



”Rehabilitacja potrafi wiele zdziałać dla naszego organizmu, przywraca wiarę i chęć do życia. Jest również ważnym etapem w drodze do całkowitego wyleczenia.

## Mobilizacja do rehabilitacji w naszych rękach

**B**ez względu na stan zdrowia i przebieg choroby, w pracy nad usprawnieniem narządów ruchu potrzebna jest obustronna i wytrwała praca fizjoterapeuty oraz pacjenta. Rehabilitacja polega na działaniu nie tylko ciała, ale również umysłu, niezwykle ważna jest wewnętrzna mobilizacja.

**W jakich przypadkach rehabilitacja może pomóc?**

### BÓLE GŁOWY

Każdego z nas bolała kiedyś głowa. Nie zawsze musi

to oznaczać chorobę. Z czasem jednak takie bóle mogą przejść w stan przewlekły, prowadząc do ciągłego i stałego napięcia, sztywności mięśni karku czy nawet szczęki.



Bóle głowy można sklasyfikować zależnie od przyczyny na: ból głowy pierwotny

(samoistny) i ból głowy wtórny, czyli wywołany różnymi chorobami.

Najczęstszymi samoistnymi bólami głowy są migrena, bóle napięciowe czy klastrowe.

Często sama farmakologia nie pomaga w takich przypadkach, warto wtedy umówić się z fizjoterapeutą i uwolnić głowę od bólu poprzez mobilizację.

### BÓLE PLECÓW

Zespoły bólowe kręgosłupa stanowią duży problem społeczny i zdrowotny.

Bez względu na etiologię, emocje oraz stan psychiczny pacjenta, mają ogromny wpływ na dolegliwości kręgosłupa.

Działanie leków przeciwbólowych jest ograniczone, a leczenie chirurgiczne pokazuje, że nie zawsze jest skuteczne, a czasem może być obciążone powikłaniami.

Wybór odpowiedniej terapii zawsze powinien być indywidualnie dobrany do pacjenta. Odpowiednie podejście terapeuty jest w stanie zmniejszyć dolegliwości bólowe.

### CIEŚŃ NADGARSTKA

Zespół cieśni nadgarstka zaliczany jest do najczęstszych chorób uciskowych kończyny górnej.

Powstaje w wyniku zmiany ciśnienia w kanale nadgarstka lub zmiany objętości struktur w nim przebiegających.

Skutkiem takiego stanu jest ucisk nerwu pośrodkowego.

Terapia polega na pracy z całą kończyną dotkniętą schorzeniem, nie zapominając o szyi oraz tułowiu.

### OSTROGA PIĘTOWA

Ból pojawia się zazwyczaj w obrębie przyczepu rozciągniętego podeszwowego (ostroga dolna) lub okolicy przyczepu ścięgna Achillesa do kości piętowej (ostroga górna).



Jest niezwykle uciążliwy dla pacjenta, ponieważ utrudnia lokomocję podczas wykonywania zajęć dnia codziennego.

Terapia powinna być możliwie jak najbardziej rozszerzona. Oprócz terapii manualnej bardzo dobre korzyści przynosi również fizykoterapia.

### DYSFUNKCJE STAWU SKRONIOWO-ŻUCHWOWEGO (SSŻ)

Dysfunkcje stawu skroniowo-żuchwowego dotyczą co najmniej 60% populacji.

Bóle w okolicy szczęki, uszu oraz szyi, zawroty głowy, mdłości, szczękościsk, poranna sztywność, objawy przeskakiwania, ograniczenie ruchomości, jak również sze-

rokie otwieranie ust podczas jedzenia, trzaski mogą być bardzo uciążliwe.

Sporo pacjentów próbuje pokonać ból stosując farmakoterapię, korzystając z zabiegów



chirurgicznych lub stosując szynę relaksacyjną podczas snu.

Mało znana jest skuteczność fizjoterapii wśród pacjentów, a wizyta u fizjoterapeuty może skutecznie zażegnać problem z dolegliwościami bólowymi pochodzącymi od stawu skroniowo-żuchwowego.