

INFORMACJA PRASOWA

Bolesławiec, 11 lipca 2019 r.

„Nie łam się!” – jak powinna wyglądać skuteczna rehabilitacja po złamaniach?

Wakacje to nie tylko czas wyjazdów, ale również okres wzmożonej aktywności fizycznej. Zdarza się jednak, że podczas uprawiania sportu „nabawimy się” urazu, który komplikuje nam urlopowe plany. Wśród nich znajdują się m.in. złamania, po których czas rekonwalescencji jest dłuższy niż w przypadku mniej poważnych kontuzji (np. skręceń czy bólów przeciążeniowych). Jak powinien przebiegać proces powrotu do zdrowia? W jaki sposób wspomóc tradycyjne formy rehabilitacji pourazowej?

Dlaczego mówimy, że „sport to zdrowie”?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) precyzyjnie określa minimalny czas aktywności fizycznej w ciągu tygodnia dla osób w poszczególnych przedziałach wiekowych. Według zaleceń dorośli w wieku 18-64 lat powinny poświęcać przynajmniej 2,5 godziny na wysiłek o umiarkowanej intensywności lub 75 minut na uprawianie sportu o dużej intensywności (warto jednak zaznaczyć, że najlepsze efekty dla naszego zdrowia osiągniemy, gdy podwoimy ten czas).

Wysiłek fizyczny ogrywa bowiem niezwykle istotną rolę w profilaktyce oraz leczeniu wielu chorób. Wśród nich możemy wyszczególnić m.in.: obniżone ryzyko wystąpienia nowotworów i chorób układu krążenia (np. nadciśnienia tętniczego, zawałów serca), obniżenie cholesterolu, a także mniejsze prawdopodobieństwo pojawienia się dolegliwości psychicznych – regularne uprawianie sportu zwiększa produkcję endorfin, czyli tzw. hormonów szczęścia. Dodatkowo, aktywność fizyczna to kluczowy czynnik zapobiegający powstawaniu nadwagi i otyłości.

Jak zrobić to dobrze?

Aby aktywność fizyczna przynosiła nam pożądane korzyści, powinniśmy odpowiednio się do niej przygotować. W jaki sposób zrobić to dobrze?

- **Wybierz to, co lubisz** – aby aktywność fizyczna sprawiała ci radość, powinieneś traktować ją jako przyjemność, a nie smutny obowiązek. W gimnazjum uczęszczałeś na treningi siatkówki, a może w szkole średniej wyróżniałeś się w biegach długodystansowych na zajęciach wychowania fizycznego? Warto powrócić do tych czasów!

- **Znajdź czas** – zmiany w organizacji swojego dnia wprowadzaj stopniowo. Na początku „zarezerwuj” jeden dzień, a kiedy na nowo pokochasz wysiłek fizyczny, na pewno z łatwością wygospodarujesz w swoim grafiku kolejną wolną chwilę na szlifowanie sportowych umiejętności.
- **Pamiętaj o rozgrzewce** – to jeden z najważniejszych, a jednocześnie najczęściej pomijanych elementów aktywności fizycznej. Brak odpowiedniej rozgrzewki jest jednak wielokrotnie przyczyną wielu schorzeń i kontuzji. Dlatego warto poświęcić kwadrans, aby właściwie przygotować nasze ciało do głównej części treningu (np. truchtanie, przysiady czy pajacyki).
- **Nie szukaj wymówek** – zdania „jest brzydka pogoda”, „nie chce mi się”, „to tylko jeden trening” nie powinny znaleźć się w twoim słowniku. Pamiętaj, pożądane efekty pojawią się wówczas, gdy będziesz konsekwentnie dążyć do celu. Regularność treningów to podstawa!

Kiedy przytrafi się kontuzja

Mimo podjętych wszelkich środków ostrożności nie zawsze jesteśmy w stanie przewidzieć i ochronić się przed kontuzjami. Poza niegroźnymi otarciami, mogą pojawić się również poważniejsze urazy, takie jak: bóle przeciążeniowe, skręcenia czy zwichnięcia stawów, a nawet złamania. Te ostatnie nie tylko ograniczają nasze codzienne życie na dłuższy czas, ale także oznaczają konieczność przeprowadzenia precyzyjnej rehabilitacji, aby powrót do pełnej sprawności odbył się bez groźnych powikłań (np. uszkodzenia naczyń, opóźnionego zrostu kości czy tzw. stawu rzekomego).

Urazy, nawet drobne, często powodują uszkodzenie wielu elementów narządu ruchu: mięśni, nerwów, więzadeł, ścięgien, stawów. Pełen powrót do zdrowia związany jest z konieczności przywrócenia sprawności wszystkich dotkniętych urazem struktur. Prawidłowa rehabilitacja musi być poprzedzona kompleksową diagnozą uwzględniającą zmiany strukturalne i czynnościowe. W rehabilitacji wykorzystujemy wiele sposobów i środków mających na celu pobudzenie procesów regeneracji oraz odzyskanie utraconych funkcji. Indywidualizowane, właściwie dobrane postępowanie obejmujące farmakoterapię, zabiegi fizykoterapeutyczne, program usprawnienia ruchowego, często wsparte psychoterapią jest gwarancją sukcesu. Warto pamiętać, że najskuteczniejszą formą terapii jest profilaktyka. Dobra ogólna sprawność fizyczna zmniejsza ryzyko i następstwa kontuzji – komentuje dr n. med. Krzysztof Radziszewski, chirurg, lekarz rehabilitacji medycznej.

