowego* – wylicza dr Sulewski. – Często

– *wykonywana jest również korekcja skoliozy, która wiąże się jednak z wprowadzeniem do nasady trzonów kręgów specjalnych śrub wraz z prętami, których odpowiedni obrót koryguje skrzywienie. W tym przypadku pobyt w szpitalu wiąże się jednak z tygodniową rekonwalescencją.*

Problemów związanych z zaniedbaniem kręgosłupa może być wiele, można ich jednak uniknąć lub zredukować je, prowadząc aktywny tryb życia, dbając o odpowiedni wypoczynek dla pleców i głowy podczas snu, czy wykonując nawet proste masaże oraz ćwiczenia. Warto pamiętać również o prawidłowej postawie podczas siedzenia i częstych zmianach pozycji, jak i równomiernym rozkładaniu ciężaru noszonych rzeczy. Jeśli jednak dolegliwości się pojawią, należy jak najszybciej zgłosić się do specjalisty – im wcześniej, tym większa szansa, że szybko i skutecznie pozeźnamy się z problemem.

Dowiedz się więcej:

<http://www.certus.med.pl/pl/baza-wiedzy/leczenie-chorob-kregoslupa> ■



Certus Prywatna Lecznica
ul. Grunwaldzka 156, Poznań
telefon: (61) 860 43 91, (61) 860 42 00
www.certus.med.pl
szpital@certus.med.pl

Zdrowe stopy są podporą twojego ciała

Stopy stanowią podporę ludzkiego ciała. Człowiek stawia przeciętnie około 10 tysięcy kroków dziennie, a w ciągu całego życia przemierza nawet 180 tysięcy kilometrów – więcej, niż potrzeba, by czterokrotnie okrążyć kulę ziemską!

Wady stopy rozwijają się w następstwie dysproporcji pomiędzy wytrzymałością mięśni i aparatu więzadłowo-torebkowego a ich obciążeniem. Dysproporcje te są spowodowane głównie przez:

- obniżenie napięcia i siły mięśni – spowodowane np. chorobami mięśni (miastenia, dystrofia mięśniowa), schorzeniami neurologicznymi lub ogólnym wyczerpaniem organizmu (np. w ciężkiej chorobie);
- otyłość i nadwagę;
- zaburzenie krążenia krwi w obrębie kończyny dolnej (np. żylaki);
- długotrwałe unieruchomienie kończyn dolnych;
- przeciążenie stóp długotrwałą pracą lub przebywaniem w pozycji stojącej.

Czego nie lubią nasze stopy?

Codziennie nasze stopy narażone są na różne czynniki, które mają niekorzystny wpływ na ich prawidłowe funkcjonowanie. Przy długotrwałym oddziaływaniu mogą prowadzić do schorzeń i deformacji stóp oraz dysfunkcji stawów kończyn i kręgosłupa. Do podstawowych czynników mających ogromny wpływ na nasze stopy należą:

1. Twarde podłoże – fizjologicznie stopa przystosowana jest do chodzenia po mię-

kim podłożu, czyli po ziemi, a nie po twardej chodnikach czy asfalcie. Wyrównane utwardzone podłoża spowodowały, że naturalne możliwości stóp nie są w pełni wykorzystywane. Pod ich wpływem nasze stopy słabną, mogą zmienić geometrię, co z kolei prowadzi do stanów zapalnych powięzi podeszwowej, płaskostopia czy nawet dyskopatii kręgosłupa.

2. Źle dobrane obuwie – unieruchomienie stopy w bucie powoduje, że stawy nie mogą wykonać pełnego zakresu ruchów, mięśnie nie pracują prawidłowo, słabiej krąży krew, co sprzyja powstawaniu obrzęków i żylaków. Nieodpowiednie obuwie ma ogromny wpływ na funkcjonowanie naszych stóp i całego organizmu:

