

jej ukrwienie i wymianę zbędnych mikroszkodzeń.

Rozpoczynając proces rehabilitacji zawsze należy: przeprowadzić badanie funkcjonalne, określić cele i metody terapeutyczne, a także zastosować odpowiednie kryteria progresji rehabilitacji. Badaniem funkcjonalnym należy objąć całą kończynę dolną i miednicę. Rodzaj postępowania zależy od charakteru dolegliwości (jednorazowy uraz, powtarzające się mikrourazy lub operacja). Ćwiczenia stosowane podczas usprawniania powinny być bezbolesne i nie powinny podrażniać stawu. W połączeniu z ćwiczeniami możemy korzystać z zabiegów fizyoterapeutycznych (ciepłolecznictwo, zimnolecznictwo, światłolecznictwo, hydroterapia, elektroterapia, pole magnetyczne). Nie należy przesadzać z ilością zabiegów oraz ważne jest aby dobrać zabiegi odpowiednio do fazy gojenia i stanu pacjenta. Rehabilitacja zostaje uznana za zakończoną w momencie odzyskania przez pacjenta pełnego zaufania do kończyny, możliwości wykonywania wszystkich czynności dnia codziennego, a w tym również aktywności sportowej (5).

mgr Tomasz Kochański

mgr Agnieszka Witke

*Ośrodek Diagnostyczno-Konsultacyjny
ul. Remiszewska 14*

LITERATURA:

1. Cizek M., Kisielewski M (2001), Morphology of the curiate ligaments of the knee joint; Acta Clinica 1, 4 (278-283);

2. Górski A. red (2002) Uszkodzenia stawu kolanowego; PZWL Warszawa;

3. Pasierbiński A., Zarys biomechaniki stawu kolanowego; Akademia Zdrowia Narządu Ruchu; zeszyt 2: choroby, uszkodzenia i dysfunkcje stawu kolanowego (10-21);

4. Adamczyk G., Jak bada się staw kolanowy; Akademia Zdrowia Narządu Ruchu; zeszyt 2: choroby, uszkodzenia i dysfunkcje stawu kolanowego (22-37);

5. Pasierbiński A., Zasady rehabilitacji kolana; Akademia Zdrowia Narządu Ruchu; zeszyt 2: choroby, uszkodzenia i dysfunkcje stawu kolanowego (77-83);

6. S. Brent Brotzman, Kevin E. Wilk (2007), Rehabilitacja ortopedyczna, Urban & Partner, Wrocław;

<http://love2tri.pl/wp-content/uploads/Screen-shot-2012-02-09-at-14.39.20-300x236.png>

<http://www.asa.eu/sites/default/files/akatk2.jpg>

http://www.zamow.zapalenieta-wow.eu/Media/files/staw_kolanowy.JPG

SZPZLO Warszawa Targówek
Ośrodek
Diagnostyczno-Konsultacyjny
ul. Remiszewska 14, Warszawa

SPRAWNY KRĘGOSŁUP

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

Gimnastyka dla osób, które cierpią na bóle kręgosłupa, stawów krzyżowo-biodrowych i bioder.

Zajęcia są prowadzone przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów pracujących w naszym ośrodku.

Przed zajęciami przewidziana jest konsultacja z fizjoterapeutą i dobór odpowiednich ćwiczeń.



TERMIN ZAJĘĆ:

Poniedziałki i środy 18:00-19:00

Koszt: 13 zł za zajęcia

Karnet miesięczny – wielokrotność zajęć w miesiącu

ZAPISY W REJESTRACJI PRZYCHODNI

UL. REMISZEWSKA 14

i pod nr tel. 22 518 26 66