

Abilități în practica FKT

LP_3+4

Conf. Univ. Dr. Amăricăi Elena
Asist. Univ. Dr. Cațan Liliana

TEMATICA LABORATOR

Laborator /stagiu/ proiect

1. Fiziokinetoterapeutul: statut, rol, atribuții și obligații.

Organizarea și funcționarea unui serviciu de recuperare medicală

Dotarea specifică unei secții/compartiment de recuperare medicală

2. Circuitul pacientului în secția de recuperare medicală

Tipul patologiei întâlnite într-un serviciu de recuperare medicală

Identificarea procedurilor de fizioterapie și kinetoterapie, interpretarea unei fișe de tratament, dirijarea bolnavului în cadrul serviciului de recuperare medicală

Indicațiile și contraindicațiile aplicării terapiei de recuperare medicală

3. Compartimentul de hidrotermoterapie- dotare, funcționare, adresabilitate

Compartimentul de masoterapie- dotare, funcționare, adresabilitate

Compartimentul de electroterapie- dotare, funcționare, adresabilitate

Compartimentul de kinetoterapie- dotare, funcționare, adresabilitate

Compartimentul de terapie ocupațională- dotare, funcționare, adresabilitate

4. Evaluarea pacientului cu afecțiuni neurologice, reumatismale și ortopedice, ce necesită tratament de recuperare medicală

Evaluarea pacientului cu afecțiuni pediatrice ce necesită tratament de recuperare medicală

A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Hidrotermoterapia-PRINCIPII

- Este aplicarea de cald și/sau rece cu ajutorul compreselor, afuziunilor, spălărilor, dușurilor, băilor (simple, cu bule de diverse gaze, cu ingrediente medicinale);
- Se bazează pe efectele curative ale căldurii și apei asupra organismului, având virtuți profilactice;
- Asistăm ca primă reacție la declanșarea mecanismelor generale de termoreglare a organismului, cu reacții vasculare consensuale descrise de Dastré- Morrat;
- Procedurile calde, prin vasodilatație, stimulează procesele imunobiologice necesare reacțiilor de apărare a organismului, intervin în reacții spasmolitice pe musculatura striată și netedă și în consecință au efect antialgic;
- Apa caldă acționează prin factorul termic și mecanic, are termoconductibilitate;
- Organismul în imersie se supune legilor fizice ale lui Pascal și Arhimeede;

A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Hidrotermoterapia- PRINCIPII

- Efectele neuro-endocrino-metabolice sunt inițiate de la receptorii termici cutanați, sunt transmise prin fascicolul spino-talamic medular la nivelul hipotalamusului (nucleu cenușiu), ajungând apoi la nivelul scoarței cerebrale; de la nivelul scoarței pornește comanda reacțională a organismului la procedurile de HTT;
- Reacțiile organismului se manifestă la nivelul aparatului cardiovascular, respirator, renal, alte organe interne, sistemul nervos vegetativ;
- Procedurile variază: băi calde locale sau generale, împachetări locale cu parafină sau nămol, băi cu abur, saună, băi cu bule de gaz, băi cu plante medicinale sau alți ingrediente chimici, duș subacval, sau procedee hidroelectrolitice: băi galvanice generale (Stanger) sau patru celulare;

A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Hidrotermoterapia- PRINCIPII

Proceduri reci- crioterapia

- sunt proceduri aplicate la temperaturi mai mici de 34°C;
- se bazează tot pe reacția de termoreglare a organismului pornită de la receptorii cutanați la rece care ridică pragul de sensibilitate la durere→ efect antalgic;
- acționează asupra circulației, respirației, metabolismului general și sistemului nervos vegetativ;
- se aplică sub formă de comprese, pungi reci, băi parțiale cu apă rece, spray de răcire, masaj cu cuburi de gheață.

A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

1. Dușul subacval

- Este o *procedura de hidroterapie* care se desfășoară ca baie terapeutică, cu apă la temperaturi de 36-38° C, folosindu-se în timpul procedurii un jet de apă caldă sub presiune
- **Actiune:** prin factorul termic (temperatura băii și a dușului) și factorul mecanic – masajul hidric
- **Efecte:** asupra tuturor grupelor musculare ale corpului, de tonizare a unor mușchi hipotoni sau de relaxare a unor mușchi contractați, îmbunătățește circulația periferică, efect tonic general, stimulează respirația.



