



VI KONGRES
POLSKIEGO TOWARZYSTWA
MEDYCYNY RODZINNEJ
WROCLAW, 29 września – 1 października 2017 r.

Możliwości wykorzystania fizjoterapii w POZ

*1,2 dr hab.n.k.f. Krzysztof Kassolik,
2,3 dr n. o zdr. Elżbieta Rajkowska-Labon*

¹ Wydział Fizjoterapii, Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

² Polskie Towarzystwo Fizjoterapii,

³ Gdański Uniwersytet Medyczny, Zakład Fizjoterapii

Fizjoterapia

```
graph TD; FT[Fizjoterapia] --- K[Kinezyterapia]; FT --- F[Fizykoterapia]; K --- EK[Energia kinetyczna]; F --- EF[Energia fizykalna: np..ciepło, prąd, światło]; M[Masaż] --- EM[Energia mechaniczna];
```

Kinezyterapia

Energia kinetyczna

Fizykoterapia

Energia fizykalna:
np..ciepło, prąd, światło

Masaż

Energia mechaniczna

Co to jest masaż

Jest to świadome sprężyste odkształcanie tkanek i narządów

Głaskanie - oddziaływanie na skórę

Rozcieranie - odkształcanie ścięgien, więzadeł, powięzi,

Ugniatanie - odkształcanie mięśni

Wibracja i oklepywanie - wprowadzanie w drgania tkanki i narządy

Automasaż wykonywany przez samego pacjenta

Wpływ masażu na organizm

Zmiany czynnościowe

jednorazowy masaż



Normalizacja napięcia
mięśniowego

Normalizacja przepływu
krwi i chłonki

Zmiany strukturalne

wielokrotnie powtarzany masaż
(przez kilka tygodni)



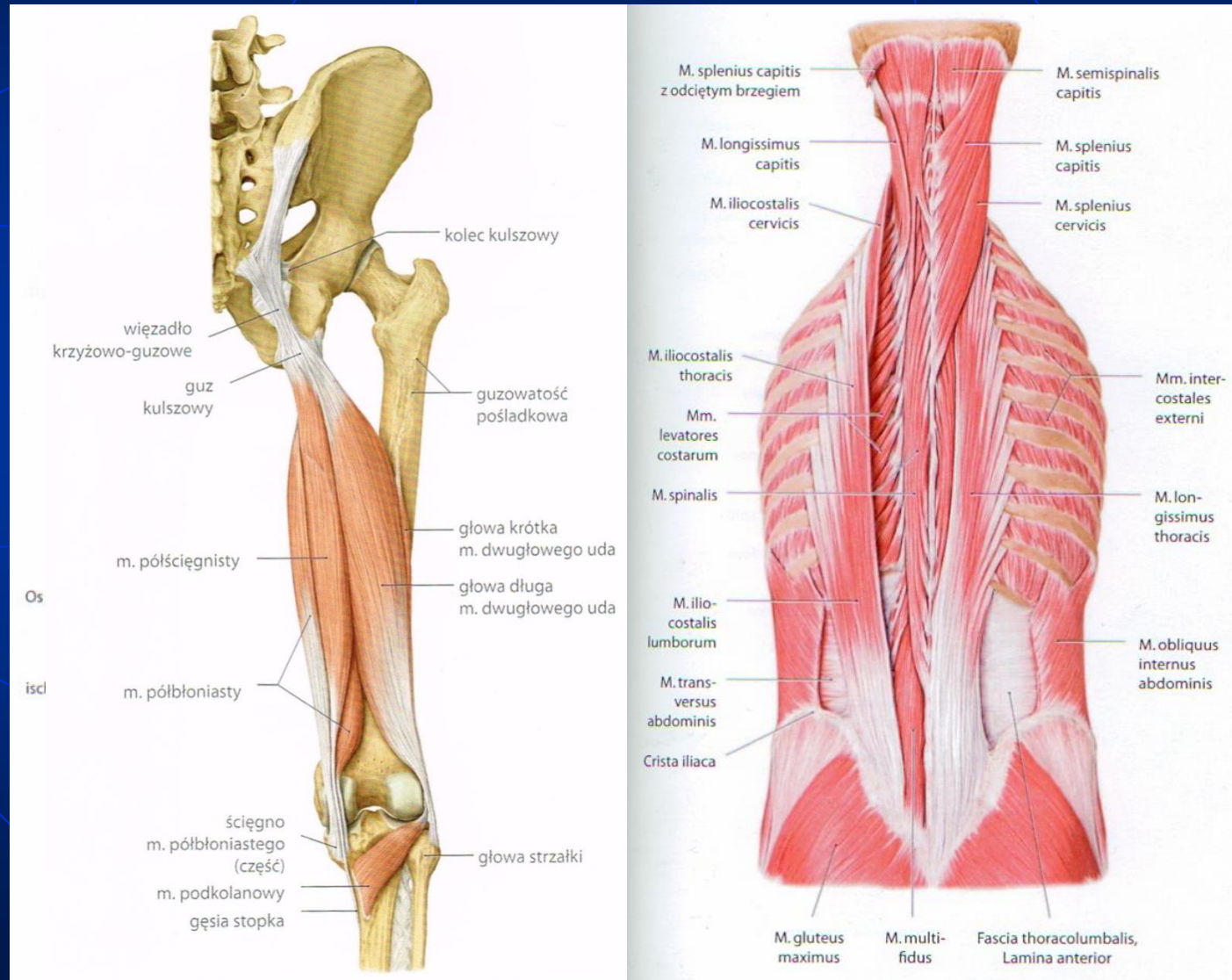
Wymiana i tworzenie nowych
włókien kolagenowych