- Wysokie obcasy z pewnością nie są stabilną podporą dla naszego ciała. Gdy chodzisz, w naturalny sposób odbijasz się z pięty. Na zbyt wysokich obcasach ten proces jest zaburzony, wtedy każdy krok to odbicie się z palców, siły w stopie rozkładają się wbrew fizjologii i powstają przeciążenia. Powoduje to nacisk na śródstopie, zapadnięcie naturalnych łuków stopy, nadmierne zgięcie podeszwowe, w konsekwencji mikrourazy stawów, więzadeł, a w dalszej perspektywie kości. Ściągnie Achillesa stopniowo staje się coraz krótsze, następuje skrócenie mięśni łydek. Zakres ruchu stopy jest mniejszy i łatwo wtedy o kontuzję, skręcenie, a nawet złamanie nogi. Wysokie obcasy mają zły wpływ również na kręgosłup, wymuszając przyjmowanie pozycji, w której pogłębia się lordoza lędźwiowa.
- Należy również pamiętać o niewygodnych

butach, które ranią nasze stopy kosztem wyglądu. Ciasne, niedopasowane obuwie, niezależnie od wysokości obcasów, jest przyczyną deformacji stóp, zwiotczenia mięśni, ściskania kości. Wszystko to zaburza prawidłową biomechanikę ciała, prowadzi do płaskostopia, koślawości stóp i kolan oraz powoduje skrzywienia i bóle kręgosłupa.

3. Praca w pozycji stojącej – nasz organizm nie jest przystosowany do długiego stania. Fizjologicznie jest stworzony do dynamicznego poruszania się i częstych zmian pozycji. W pracy stojącej cały ciężar ciała opiera się na stopach. Prowadzi to do przeciążenia stawów kończyn i kręgosłupa oraz niekorzystnie wpływa na krążenie żyłne.

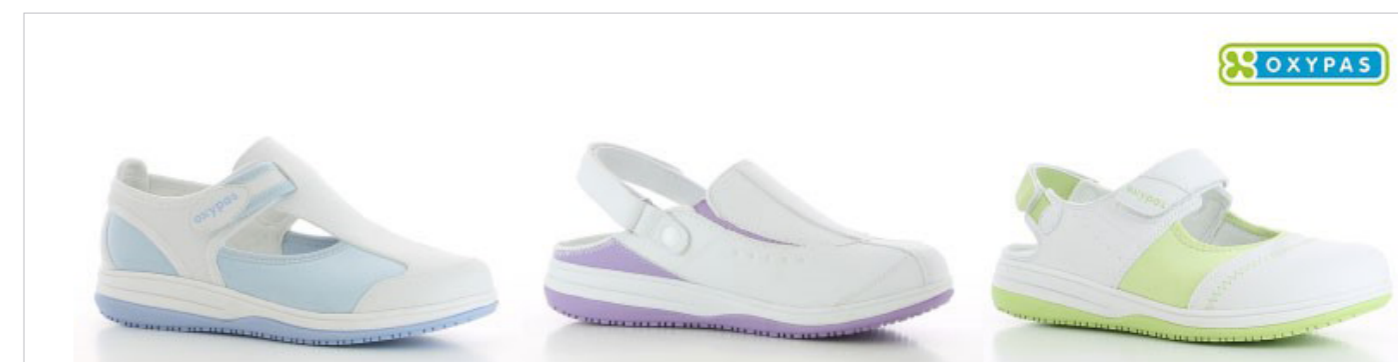
Obuwie przyjazne dla stóp

Każdego dnia nasze stopy muszą poradzić sobie z dziesiątkami kilogramów do udźwignięcia. To one utrzymują ciężar ciała i pomagają zachować prawidłową postawę. Niewątpliwie jest to trudne zadanie. Jako że są najciężej pracującą częścią naszego ciała, musimy zapewnić im odpowiedni komfort. Pomoże nam w tym

właściwie dobrane obuwie. Dobrze dobrane buty w znacznym stopniu poprawiają komfort poruszania się. Odpowiednie obuwie sprawia, że noga nie ślizga się i ma stabilne oparcie. Najlepsze do codziennego użytku (tak w pracy, jak i w domu) są buty z grubszą podeszwą, które podpierają łuk stopy. Ich konstrukcja powinna zapobiegać przesuwaniu się stóp oraz uniemożliwiać zginanie się podeszwy w połowie jej długości. Idealnym rozwiązaniem, zwłaszcza dla osób spędzających większość czasu w pozycji stojącej, są buty medyczne i profilaktyczne. Tego typu obuwie wykonane jest z materiałów, które naturalnie dopasowują się do stopy, zapewniając idealną stabilizację. Właściwie wyprofilowane podeszwy odciążają powierzchnie stawowe podczas długotrwałego stania i amortyzują wstrząsy podczas chodu, zapobiegając uszkodzeniom powierzchni stawowych kończyn dolnych oraz dolegliwościom bólowym lędźwiowego odcinka kręgosłupa.