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

1. Dușul subacval



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

2. Baile cu bule de gaz (aer, CO₂, oxigen)

➤ *Băi cu temperatura de neutralitate termică*

➤ *Băi cu CO₂ – efecte:*

- Antrenarea economică a activității cordului, fără solicitări energetice
- Eliminarea stimulării centrale
- Exercițiu de adaptare neurovegetativă și endocrină la un stres anume

➤ *Băile cu O₂ – efecte:*

- Asupra circulației din zona ischemiată
- Ameliorarea oxigenării țesuturilor ischemiate
- Respirația.



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

3. Băile cu plante medicinale

- Băi cu temperatura de neutralitate termică
- Se folosesc: **muătel, esență de brad, flori de fân**
- **Efecte** – excitante asupra terminațiilor nervoase producând o hiperemie ușoară cu o senzație de căldură plăcută; miorelaxante, analgezice, biotrofile.



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

4. Băile ascendente Hauffe

- **Procedură parțială** cu efect central aplicată prin intermediul apei la extremități, după o tehnică caracterizată de o creștere gradată a temperaturii
- **Efecte** – vasodilatație loco-regională, vasodilatație periferică la distanță, aplicațiile la membrele superioare pot induce o vasodilatație în vasele coronare.

A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

5. Împachetările cu parafină

- **3 metode de utilizare**
 - ❖ imersiune în parafina semisolidă
 - ❖ pensulări cu parafina topită
 - ❖ aplicarea de plăci de parafină cu caracteristici plastice (cea mai frecvent folosită)
- **Efect** : datorită temperaturii (42 - 48°C) influențează favorabil straturile musculare subiacente



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

Cuptor pentru încălzit
parafina



Table de parafină



Tăvițe cu parafină



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

6. Hidrokinetoterapie

- Kinetoterapia în bazine cu apă simplă sau minerală
- **Acționează** prin :
 - ❖ Descărcarea de greutate a corpului producând relaxare, creșterea amplitudinii mișcărilor
 - ❖ Căldura apei are efecte analgetice, relaxante
 - ❖ Creșterea circulației intermusculare
 - ❖ Favorizează mișcărilor active
- **Efecte :**
 - ❖ Reduce durerea
 - ❖ Crește amplitudinea mobilității articulare, coordonarea mișcărilor
 - ❖ Crește tonusul, forța și rezistența musculară
 - ❖ Permite reeducarea ortostatismului și mersului, ameliorarea psihică a pacienților
- In fazele inițiale ale bolii se recomandă **terapia individuală**



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE-

dotare, funcționare, adresabilitate

7. Peloidoterapia:

☑ Clasificare

- Namol de turba (Mangalia)
- Namoluri organice : sapropelul (de putrefactie – la Techirghiol si Sovata) si gyttya (de semiputrefactie)
- Namoluri anorganice

☑ Modalitati de aplicare

- **Baile de namol partiale si generale**
 - ❖ Nămolul se amestecă în diferite concentrații cu apă simplă (nămolul de turbă), sărată (nămolul sapropelic)
 - ❖ Temperatura 36 – 40 ° C
 - ❖ Ritm de aplicare : zilnic sau la doua zile, 12 – 15 bai



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

7. Peloidoterapia:

☑ Modalitati de aplicare

➤ Impachetari cu namol

- ❖ In strat de 2 – 3 cm, durata 20 – 40 min

➤ Cataplasme cu namol

- ❖ Se foloseste namol de turba (48 °C)

➤ Onctiuni cu namol

- ❖ Metoda de aplicare a namolurilor reci
- ❖ Se executa initial o expunere la soare de 10 – 15 min, apoi
- ❖ aplicatii de nămol pe piele în strat subțire și pe zone limitate sau toată suprafața corpului
- ❖ uscare la soare și menținerea 30-60 minute
- ❖ baie de 10-15 în lac, însoțită de înot și mișcare
- ❖ duș scurt cu apă dulce
- ❖ odihnă la pat 1 h



A. COMPARTIMENTUL DE HIDROTERMOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Compresele



B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

- **Masajul/Terapia manuală** este: “Prelucrarea metodică a părților moi prin mijloace manuale sau mecanice, în scop fiziologic, curativo-profilactic sau terapeutic” (Adrian Ionescu)

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

CLASIFICARE:

- *După persoana care efectuează masajul:*
 - ▲ masajul efectuat de către o altă persoană;
 - ▲ automasajul.
- *După regiunea la care se aplică:*
 - ▲ masaj somatic (asupra părților moi superficiale):
 - ◇ general:
 - extins la întreaga suprafață a corpului;
 - restrâns la părțile mai bogate în țesuturi moi;
 - ◇ parțial:
 - regional pe o parte importantă și bine definită a corpului;
 - segmentar pe porțiuni anatomice distincte, în special membre;
 - local pe porțiuni mici de piele și țesut subcutanat, pe grupe de mușchi, pe articulații;
 - ▲ masajul profund (asupra organelor interne).