Rodzaje rehabilitacji po złamaniach

Szkielet osób dorosłych zbudowany jest z 206 kości, które różnią się między sobą m.in. wielkością, umiejscowieniem, twardością czy funkcją. Dlatego, w zależności od tego, która z nich ulegnie uszkodzeniu, specjalista rehabilitacji wskaże formę rehabilitacji, która pozwoli najsprawniej oraz najskuteczniej doprowadzić do odbudowy kości. Wśród najpopularniejszych form rehabilitacji po złamaniach znajdują się m.in.:

- **Kinezyterapia (tzw. leczenie ruchem)** – metoda rehabilitacji, która polega na wykonywaniu pod okiem specjalisty personalizowanych ćwiczeń, pozwalających na powrót do sprawności fizycznej. Zakres możliwych ćwiczeń jest bardzo szeroki – wyszczególnić możemy m.in. bierne (wykonywane przez fizjoterapeutę na ciele pacjenta), czynne (wykonywane przez pacjenta). Dodatkowo rozróżniamy ćwiczenia miejscowe (obejmujące zazwyczaj kontuzjowane miejsce ciała) oraz ogólne. Kinezyterapia pozwala przywrócić lub zwiększyć zakres ruchów, zwiększa siłę i masę mięśni, a także poprawia elastyczność więzadeł i stawów. Czas trwania tej formy rehabilitacji uzależniony jest od charakteru kontuzji i indywidualnych potrzeb pacjenta.
- **Terapia rezonansem magnetycznym (MBST)** – innowacyjna metoda leczenia pourazowego, która wykorzystuje pole elektromagnetyczne o określonej częstotliwości radiowej. Dzięki temu wytworzona energia przekazywana w kontuzjowane miejsce, wywołuje procesy metaboliczne i biofizyczne. W konsekwencji znacznie przyspiesza regenerację tkanki chrzęstnej i kostnej, stymulując namnażanie się komórek w celu przyspieszenia odbudowy uszkodzeń tkanek. Dodatkową zaletą jest działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne. Terapia jest niezwykle komfortowa dla pacjenta – wymaga jedynie ustawienia się pacjenta w odpowiedniej pozycji – siedzącej lub leżącej (w zależności od części ciała poddawanej leczeniu) – na określony przez lekarza czas (jedna sesja trwa zaledwie 60 min.). Ponadto terapia daje długofalowy, trwały efekt leczenia, wynoszący co najmniej 4 lata. Czas terapii jest relatywnie krótki i zazwyczaj jest to 5, 7 lub 9 godzin terapii w zależności od stadium lub rodzaju schorzenia czy choroby.
- **Masaże** – to jedna z najczęściej stosowanych metod w kontekście rehabilitacji po urazach sportowych. Fizjoterapeuta za pomocą dotyku o różnym charakterze i natężeniu (m.in.



nacierania, uciskania, oklepywanie, ugniatania skóry) m.in. pobudza mięśnie i pozytywnie wpływa na ich wytrzymałość czy kurczliwość. Masaże lecznicze wspomagają również pracę układu krwionośnego, dzięki czemu pozwala likwidować krwiaki i stany zapalne.

Więcej informacji na temat terapii rezonansem magnetycznym można znaleźć na stronie: www.mbst-terapia.pl.

Terapia rezonansem magnetycznym (MBST®)

Terapia rezonansem magnetycznym w systemie MBST® została opracowana przez lekarzy, fizyków, biologów i inżynierów. System terapii MBST® wykorzystuje technologię rezonansu magnetycznego w celu pobudzania procesów regeneracyjnych i uśmierzania bólu. Służy do regeneratywnej stymulacji komórek, czyli odbudowy tkanek utraconych czy uszkodzonych, odbudowy kości i chrząstek.

Zaawansowany system terapii rezonansem magnetycznym MBST® umożliwia skuteczne i niemające efektów ubocznych zabiegi w zakresie chorób układu mięśniowo-szkieletowego. Dzięki temu możliwe jest efektywne leczenie m.in. przyczyn zwyrodnieniowych chorób stawów, urazów sportowych i powypadkowych, a także schorzeń kości i stawów (takich jak artroza czy osteoporoza). Ich celem jest utrzymanie zdrowia i jakości życia w zaawansowanym wieku.

Terapia za pomocą rezonansu jądrowego MBST® jest z sukcesem stosowana od 1998 r. przez lekarzy i terapeutów. Ponad 400 000 poddanych leczeniu pacjentów potwierdza skuteczność systemu terapeutycznego MBST®.

MBST® to wyrób MedTec Medizintechnik GmbH. Dystrybutorem generalnym systemu na Polskę jest firma MedTec Pol Sp. z o.o. Certyfikat i atesty MedTec są uznawane na całym świecie – oznaczają bezpieczeństwo i zaufanie do terapii MBST®. Gwarancją tego jest regularny proces weryfikacji prowadzony przez zatwierdzone przez państwo ośrodki badawcze, takie jak np. TÜV-SÜD. Technika rezonansu magnetycznego MBST® objęta została około 150 patentami na całym świecie i jest obecnie stosowana z powodzeniem w ponad 39 krajach.

Więcej informacji o terapii rezonansem magnetycznym (MBST®) można znaleźć na stronie: <http://mbst-terapia.pl> lub pod numerem telefonu: +48 75 738 35 62 lub 883 336 874 (linia informacyjna czynna od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-16:00).

Kontakt dla mediów:

Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Nikodem Chudzik, Nikodem.chudzik@38pr.pl, 512 029 402