DBAJMY O STOPY, BO SŁUŻĄ NAM PRZEZ CAŁE ŻYCIE!

<http://eZdrowie24.pl> ■



Jak skutecznie zadbać o zdrowy kręgosłup?

Ból kręgosłupa według Światowej Organizacji Zdrowia stanowi jedną z głównych przyczyn nieobecności w pracy. Kręgosłup zbudowany jest z 33-34 kręgów, które dzielimy na odcinki szyjny, piersiowy, lędźwiowy, krzyżowy i guziczny. Kształtem przypomina literę „S”, a krzywizny lordoza i kifoza odpowiadają za np. amortyzację. Tryb pracy oraz brak lub nieprawidłowa aktywność fizyczna może skutkować nieprawidłowym funkcjonowaniem aparatu ruchu.

URSMED REHABILITACJA jest doskonałym miejscem by zadbać o własny kręgosłup pod względem fizycznym, ale i psychicznym. Szeroka oferta masażu leczniczych,

relaksacyjnych, ćwiczeń, fizykoterapii i terapii manualnej sprawi, że poczujesz się zdrowszy, a dolegliwości bólowe zostaną zredukowane.

Masaż korzystanie wpływa na wiele układów naszego organizmu takich jak: ruchu, nerwowy, krwionośny, limfatyczny czy oddechowy. Na układ ruchu składają się mięśnie, więzadła i kości tworzące stawy. Pod wpływem masażu tkanka mięśniowa zaopatrywana zostaje w tlen, substancje odżywcze, ale również przyspiesza przemianę materii. Układ nerwowy to jeden z najważniejszych elementów zarządzających wieloma funkcjami organizmu. Wolne zakończenia nerwowe to receptory ułożone w skórze. Odpowiadają one za odbieranie dotyku, bólu oraz odczucie ciepła czy zimna. Masaż może mieć charakter pobudzający lub uspokajający.

Terapia manualna to zbiór metod i technik zajmujących się diagnostyką oraz leczeniem pacjentów z różnymi schorzeniami. Naturalna i nieinwazyjna pomoc w dolegliwościach bólowych polega na odblokowaniu oraz rozluźnieniu tkanek uciskających rdzeń, czyli tzw. „dyskopatii”. Terapeuta ma za zadanie doprowadzić pacjenta do możliwie najlepszego stanu, który da się osiągnąć.

Kinesiotaping jest coraz częściej stosowany jako wsparcie zarówno terapii manualnej, jak i masażu. Oglądając liczne programy sportowe, widzimy sportowców z „kolorowymi plasterkami” – tak, to właśnie TO. W skład plastra nie wchodzi żaden lek, a sam klej i kawałek bawełnianego materiału, którego sekretem jest rozciągliwość i struktura. Wielu Pacjentów nie wierzy w działanie plastrów, jednak po zastosowaniu pierwszej aplikacji przekonuje się o skuteczności tej metody. Różne właściwości mechaniczne stosowanych materiałów pozwalają na odpowiednie dobranie używanych technik do schorzenia, kontuzji, stanu pacjenta czy etapu rehabilitacji.

Ćwiczenia dobierane są indywidualnie do potrzeb każdego pacjenta. Najważniejszym

UNICLINIC

CENTRUM ZDROWIA I REHABILITACJI

UNICLINIC CENTRUM ZDROWIA I REHABILITACJI

URSMED REHABILITACJA

ul. Aleksandra Prystora 8, Warszawa

telefon: (22) 434 09 09, (22) 434 09 11

www.uniclinic.pl, www.ursmed.pl

recepca@uniclinic.pl, kontakt@ursmed.pl

elementem terapii jest to, aby każdy poświęcił kilka minut dziennie na ćwiczenie w domu. Na zajęciach w URSMED REHABILITACJA otrzymasz wskazówki, jak ćwiczyć w domu oraz jak ergonomicznie postępować w życiu codziennym oraz pracy.