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

- După origine, tehnica și metodologia de aplicare

I. Masajul occidental

▲ *masajul uscat:*

◇ masajul manual efectuat de către maseur sau automasaj:

■ *masajul clasic:*

□ Tehnici clasice:

- principale: netezirea; fricțiunea; frământarea; baterea; vibrația
- complementare:
 - cernutul și rulatul muscular;
 - presiunile și tensiunile;
 - tracțiunile, scuturăturile, elongațiile;
- alte tehnici folosite în scopul creșterii excitabilității locale:
 - ciupirile tegumentului și țesutului celular subcutanat;
 - pensările porțiunilor musculare ale membrelor,
 - ridicărilor mușchilor;
 - stoarcerile.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- **dotare, funcționare, adresabilitate**

□ Tehnici speciale:

- pentru piele:

kineplastia Morice;

- petrisajul Jaquet & Leroy;
- masajul trofic Glerant;
- metoda “palpare-rulare” Wetterwald

- pentru mușchi, tendoane, ligamente:

- masajul manipulativ Terrier-Benz
- masajul asociat cu contracția musculară
- “metoda începutului bun” Bugnet

- pentru fascii:

- masajul manipulativ Rabe
- metode californiene de fasciterapie:
- metoda Lehner
- metoda Rolf

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

- **pentru capsula articulară:**
 - masajul profund Cyriax;
- **pentru segmente:**
 - masajul de apel al toracelui, pentru membrul superior;
 - masajul de apel al abdomenului, pentru membrul inferior;
- **pentru afecțiunile veno - limfatice:**
 - drenajul manual limfatic Leduc & Godard;
 - metoda van der Mohlen;
 - masajul tălpii venoase Lejars;
- **pentru organele profunde: metoda Grossi**
- **pentru efecte combinate:**
 - metoda Knap
 - metoda Vogler

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Masajul reflex:

- □ masajul reflex conjunctiv;
- □ masajul reflex segmentar;
- □ masajele reflexe speciale:
 - reflexologia vertebrală;
 - reflexologia limbii;
 - reflexologia endonazală;
 - reflexologia auriculară;
 - reflexologia irisului;
 - reflexologia intestinului gros;
 - reflexologia dinților;
 - reflexologia palmară;
 - reflexologia plantară;
 - neuralterapia;

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Automasajul:

- masajul clasic;
- masajul reflex;

Masajul mecanic:

- ■ masajul vibrator:
 - diferite tipuri de impulsuri de curent electric și câmp magnetic din domeniul joasei, mediei și înaltei frecvențe;
 - unde mecanice (ultrasunet) în câmp discontinuu și continuu;
 - prin electrozi, ventuze cu vid (vacuum) cu / fără diferite tipuri de impulsuri electrice;
 - fotolii, paturi, mese vibratorii (oscilante);
 - aparate vibratorii portabile;
- ■ masajul nevibrator.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Masajul umed:

◇ *masaj clasic:*

- fricțiunile;
- spălările;
- afuziunile;
- băile, cu valuri, cu vârtej de apă (whirl pool), cu masaj, cu bule de diverse gaze, cu abur;
- dușurile, în general;

◇ *masaj special:*

- baia cu vârtej de apă;
- duș-masaj;
- duș-subacvatic;
- terapia cu factori contrastanți;
- masajul cu gheață;

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

II. Masajul oriental:

▲ masajul neenergetic:

◇ osteopresura - masajul periostal;

◇ digitopresura - presopunctura:

- craniopresura;
- rinofaciopresura: faciopresura; rinopresura;
- auriculopresura;
- mano și podopresura: pe punctele de acupunctură; pe sistemul pumn - gleznă;
- presura generală pe punctele de acupunctură ale meridianelor;