Tworzenie nowych naczyń
krwionośnych – angiogeneza



Odbudowa mięśni, ścięgien,
wierzadeł

Więzadło krzyżowo-guzowe pomiędzy grupą tylną uda a m. prostownikami grzbietu



Co to jest kinezyterapia?

Usprawnianie poprzez ruch (miejscowe, ogólne) w celu przywrócenia utraconej funkcji

Od ćwiczeń w pozycjach izolowanych (w łańcuchach zamkniętych) do bardziej złożonych form ćwiczeń (w łańcuchach kinematycznych otwartych)

Poziom aktywności, rodzaj ćwiczeń, treningu, metod - dopasowany indywidualnie (do potrzeb i możliwości pacjenta)

Aktywność ruchowa – tak , ale?

- W jakim stopniu aktywność ruchowa jest w stanie wpłynąć na zmianę funkcji w obrębie np. bolących stawów?
- Na jakim etapie zaawansowania zmian fizjoterapia może być zalecana jako skuteczny sposób oddziaływania?
- Na ile świadomość zachowań ergonomicznych jest w stanie przemodelować utrwalone, nieprawidłowe wzorce ruchu?
- Czy program usprawniania powinien angażować pacjenta do stałej współpracy z fizjoterapeutą?

Kinezyterapia w POZ

Nastawiona na „sprawność ruchową” - nabycie umiejętności wykonania ruchu w funkcjonalnym zakresie (zgodnie z zasadami biomechanicznego obciążenia narządu ruchu)

Lepiej się ruszam, bo nie boli!

Opieka nad pacjentem ze schorzeniami narządu ruchu

- Zwłaszcza kręgosłupa i stawów obwodowych - charakter holistyczny.
- Przyczyny dolegliwości nie są homogeniczne, charakter wieloczynnikowy:
 - strukturalne (stawowe),
 - mięśniowo-powięziowe,
 - psychogenne [Wang YX., et al. 2016, Ertelt T., et al. 2014].