Fizykoterapia. Początek „fizyko” oznacza wszystkie zabiegi powiązane z fizyką. W URSMED REHABILITACJA znajdziesz najnowocześniejszy, wysokiej klasy sprzęt. Fala uderzeniowa to jedna z wiodących, najbardziej skutecznych form fizykoterapii stosowanej w XXI wieku. Zastosowanie to m.in. zmniejszenie dolegliwości bólowych, czy redukcja nadmiernego napięcia mięśni. Inne stosowane zabiegi to: laseroterapia, krioterapia, elektroterapia (TENS, prądy interferencyjne, diadynamiczne, galwanizacja, jonoforeza, elektrostymulacja ruchowa i wiele innych), pole magnetyczne, diatermia krótkofalowa, sollux, bioptron, ultradźwięki.

Sprawdź ofertę URSMED REHABILITACJA!

URSMED REHABILITACJA jest częścią UNICLINIC CENTRUM ZDROWIA I REHABILITACJI

Polub nas na:

facebook.pl/UNICLINICpl



URSMED
REHABILITACJA

Sztywność karku, drętwienia kończyn

– znasz te objawy?

Siedzący, pasywny tryb życia to codzienność większości z nas. Siedzimy w pracy, a czas wolny coraz częściej spędzamy przed telewizorem lub komputerem.

Negatywnych skutków siedzenia jest mnóstwo, z czego niestety nie zdajemy sobie sprawy. Najbardziej narażony jest nasz kręgosłup. W dzisiejszych czasach dolegliwości bólowe kręgosłupa są coraz częstszą przyczyną zgłaszania się do specjalistów.

Ale bez obaw, możemy sobie pomóc! Jak?

Mówi się, że już 3 godziny tygodniowo jakiegokolwiek aktywności fizycznej wpływają na lepszą kondycję i zmniejszają ryzyko dolegliwości bólowych w okolicy kręgosłupa. Dodatkowo, jeśli już musimy spędzić kilka godzin dziennie w biurze w pozycji siedzącej, pomyślmy o ergonomii pracy. Dostosujmy odpowiednio swoje stanowisko pracy i nauczmy się utrzymywać prawidłową postawę. Poniżej przedstawiamy kilka wskazówek.

1. Bardzo ważne jest właściwie dobrane ustawienie monitora, wysokość biurka, a także odpowiednie krzesło. Zadbaj o prawidłową pozycję siedzącą:

- górna część ciała wyprostowana,
- podparty odcinek lędźwiowy kręgosłupa,
- stopy całą powierzchnią przylegające do podłoża,
- przedramiona oparte na stole.

2. Rób krótkie przerwy na proste ćwiczenia, takie jak np. rozciąganie mięśni szyi, karku, ściąganie łopatek, delikatne ruchy miednicy w przód i w tył lub spacer. Staraj się, aby takie ćwiczenia weszły Ci w nawyk. Ustaw sobie przypomnienie w telefonie co 30-45 minut lub zaangażuj współpracowników.

3. Zwiększ swoją codzienną aktywność – zamiast samochodu wybierz rower lub spacer, zapomnij o windzie i zacznij chodzić schodami, spaceruj w trakcie rozmowy telefonicznej.

Pamiętaj, jeśli problemy z kręgosłupem już są Twoją codziennością – z czasem nie będzie lepiej! Weź sprawy w swoje ręce, zadbaj o swoje zdrowie i zacznij ćwiczyć już dziś!

Nie wiesz jak zacząć, nie potrafisz się zmotywować?

Zapraszamy do nas na zajęcia indywidualne lub grupowe! Nasi fizjoterapeuci korzystają ze współczesnych metod terapii i nowoczesnej aparatury. Do pacjenta podchodzą indywidualnie i kompleksowo. Nie tylko przywracamy utraconą sprawność fizyczną, ale również działamy prewencyjnie. Robimy wszystko, żeby nie dopuścić do jakiegokolwiek ograniczenia sprawności.