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

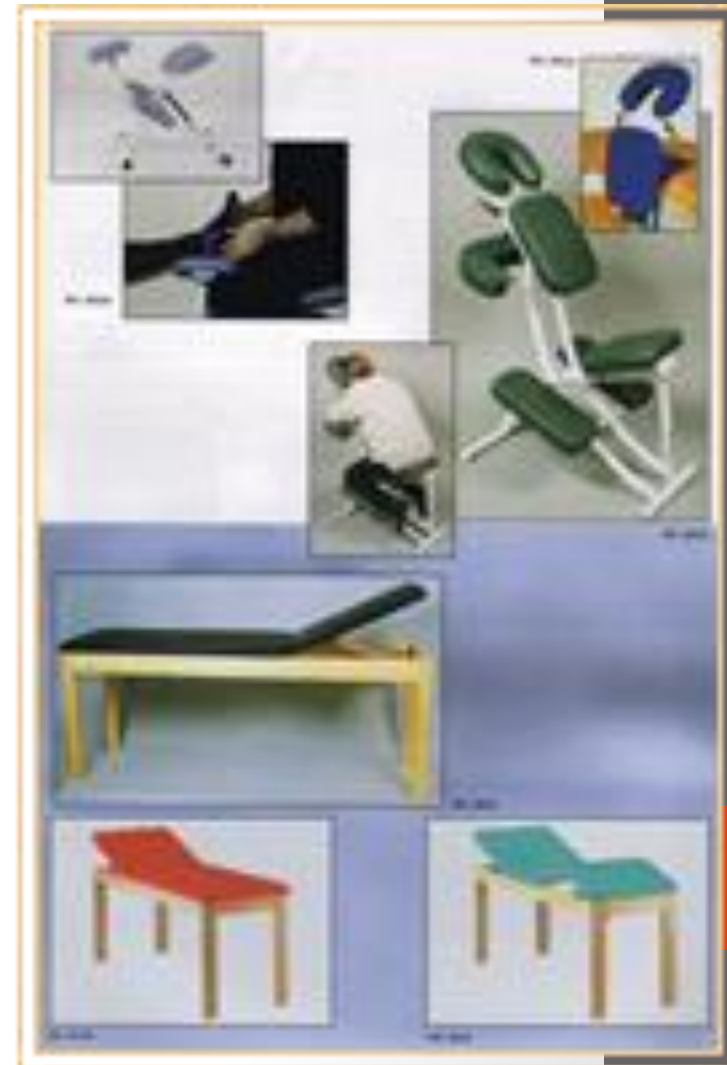
CONDIȚIILE TEHNICE DE EFECTUARE A MASAJULUI

- Masajul terapeutic trebuie prescris de către medici avizați și efectuat de către maseuri temeinic instruiți în domeniu.
- Este de preferat să fie executat în spații separate, relativ izolate, în care pacientul să se poată dezbrăca și să fie suficient loc pentru execuția confortabilă a sa.
- De asemenea trebuie asigurat un confort de microclimat și psihic pacientului.
- Este recomandat să se efectueze înainte de masă sau la 2 - 3 ore după masă.
- Manevrelle speciale nu sunt recomandate a fi aplicate seara înainte de culcare sau în perioadele de perturbări fiziologice ale organismului.
- Tegumentul pe care se efectuează masajul este atent cercetat înainte pentru a depista eventualele semne care să contraindica procedura.
- Maseurul trebuie să aibă mâinile curate și fără plăgi, cicatrice; pielea mâinilor sale trebuie să fie moale și să aibă unghiile tăiate.
- Înainte de efectuarea masajului maseurul trebuie să-și “încălzească” mâinile

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Din punct de vedere al dotării sunt necesare:

- bancă, banchetă, pat cu lungime de 190 -195 cm, înălțime de 70 -75 cm, lățime de 60 - 65 cm și acoperite cu un material care să asigure un confort fizic bolnavului dar care să nu fie prea elastic;
- scaune cu spetează scurtă, tabureți;
- pudre, uleiuri, adjuvante pentru masajele speciale;
- instalații speciale pentru masajul mecanic și cel umed.



B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Efecte:

- ◇ directe asupra țesuturilor (masajul somatic);
- ◇ indirecte - profunde asupra organelor interne (masaj profund), pe membrul opus, la distanță;
- ◇ reflexogene.

Efecte:

- ◇ stimulante, excitante;
- ◇ calmante, relaxante, liniștitoare.

Efecte:

- ◇ parțiale (locale) - calmarea durerii, hiperemie locală, creșterea circulației locale, îndepărtarea stazelor, accelerarea proceselor de resorbție;
- ◇ generale - stimularea funcțiilor aparatului respirator și circulator, creșterea metabolismului, îmbunătățirea stării psihice și a somnului, îndepărtarea oboselii.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Efecte:

- ◇ imediate;
- ◇ tardive.