Cele kinezyterapii

lepiej chodzę,

mam więcej siły,

moja postawa jest bardziej stabilna,

jestem bardziej wytrzymały na zmęczenie,

mam obszerniejsze ruchy,

praca na działce nie męczy

Zadania w zakresie kinezyterapii

- ulga w bólu
- normalizacja napięcia mięśniowego - poprawa propriocepcji
- poprawa zakresu ruchu w stawach i elastyczności mięśni
- poprawa ogólnej mobilności i aktywności (aktywność rozumiana jako element prozdrowotny)
- ćwiczenia ogólnousprawniające (usprawniające cechy motoryczne)
- poprawy ogólnej wydolności, równowagi oraz tolerancji w zakresie obciążeń dnia codziennego

Metody terapii w POZ

- nie istnieje monoterapia - zabieg, metoda fizjoterapeutyczna skuteczna na wszystko
- proces fizjoterapeutyczny – oddziaływanie wieloczynnikowe, rozłożone w czasie, wg. zasady: objaw - bodziec terapeutyczny
- nie wszyscy pacjenci odniosą korzyści z tych samych form terapii

Fizykoterapia – na czym polega ?

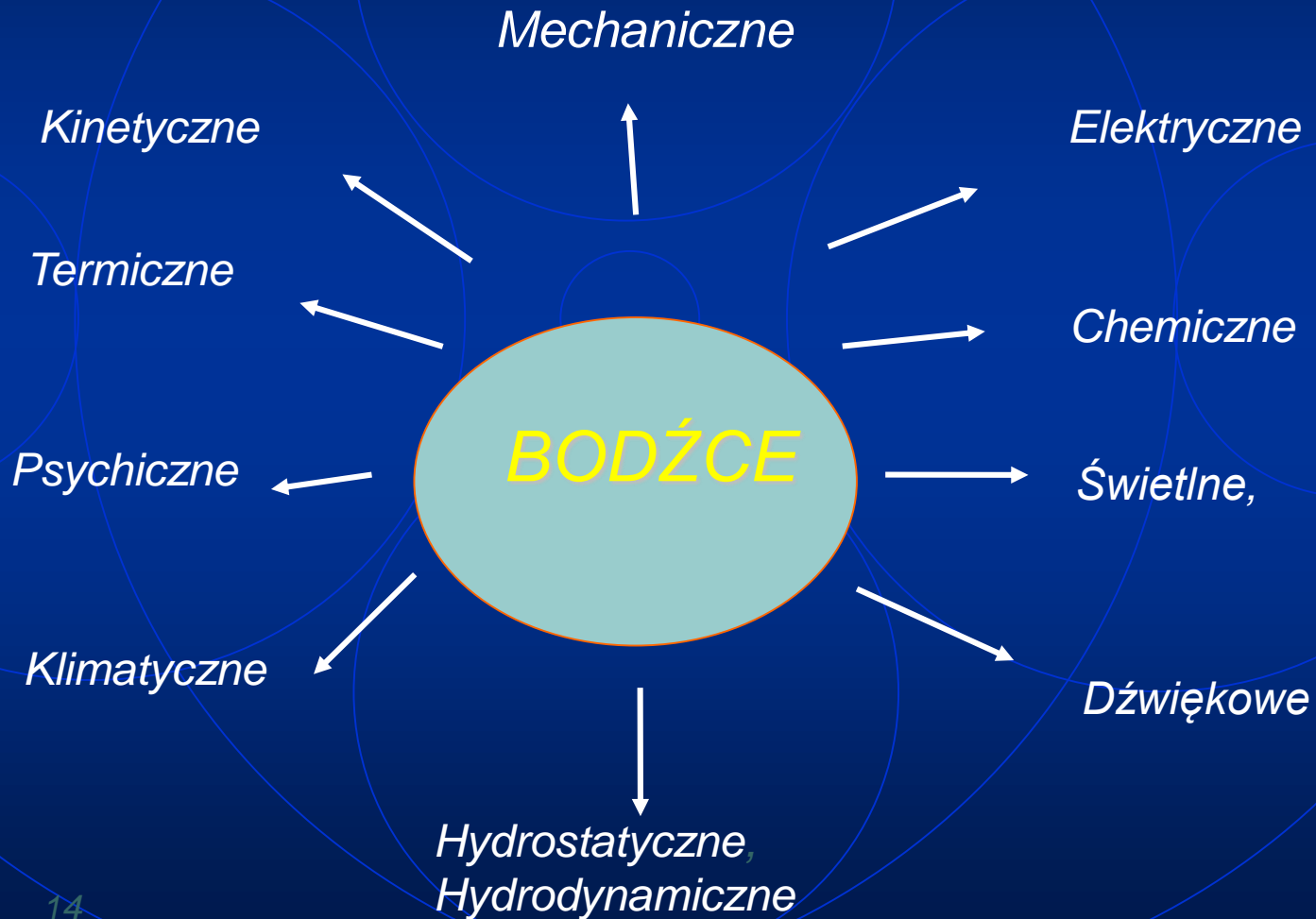
Oddziaływanie na organizm różnymi bodźcami