Gabinet rehabilitacji RehaFit Centrum Sprawności powstał w marcu 2014 r. Naszym założeniem było stworzenie miejsca dla każdego, bez względu na wiek, płeć, stan zdrowia. Oprócz indywidualnej pracy z pacjentem i masaży prowadzimy również zajęcia grupowe dla osób chcących zadbać o swoją kondycję i kręgosłup (zdrowy kręgosłup). Kobiety w ciąży, które chciałyby utrzymać sprawność fizyczną na wysokim poziomie, zapraszamy na gimnastykę dla ciężarnych. Prowadzimy również indywidualne zajęcia ogólnorozwojowe i korekcyjne dla dzieci. ■



RehaFit
Centrum sprawności

RehaFit Centrum Sprawności
ul. Przasnyska 11 lok. U6 (Żoliborz), Warszawa
telefon: 882 005 773, (22) 211 34 88,
608 771 375
www.rehaFit.waw.pl
repcja@rehaFit.waw.pl

Poczuj się lekko na wiosnę!



Wiele osób chce na wiosnę zrzucić kilka kilogramów, czasem nie jest to już nawet pierwsza, ani druga próba. Zrealizuj swoje postanowienie i schudnij nawet do 20 kg w 6 miesięcy!

Z każdym dodatkowym kilogramem wzrasta ryzyko problemów zdrowotnych. Nadwaga łatwo przechodzi w otyłość, której mogą towarzyszyć cukrzyca, zwyrodnienia kręgosłupa czy nadciśnienie. Część osób, mimo licznie podejmowanych prób odchudzania się na własną rękę, nie jest w stanie sobie pomóc, a nieprzemysłane diety kończą się zwykle efektem jo-jo, osłabieniem czy nawet wycieńczeniem organizmu.

Szczególnie pomocne u pacjentów z dużą nadwagą może okazać się nieoperacyjne leczenie otyłości balonem dożołądkowym. Na czym polega?

Leczenie bazuje na założeniu do żołądka na okres sześciu miesięcy specjalnego miękkiego, silikonowego balonu Orbera. Poprzez częściowe wypełnienie żołądka, balon zapewnia uczucie pełności oraz sytości po zjedzeniu dużo mniejszego posiłku niż dotychczas. Balon Orbera wprowadzany jest przez usta do żołądka za pomocą endoskopu. Następnie wypełniany jest roztworem soli fizjologicznej. Do roztworu dodawany jest specjalny barwnik, który pozwala stwierdzić

ewentualną nieszczelność balonu lub jego pęknięcie. W trakcie całej procedury pacjent pozostaje pod wpływem środków znieczulających, czyli jest to całkowicie bezbolesne. Do domu może wyjść najczęściej już po kilku godzinach.

Po upływie sześciu miesięcy balon zostaje usunięty w trakcie zabiegu endoskopowego, podobnego do zabiegu zakładania. Po zabiegu pacjent przebywa w szpitalu do następnego dnia.

Po tym czasie pozostaje już tylko cieszyć się z osiągniętych efektów i starać się utrzymać wypracowane przez ten czas nowe nawyki żywieniowe. Średnia utrata masy ciała po sześciu miesiącach wynosi nawet 20 kg, a procentowa utrata nadmiernej masy ciała to aż 33,9%.

Niestety nie każdy pacjent kwalifikuje się do leczenia balonem Orbera. Przeciwwskazaniami do tej metody są między innymi: przebyta uprzednio operacja górnego odcinka przewodu pokarmowego, zaparcia, zrostowe zapalenie otrzewnej lub znaczna przepuklina rozworu przełykowego, stwierdzona poważna choroba nerek, wątroby lub płuc, przewle-

kle, długotrwałe leczenie steroidowe, niechęć do poddania się nawykowi żywieniowemu, niezbędnym do powodzenia terapii, uzależnienie od alkoholu lub narkotyków/leków w okresie ostatnich 12 miesięcy, a także ciąża lub karmienie piersią.

Więcej informacji na temat leczenia otyłości balonem dożołądkowym można znaleźć na stronie <http://www.certus.med.pl/pl/baza-wiedzy/leczenie-otylosci-balonem-dozoladkowym> lub uzyskać w Prywatnej Lecznicy Certus pod numerem telefonu (61) 860 43 91. ■



Certus Prywatna Lecznica
ul. Grunwaldzka 156, Poznań
telefon: (61) 860 43 91, (61) 860 42 00
www.certus.med.pl
szpital@certus.med.pl

Rehabilitacja po porodzie



ZBIGNIEW CIERPISZ

W pierwszych tygodniach po porodzie, kobieta koncentruje się na dziecku. Rzadko skupia się na sobie i na swoim ciele. O tym co dzieje się po porodzie i co możemy z tym zrobić, mówi lek. med. Zbigniew Cierpisz, ginekolog w Klinice Demeter w Warszawie.