Efecte:

- ◇ obiective, ce pot fi monitorizate de către medic prin metode clinice și paraclinice;
- ◇ subiective, declarate de către bolnav.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

INDICAȚII:

- pe primul plan se situează, conform statisticilor, sechelele post traumatiche, afecțiunile reumatice și tulburările neurologice și trofice.
- optimizarea formei sportive este o indicație foarte importantă;
- sindromul de decondiționare (hipomobilitate = sedentarism, creșterea în greutate = obezitate, scăderea capacității de adaptare a termo-reglării la rece) devine o arie tot mai largă de aplicare a masajului, în cadrul profilaxiei primare;
- nu în ultimul rând trebuie menționat rolul său în cadrul profilaxiei secundare;
- menținerea unei stări fiziologice normale și a formei fizice și psihice de zi cu zi sunt de asemenea indicații ale masajului care capătă o audiență tot mai mare.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

CONTRAINDICAȚII:

- **definitive (absolute, totale):** afecțiuni maligne sau cu potențial de malignizare prin masaj;
- **temporare** care la rândul lor pot fi determinate de:
 - afecțiuni cu **evoluție previzibil favorabilă**, la care așteptăm statusul care ne permite să aplicăm masajul;
 - afecțiuni cu **evoluție imprevizibilă**, la care ne abținem până când se determină statusul care ne permite aplicarea sau nu a masajului.

Dintre contraindicațiile masajului care se pot încadra într-una din categoriile de mai sus menționăm:

- procese inflamatorii în faza acută;
- boli infecto-contagioase;
- sindroame hemoragipare;
- boli acute ale organelor interne;
- plăgi și fracturi, arsuri, eczeme;
- psihopatii majore.

Indicațiile și contraindicațiile trebuie să țină seama și de particularitățile individuale ale pacientului și ale bolii.

B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



B. COMPARTIMENTUL DE MASOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

- **Electroterapia:** folosește o serie de stimuli electrici apropiați sau asemănători celor care participă la procesul complex al comenzii și transducerii impulsurilor care au ca rezultat final mișcarea sau au caracter analgetic endogen, modern în trenuri de impulsuri modulate și supramodulate din domeniul joasei, mediei și înaltei frecvențe

C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

I. ELECTROTERAPIA

- utilizează proprietățile terapeutice ale curentului electric, transformat de aparate speciale în diverși curenți stimulatori.
- Aceștia se clasifică în:
 - curenți de joasă frecvență
 - curenți de medie frecvență
 - curenți de înaltă frecvență

C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

A. CURENȚII DE JOASĂ FRECVENȚĂ

- $\nu=0-100$ Hz
- cei mai frecvent utilizați:
 - curenții galvanici (continui):
 - galvanizare simplă
 - galvanizări (cu soluții medicamentoase)
 - băi galvanice
 - curenții cu impulsuri: curenții diadinamici (CDD)
- tipurile clasice de **CDD** și efectele lor terapeutice sunt următoarele:
 - *Monofazat (MF)* – efect dinamogen, excitator muscular dând senzația de vibrație ca un masaj electric muscular
 - *Difazat (DF)* – efect analgetic, ridică pragul de sensibilitate la durere, îmbunătățește circulația arterială zonală prin inhibiția sistemului simpatic
 - *Perioadă scurtă (PS)* – efect excitator-tonifiant, vasoconstrictor și antiresorbtiv, indicat în edeme profunde, hematoame
 - *Perioadă lungă (PL)* – efect puternic analgezic și secundar miorelaxant, cu efect pe durată mai lungă de timp
 - *Ritm sincopat (RS)* – efect puternic excitomotor putând realiza electrogimnastică musculară cu mobilizare de articulații, folosit ca electroterapie de motilitate și tonifiere

C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

B. CURENȚII DE MEDIE FRECVENȚĂ

- $\nu=1000-100000$ Hz
- **Curenți Nemec-** au o penetrabilitate mai mare în profunzime, creând excitație electrică într-o zonă de interferență a două circuite electrice perpendiculare (curenți interferențiali)
- Au efecte analgetice, hiperemiante, decontracturante, trofice și pe structurile neurovegetative

