

GYÓGYTORNÁ KEZELÉS HATÁSMECHANIZMUSA ÉS ESETLEGES SZÖVŐDMÉNYEI

Gyógytorna kezelés általános hatásmechanizmusa:

Olyan célzott, adagolható, a kórtörténetre pozitívan ható mozgásforma, mellyel egészségmegőrző, megelőző, gyógyító és helyreállító hatást gyakorolhatunk az egész szervezetre és az egyes szervek működésére egyaránt. A gyógytorna konkrétan pedig pontos kivizsgálás után meghatározott cél elérésére összeállított gyakorlatok sora, amely egyénre szabottan illeszkedő ingersorozattal hoz létre funkciójavulást.

A gyógytorna keretein belül a mozgás, az elemi izomrángástól, a komplex élettani mozgásig felhasználásra kerül. A mozgás inger, valamennyi szerv illetve szervrendszer számára.

Egyéni gyógytorna

A gyógytornász a beteget egyénileg tornáztatja mindaddig, amíg a beteg önálló mozgás kivitelezésére nem képes.

A gyógytornakezelés egyénre szabott, a fokozatosság elvét és az orvos egyéni utasításait betartva.

Csoportos tornatermi gyógytorna

A csoportos gyógytornában az a beteg vesz részt, aki már bizonyos önálló mozgás kivitelezésre képes. De csatlakozhatnak az olyan egyéni tornán részt vett betegek is, akinek állapota olyan mértékben javult, és fejlődött, hogy nem igényli az egyéni foglalkozást. A csoporttorna felépítését a hármas tagolás jellemzi: bemelegítés – fokozatosan felépített izomerősítés, mobilizálás – levezetés, lazítás, légző gyakorlatok.

A gyógytornász a csoportban a betegeket egyenként is figyeli, a hibás mozgást javítja, és szükség esetén, bemutatja a gyakorlatot.

Csoportos víz alatti gyógytorna

A víz fizikai hatásait kihasználó, indifferens hőfokú (34-36°C) vízben végzett torna. Használjuk a mozgásterjedelem növelésére, izomerősítésre, a koordináció javítására, a keringés fokozására, erő, állóképesség növelésére, de a légzés szabályozását is segíti.

A felhajtóerőnek köszönhetően a beteg testsúlya a tizedére csökken, ami az ízületvédelmet segíti elő, különösen a túlsúlyos egyének valamit tehermentesítés esetén.

Mozgásukban korlátozott betegek is könnyedén elvégzik a kiadott feladatokat, növelve ezzel az önbizalmukat. Őket egy hidraulikus emelő segíti a vízbe.

A csoporttorna felépítését a hármas tagolás jellemzi: bemelegítés – fokozatosan felépített izomerősítés, mobilizálás – levezetés, lazítás, légző gyakorlatok.

A gyógytornász a csoportban a betegeket egyenként is figyeli, a hibás mozgást javítja.

A gyógytornász a medencén kívülről irányítja a tornagyakorlatokat. Mozgásukban súlyosan korlátozott betegek esetében, hozzátartozóik segítségét vesszük igénybe, akik a medencében segítik a mozgások kivitelezését.

GYÓGYTORNA KEZELÉS HATÁSMECHANIZMUSA ÉS ESETLEGES SZÖVŐDMÉNYEI

Tájékoztató a lehetséges szövődményekről

Fájdalom

Az első néhány alkalommal (3-4 torna) a meglévő fájdalom rendszerint fokozódni szokott. A szükséges módszerek alkalmazása során a későbbiekben is fájdalommal járhat a kezelés. Amennyiben fájdalmat érez, kérjük, jelezze!

Duzzanat

Mivel más jellegű mozgásformák is előfordulnak, illetve intenzívebb gyakorlatsorok végzendők a torna során, mint a hétköznapokban, ezért a meglévő duzzanat fokozódhat, a későbbiekben ennek fokozatos csökkenése várható.

Zsibbadás

Ha olyan mozgást végezne, amely miatt meglévő zsibbadása, kisugárzó fájdalma fokozódna, azt azonnal jelezze a gyógytornásznak!

Gyulladás

Akinek hajlama van rá, az erőltetésre, fájdalomra szervezete gyulladásos válasszal reagálhat (operáció után, illetve ezek hiányában is jelentkezhet), ezért ha melegedést, pirosodást, vagy gennyedzést érzékel, haladéktalanul hívja fel rá gyógytornásza figyelmét!

Bőrirritáció

Hegmasszázs, lágyrész technikák, jegelés hatására a bőrön hevesebb reakciók (pl.: pirosság) jelentkezhetnek, illetve fagyás veszélye is fenn áll.

Újrasérülés

A torna – nagyon ritkán – újrasérülést okozhat, vagy a műtéti terület elmozdulhat, ennek elkerülésére kérjük, pontosan tartsa be a gyógytornász utasításait!

Roszcullét

A fájdalom, terhelés, izgatottság olykor váratlanul kellemetlen érzéseket okozhat. Ha torna (akár száraz, akár víz alatti) közben, vagy utána rosszcullét (szédülés, szapora szívverés, hirtelen izzadás, stb.) fordulna elő, jelezze a gyógytornásznak!

Felhívjuk betegeink figyelmét, hogy a gyógytornász utasításainak pontos betartásával ezen szövődmények nagyrészt elkerülhetővé válnak. Ha a szövődmények bármelyikét érzékelné, nemcsak a torna idején, hanem a nap bármely szakában, azt minél hamarabb közölje a gyógytornással!

Bármilyen egészségügyi gondja van, amely befolyásolhatja a kezelést (magas vérnyomás, egyensúlyi zavarok, régebbi mozgásszervi műtétek, stb.) a sikeres kezelés érdekében kérjük, előre jelezze, és forduljon bizalommal bármelyik gyógytornászhoz!