fizycznymi:

a) naturalnymi (słońce, borowina)

b) sztucznymi (krioterapia, prądy)

Podstawowe bodźce lecznicze stosowane w fizjoterapii



Oddziaływanie zabiegów fizykalnych

- *Zwalczanie bólu*
- *Zwalczanie stanów zapalnych*
- *Usprawnienie mechanizmów regulujących uk. krążenia, uk. limfatycznego, oddychania, przemiany materii, termoregulacji, ukrwienia skóry*
- *Poprawa lub utrzymanie wydolności ogólnej organizmu*
- *Przeciwdziałanie skutkom hipokinezji*
- *Usprawnienie czynności poszczególnych narządów i całego organizmu*

Terapeutyczne działanie ciepła - efekty pożądane

- Poprawa ukrwienia, przekrwienie wykazuje w tk. działanie p/zapalne
- Działanie p/bólowe (zwłaszcza w dolegliwościach spowodowanych wzmożonym napięciem tk.)
- Poprawa rozciągliwości kolagenowej tk. łącznej (zwłaszcza przy równoczesnym wykonywaniu ruchowych ćwiczeń rozciągających)
- Poprawa lepkości mazi stawowej i > ruchomości stawów
- Poprawa resorpcji
- Poprawa trofiki tkanek
- Zwiększenie fagocytozy
- Przyspieszenie procesów gojenia się tkanek

Elektroterapia- pr niskiej częstotliwości

- Działanie p/bólowe (oddziaływanie na włókna nerwowe A δ i C)
- Wzmocnienie siły mięśni
- Poprawa tonotrofizmu
- Zapobieganie atrofii
- Przeciwwaga ubocznych skutków formowania się tk. łącznej (fibrosis)- ograniczającej rozciągliwość mm.
- Reedukacja mm (po operacjach przywrócenie prawidłowej funkcji)

Sonoterapia – UD (działanie)

- wzmożenie przepuszczalności błon komórkowych (zmiany polaryzacji na błonach komórkowych)
- usprawnienie oddychania tkankowego i przemiany materii
- wpływ na enzymy ustrojowe
- zmiana odczynu tk w kierunku zasadowym
- Pobudzenie aktywności fibroblastów
- Zwiększenie przepuszczalności ścian naczyń krwionośnych
- Wzrost angiogenezy
- Zwiększenie wytrzymałości włókien kolagenowych na rozciąganie
- Działanie p/bólowe

Fizjoterapia – jej efektywność

Uzyskuje się poprzez umiejętne i przemyślane zastosowanie wszystkich tych trzech elementów fizjoterapii:

- masażu,
- fizykoterapii
- kinezyterapii

w ściśle określonej kolejności tak aby wzajemnie się uzupełniały.

Wnioski

Rola fizjoterapeuty w POZ :

- *edukacyjna*
- *diagnostyczna*
- *usprawniająca (sprawność funkcjonalna)*
- *kontrolna*

The background of the slide is a solid dark blue color. It is decorated with several thin, light blue circles of varying sizes that overlap each other, creating a geometric pattern. In the center of the slide, the Polish word "Dziękuję!" is written in a bold, yellow, sans-serif font. The text is slightly shadowed, giving it a three-dimensional appearance as if it is floating above the background.

Dziękuję!