C. CURENȚII DE ÎNALTĂ FRECVENȚĂ

- $\nu > 100$ kHz
- Aparatele generează în urma transformării acestor curenți energii ce acționează terapeutic
- nu provoacă excitație neuromusculară și nici efecte electrolitice sau electrochimice
- **UNDELE SCURTE-** generează energie calorică cu penetrabilitate mare (endotermie)
- **ULTRASUNETUL-** generează energie mecanic-vibratilă prin efectul piezoelectric inversat
- **UNDELE DECIMETRICE, MICROUNDELE ȘI UNDELE RADAR-** efect caloric puternic

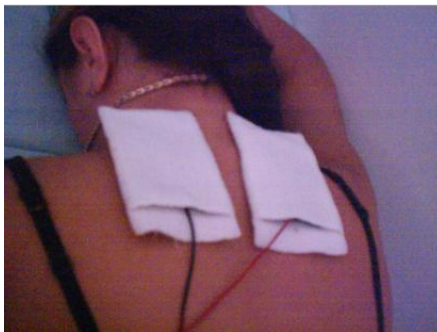
C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

II. CÂMPURILE ELECTROMAGNETICE- MDF

III. FOTOTERAPIA

- folosește acțiunea energiei luminoase asupra organismului, folosind spectre diferite în funcție de lungimea de undă λ
- există astfel:
 - **radiații infraroșii**- produc eritem caloric
 - **radiații ultraviolete**- produc eritem actinic de diferite grade biodozate
 - **lumină polarizată**- lampa Bionic
 - **fascicolul LASER** monocrom cu o singură λ , în spectrul vizibil sau I.R., efect de biostimulare cu proprietăți informaționale

C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



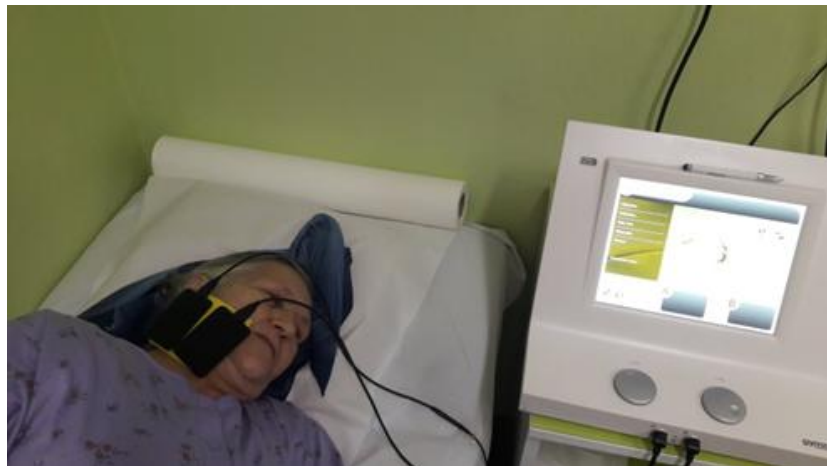
C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



C. COMPARTIMENTUL DE ELECTROTHERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

KINETOTERAPIA (cunoscută și sub termenul desuet și depășit de gimnastică medicală, cultură fizică medicală), ce folosește mișcarea ca și:

- metode sau programe complexe standardizate pentru combaterea deficitului existent
- terapie ocupațională în vederea reeducării gesturilor cotidiene
- activități de educație fizică și sportivă de recuperare
- programe minimale de exerciții ce se aplică la domiciliul pacienților

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- **dotare, funcționare, adresabilitate**

E. KINETOTERAPIA

Obiectivele kinetoterapiei

- 1. Relaxarea (intrinsecă-metoda Jacobson, extrinsecă)**
- 2. Corectarea posturii și aliniamentului corpului**
- 3. Creșterea mobilității articulare**
- 4. Creșterea forței musculare**
- 5. Creșterea rezistenței musculare**
- 6. Coordonarea, controlul, echilibrul**
- 7. Antrenarea la efort**
- 8. Corectarea deficitului respirator**
- 9. Reeducarea sensibilității**

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- **dotare, funcționare, adresabilitate**

Exemplu de program de kinetoterapie recomandat pacienților cu lombosacralgie cronică secundară herniei de disc lombare (1)

- *Exercițiul 1* - Decubit dorsal: se flectează și se extind genunchii;
- *Exercițiul 2* - Decubit dorsal: se trage cu mâinile un genunchi la piept, încercând atingerea lui cu fruntea; se procedează la fel cu celălalt genunchi;
- *Exercițiul 3* - Ca la exercițiul 2, dar concomitent cu ambii genunchi;
- *Exercițiul 4* - Decubit dorsal, cu mâinile sub cap: se trage un genunchi la piept cât mai mult, apoi celălalt, apoi ambii concomitent;
- *Exercițiul 5* - Decubit dorsal, cu brațele ridicate pe lângă cap în sus, genunchii flectați la 90°, tălpile pe pat: se împinge lumba spre pat, se contractă abdominalii, se saltă ușor sacrul de pe pat; se revine, apoi se repetă;