Jakich dolegliwości nie lekceważyć po porodzie?

Zawsze niepokojącym sygnałem jest podwyższona temperatura. Taka powyżej 37,5°C może świadczyć o stanie zapalnym. Nie należy lekceważyć krwawienia z dróg rodnych. To może być sygnał, że macica nieprawidłowo się zwiija. Uwagę należy zachować również podczas karmienia – jeśli sutki nie zostaną całkowicie opróżnione, tworzą się zastoje, a z zastojem wiąże się stan zapalny. Mleko trzeba ściągać. Nie ma przeciwwskazań do mrożenia.

Od czego zacząć?

Po sześciu tygodniach od porodu odbywa się wizyta kontrolna. Wtedy mogą zostać zaobserwowane różne komplikacje. Zdarzają się plamienia, krwawienia, stany podgorączkowe, problemy z karmieniem.

Lekarz zaleca rehabilitację?

Rehabilitacja to nic innego jak powrót do sta-

nu sprzed ciąży – przywrócenie komfortu życia, a także wyglądu i sposób funkcjonowania ciała. Warto być w regularnym kontakcie z ginekologiem, który w zależności od potrzeb zaleci indywidualnie dobrane metody powrotu do sprawności i zdrowia. Najczęściej stosuje się różne kremy natłuszczające, ćwiczenia. Czasami warto skorzystać z pomocy psychologa, ponieważ pojawiają się problemy psychologiczne – kobieta krępuje się uprawiać seks, a mężczyzna może poczuć się odsunięty.

Co kobieta może zrobić dla swojego ciała?

Jeżeli zdrowie na to pozwala, polecam rehabilitację stosowaną po standardowych operacjach brzusznych. Opiera się na powolnych uruchamianiu – powolnych spacerach, pływaniu, ćwiczeniach rozciągających (skłony, rowerek, przysady). Dzięki nim wzmocnimy mięśnie brzucha.

A co z drogami rodzimi kobiety?

Drogi rodne kobiety potrzebują czasu na doj-

ście do siebie – około 4-8 tygodni. Jeżeli jednak kobieta karmi piersią, proces przebiega wolniej. Elementem, który hamuje zmiany naprawcze jest prolaktyna. Po porodzie rozwija gruczoł mlekowy, a przy tym tłumi hormony płciowe. Mała ilość estrogenu (hormon dającym większe napięcie) sprawia, że narząd rodny jest rozluźniony.

Poza pomocą lekarską, gdzie kobieta może szukać pomocy?

Najtrudniejszy okres pozwala przetrwać szkoła rodzenia. Kobieta jest informowana, co będzie się działo i jak wówczas postępować. To nie tylko ćwiczenia, ale również cenna wiedza teoretyczna. Dlatego polecam uczestnictwo w takiej szkole nawet kobietom, których ciąża jest zagrożona.

Czy możemy coś zrobić przed ciążą, aby zminimalizować problemy?

Ćwiczyć – na przykład fitness. Chodzi głównie o wzmocnienie mięśni brzucha. Ćwiczenia w trakcie, a nawet przed ciążą, sprawiają, że ciało lepiej reaguje po porodzie. ■

Z jakimi problemami natury zdrowotnej muszą liczyć się kobiety po porodzie?

Podczas porodu może wystąpić tak zwany niestosunek porodowy – dziecko jest za duże, a miednica za mała. Wówczas nacina się kroczce, ponieważ może dojść do pęknięcia macicy lub pochwy. Kolejne zmiany dotyczą powłok brzusznych. Podczas porodu macica waży nawet 5 kg. W rezultacie powłoki stają się wiotkie i rozciągnięte.

Zmiana dotyczy również pochwy – w czasie porodu rozszerza się do średnicy około 10 cm. W efekcie jest rozluźniona.

A co z cesarskim cięciem?

To operacja brzuszna, która wiąże się z następstwami, takimi jak każda standardowa operacja. Wygojenie rany wymaga czasu.



Klinika Demeter
ul. Białostocka 7, Warszawa
telefon: (22) 619 81 94, 536 833 777
www.demeter.com.pl
bialostocka@demeter.com.pl