

KINEZYTERAPIA

Kinezyterapia odbywa się w sześciu salach gimnastycznych posiadających pełne wyposażenie w sprzęt oraz urządzenia, umożliwiające prowadzenie kompleksowych programów rehabilitacyjnych, obejmujących różnorodne formy ćwiczeń w formie zajęć indywidualnych. Stosowane są różne metody i techniki neurofizjologiczne, manualne, neuromobilizacje oraz szereg innych. Sale te są wyposażone w sprzęt specjalistyczny do ćwiczeń odpowiednich dla każdej z metod.

Metody indywidualnej pracy z pacjentem to:

- **metoda NDT Bobath** - (ang. neuro-developmental treatment) – terapia neuro-rozwojowa- celem metody jest normalizowanie napięcia mięśniowego, hamowanie odruchów nieprawidłowych przetrwałych, dążenie do kontroli postawy oraz wyzwalanie ruchów jak najbardziej zbliżonych do prawidłowych oraz przeniesienie zdobytych umiejętności na czynności codzienne (terapia zajęciowa). Hamowanie patologicznych odruchów i prawidłowy rozkład napięcia mięśniowego osiąga się przez odpowiednie ułożenie dziecka w przestrzeni i odpowiednie ułożenie punktów kluczowych (głowy, szyi, obręczy barkowej i biodrowej).

- **metoda Vojty** - metoda ta zwana również stymulowanym uruchamianiem odruchów jest stosowana leczniczo w dziecięcych neurologicznych zaburzeniach ruchowych. Metoda ta opiera się na zasadzie odruchów: przez ucisk na określone punkty ciała (strefy wyzwolenia) wywołuje się takie odruchy, jakie występują w normalnym motorycznym rozwoju. Mogą być w ten sposób korygowane patologiczne wzorce postawy i ruchu;

- **metoda PNF-** (ang. *proprioceptive neuromuscular facilitation*), czyli proprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie ruchu - to metoda kompleksowej kinezyterapii, oparta na neurofizjologicznych zasadach wykonywania czynności ruchowych i ich rozwoju w trakcie życia człowieka, wykorzystywana do odzyskiwania utraconych lub kształtowania zaburzonych umiejętności ruchowych. Metoda uwzględnia odczuwanie własnego ruchu (propriocepcję) oraz skupia się na ułatwianiu ruchu zgodnego z fizjologicznymi sposobami wykonywania jak najbardziej skutecznej czynnościowo aktywności ruchowej. Celem terapii jest przywrócenie wzorców ruchowych takich jak prawidłowe chodzenie i siadanie, wykorzystując techniki stabilizujące, rozluźniające, przeciwbólowe oraz uczące ruchu i koordynacji. Terapia PNF jest bezbolesna i funkcjonalna, wzorowana na naturalnych ruchach zdrowego człowieka;

- **metoda SI** - integracja sensoryczna - polega na dostarczaniu kontrolowanej ilości bodźców przedsionkowych, proprioceptywnych i dotykowych w celu ich lepszego przetwarzania co prowadzi do poprawy integracji sensorycznej(odruchów reakcji równoważnych, poprawy motoryki dużej i małej oraz normalizacji napięcia posturalnego). Jest nowoczesną metodą diagnozy i terapii istotnie wpływającą na poprawę umiejętności czytania, pisania, mowy, ogólną sprawność ruchową, funkcjonowania społecznego i emocjonalnego. Opiera się na neurofizjologicznych podstawach klinicznej obserwacji i standardowych testach. Adresowana jest do wszystkich dzieci u których mogą wystąpić zaburzenia SI;

- **metoda McKenzie** - to manualna metoda leczenia m.in. zespołów bólowych kręgosłupa, która nie ogranicza się tylko do zlikwidowania bólu kręgosłupa. Jej celem jest znalezienie przyczyny bólu, jej zlikwidowanie i przeciwdziałanie nawrotom dolegliwości;

- **metoda PIR** – metoda z grupy, tzw. technik energii i relaksacji mięśni, przydatna jest w procesie likwidowania nadmiernego napięcia spoczynkowego mięśni. To technika rozciągająca mięśnie i pokonująca fizjologiczny obronny odruch przed nadmiernym rozciąganiem. Ćwicząc tą techniką rozciągamy bezbólowo mięśnie, a tym samym likwidujemy bądź zmniejszamy dolegliwości bólowe.

- **metoda Dobo-Med** (wg prof. K.Dobosiewicz) – autorska metoda stosowana w zachowawczym leczeniu skolioz oraz towarzyszącym im deformacjom tułowia i zaburzonymi funkcjami oddechowymi. To trójwymiarowa asymetryczna korekcja tułowia wykonywana w niskich pozycjach zwanych pozycjami Klappa. Siłą korygującą jest powietrze odpowiednio kierowane w aktywnym nasilonym wdechu i wydechu pacjenta.

- **metoda SpineCor** – metoda leczenia skolioz oparta na systemie SpineCor. Program terapii w systemie Spine Cor składa się z kilku etapów. Pierwszy z nich to zdiagnozowanie pacjenta, ustalenie typu skoliozy (klasyfikacja). Następnie przeprowadza się reedukację posturalną czyli uczy dziecko właściwego ustawienia ciała w przestrzeni (biernie, czynnie oraz na niestabilnym podłożu). W nowych, skorygowanych pozycjach pacjent wykonuje głęboki wdech, a na wydechu pogłębia ruch korekcyjny (hiperkorekcja). Potem w celu utrzymania korekty przez cały dzień wskazane jest zastosowanie dynamicznego gorsetu Spine Cor. Gorset ten składa się z szeregu elastycznych taśm utrzymujących klatkę piersiową, bark, łopatkę i tułów we właściwym miejscu. Oprócz tego w jego skład wchodzi opaski udowe, pas biodrowy i bolerko. Całość umożliwia swobodne wykonywanie wszystkich ruchów, przy równoczesnym utrzymaniu skorygowanej postawy.