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Exemplu de program de kinetoterapie recomandat pacienților cu lombosacralgie cronică secundară herniei de disc lombare (2)

- *Exercițiul 6* - În șezând pe un scaun, cu genunchii mult îndepărtați: se apleacă cu mâinile înainte, astfel încât să se atingă solul de sub scaun; se menține această aplecare 4-5 secunde, se revine, apoi se repetă;
- *Exercițiul 7* - Decubit dorsal, cu genunchii flectați, tălpile pe pat: se apleacă ambii genunchi spre dreapta, apoi spre stânga, până ating patul;
- *Exercițiul 8*: Din decubit dorsal cu genunchii flectați, plantele pe sol, membrele superioare întinse și abduse la 90°, se duc genunchii la piept și se fac rotații ale bazinului alternativ spre stânga-dreapta (cu genunchii flectați și plantele desprinse de pe sol);
- *Exercițiul 9* - Decubit dorsal: călcâiul drept se așează pe genunchiul stâng, se execută o abducție cât mai internă a șoldului drept, până se atinge cu genunchiul drept patul, apoi se inversează;
- *Exercițiul 10* - Decubit dorsal: se ridică alternativ câte un membru inferior cât mai sus, cu genunchiul perfect întins;

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Exemplu de program de kinetoterapie recomandat pacienților cu lombosacralgie cronică secundară herniei de disc lombare (3)

- *Exercițiul 11* - În ortostatism: genuflexii cu mâinile în sprijin pe spătarul scaunului, spatele perfect drept, călcâiele rămânând pe sol;
- *Exercițiul 12* – Poziția de “cavaler servant”, corpul aplecat pe coapsa ridicată la 90°, sprijin și pe sol cu mâinile: se întinde genunchiul de sprijin, executând și o balansare care trebuie să întindă psoasiliacul;
- *Exercițiul 13* – Decubit dorsal, cu genunchii flectați: se împinge lumba spre pat, se basculează în sus sacul (lumba rămâne mereu în contact cu patul), se contractă peretele abdominal. Treptat se execută aceleași mișcări lombare și ale bazinului, dar cu genunchi tot mai puțin flectați, până ajung să fie complet întinși;
- *Exercițiul 14* - În ortostatism, la perete, taloanele la 25 - 30 cm de acest: se aplică sacul și lumba (aplatizate) pe perete; se apropie treptat călcâiele de perete, menținând contactul lombei cu acesta;
- *Exercițiul 15* - Decubit dorsal: se execută bicicleta, cu pelvisul mult basculat înapoi;

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

Exemplu de program de kinetoterapie recomandat pacienților cu lombosacralgie cronică secundară herniei de disc lombare (3)

- *Exercițiul 11* - În ortostatism: genuflexii cu mâinile în sprijin pe spătarul scaunului, spatele perfect drept, călcâiele rămânând pe sol;
- *Exercițiul 12* – Poziția de “cavaler servant”, corpul aplecat pe coapsa ridicată la 90°, sprijin și pe sol cu mâinile: se întinde genunchiul de sprijin, executând și o balansare care trebuie să întindă psoasiliacul;
- *Exercițiul 13* – Decubit dorsal, cu genunchii flectați: se împinge lumba spre pat, se basculează în sus sacul (lumba rămâne mereu în contact cu patul), se contractă peretele abdominal. Treptat se execută aceleași mișcări lombare și ale bazinului, dar cu genunchi tot mai puțin flectați, până ajung să fie complet întinși;
- *Exercițiul 14* - În ortostatism, la perete, taloanele la 25 - 30 cm de acest: se aplică sacul și lumba (aplatizate) pe perete; se apropie treptat călcâiele de perete, menținând contactul lombei cu acesta;
- *Exercițiul 15* - Decubit dorsal: se execută bicicleta, cu pelvisul mult basculat înapoi;