- **kinesiology taping** (plastrowanie) - naturalna metoda samoleczenia – plastry zdrowia. Działanie kinesiotapingu opiera się na uregulowaniu napięcia mięśniowego w miejscu aplikacji taśmy. Wpływa przez to na zwiększenie zakresu ruchu mięśni oraz ich siły. Naklejanie plastrów zwiększa przestrzeń pomiędzy skórą właściwą a powięzią – błoną osłaniającą mięśnie i grupy mięśni. Dzięki temu usprawnia się praca układu limfatycznego, zwiększa się ilość i prędkość przepływającej limfy, usuwane są zastoiny, zmniejszają się stany zapalne oraz dochodzi do redukcji podskórnych krwiaków. Poprawa mikrokrążenia automatycznie usprawnia również procesy biologiczne, chemiczne i fizyczne zachodzące w skórze. Ogromną zaletą kinesiotapingu jest także redukcja lub całkowite usunięcie bólu poprzez aktywację naturalnych dla organizmu procesów znieczulania endogennego – czyli mającego źródło wewnątrz organizmu.

- **hortiterapia** (terapia ogrodnicza) - jest rodzajem terapii zajęciowej, wykorzystującej rośliny i pracę w ogrodzie jako narzędzia przekazu terapeutycznego. Ogrodnicze zajęcia terapeutyczne koncentrują się na aktywnej pracy z roślinami (siew, sadzenie, prace pielęgnacyjne, kompozycje roślinne) oraz na biernym korzystaniu z ogrodu (spacer, aktywność fizyczna, doznania sensoryczne, widok ogrodu). Celem stosowania tej metody jest optymalizacja procesu usprawniania pacjentów poprzez

wzbogacenie indywidualnych programów rehabilitacji o terapeutyczną funkcję pracy ogrodniczej, roślin i przestrzeni ogrodu. Prowadzone sesje hortiterapii dla dzieci mają na celu poprawę ich funkcjonowania emocjonalnego, poznawczego i społecznego, a także usprawnienie ich narządów ruchu poprawiających motorykę małą i dużą. Dzieci uprawiają i pielęgnują rośliny, biorą udział w warsztatach florystycznych. Prace ogrodnicze dobierane są odpowiednio do potrzeb, rodzaju oraz wieku i schorzenia pacjentów, by przynieść właściwy efekt terapeutyczny.

- **dogoterapia** (terapia z psem) - jest to metoda wzmacniająca efektywność rehabilitacji bądź procesu terapeutycznego, w której motywatorem jest odpowiednio wyselekcjonowany i wyszkolony pies, prowadzony przez wykwalifikowanego terapeutę. Dogoterapia wykorzystywana jest m. in. w edukacji oraz psychoterapii dzieci i młodzieży, w terapii pacjentów z autyzmem, zespołem Downa oraz dysfunkcjami ruchowymi. Terapia najbardziej efektywna jest w rehabilitacji dzieci, ze względu na „ukrycie” ćwiczeń rehabilitacyjnych w formie zabawy z psem. Spotkanie z psem ma na celu stworzenie pozytywnego kontaktu pomiędzy dzieckiem a psem, zajęcia edukacyjne z psem mają na celu usprawnienie sfery intelektualnej i poznawczej dziecka, natomiast terapia z psem jest to zestaw ćwiczeń ukierunkowanych na konkretny, zaplanowany cel rehabilitacyjny. Charakteryzuje się indywidualnym podejściem do każdego pacjenta, jego możliwości i potrzeb.

Ponadto w salach gimnastycznych realizowane są różnorodne formy ćwiczeń ogólnousprawniających. Sale wyposażone są w nowoczesny i barwny sprzęt. W ramach ćwiczeń ogólnousprawniających prowadzimy ćwiczenia:

- czynne wolne i czynne wolne z oporem
- w odciążeniu i odciążeniu z oporem (w UGUL -u),
- wspomagane i samowspomagane
- izometryczne
- koordynacji ruchowej i równoważne,
- ogólnokondycyjne i siłowe (steppery, rotory, ergometry poziome i pionowe, wiośła do ćwiczeń oporowych, bieżnie)
- nauki chodu (poręcze i schody)
- pionizacja czynna i bierna (stół do pionizacji, parapodia statyczne i dynamiczne)
- manualne (terapia zajęciowa)

W procesie usprawniania dzieci z dysfunkcjami neurologicznymi, pourazowymi oraz ortopedycznymi korzystamy z posiadanego, nowoczesnego urządzenia tzw. **Neuroformy**. Jest to urządzenie wspomagające rehabilitację ruchowo-poznawczą z wykorzystaniem wirtualnej rzeczywistości i wykrywania ruchów w 3D oraz elementów biofeedbacku. Urządzenie rozwija koordynację ruchową, spostrzegawczość, wytrzymałość i szybkość reakcji (obniża napięcie mięśni, zwiększa kontrolę ruchów, poprawia kontrolę równowagi itp). Neuroforma łączy i uzupełnia sprawdzone metody rehabilitacji z najnowszymi rozwiązaniami technologicznymi. Umożliwia prowadzenie nowoczesnej rehabilitacji neurologicznej z biofeedbackiem w naszym ośrodku.