D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate

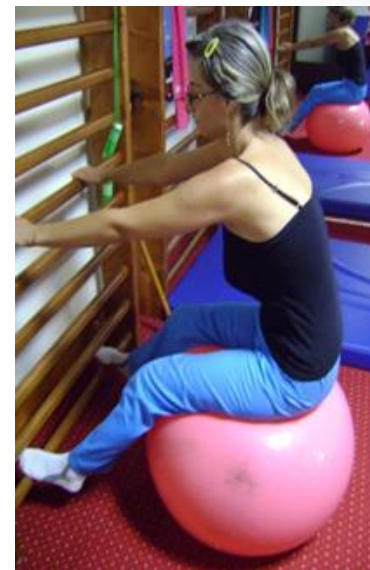
Exemplu de program de kinetoterapie recomandat pacienților cu lombosacralgie cronică secundară herniei de disc lombare (4)

- *Exercițiul 16:* Pacientul în patrupezie trage câte un genunchi la piept, alternativ;
- *Exercițiul 17:* Pacientul în patrupezie lasă șezutul pe călcâie, întinzând mult brațele în față. Menține poziția câteva secunde. Relaxează;
- *Exercițiul 18:* Din patrupezie pacientul își rotunjește (cifozează) întreg spatele, mișcare asociată cu cea de sucțiune a abdomenului cuplată cu expir, după care se revine în poziția antagonistă - o lordozare puternică asociată cu bombarea abdomenului și inspir;
- *Exercițiul 19:* Din patrupezie, pacientul își poate întinde treptat genunchii și să se așeze pe călcâie, permițând coloanei să se relaxeze și să se întindă.
- *Exercițiul 20:* Din decubit dorsal, cu glezna sprijinită pe genunchiul opus, genunchiul și glezna sunt trase spre piept.

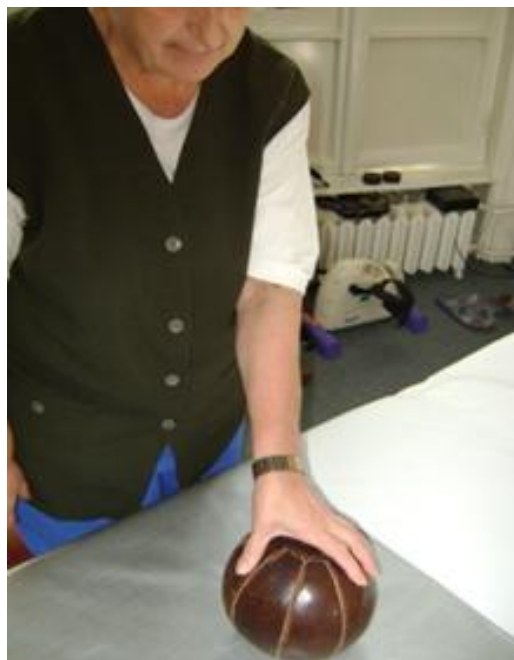
D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



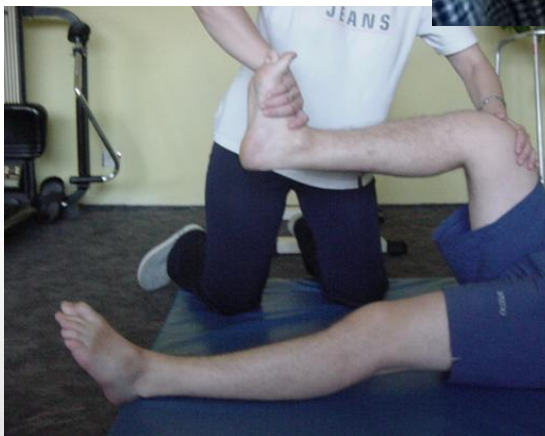
D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



D. COMPARTIMENTUL DE KINETOTERAPIE- dotare, funcționare, adresabilitate



D. COMPARTIMENTUL DE TERAPIE OCUPAȚIONALĂ- dotare, funcționare, adresabilitate

TERAPIA OCUPAȚIONALĂ este forma de tratament care folosește **activități și metode specifice**, pentru a dezvolta, ameliora sau reface capacitatea de a desfășura **activitățile necesare vieții** individului, de a **compensa disfuncții** și a **diminua deficiențele fizice**.

D. COMPARTIMENTUL DE TERAPIE OCUPAȚIONALĂ- dotare, funcționare, adresabilitate

INDICAȚIILE TO:

- **afecțiuni neurologice:** AVC, traumatisme craniocerebrale, boala Parkinson, scleroza laterală amiotrofică, scleroză multiplă, traumatisme vertebro-medulare
- **afecțiuni osteoarticulare:** inflamatorii (poliartrita reumatoidă, spondilartropatii seronegative) și degenerative (artroze)
- **afecțiuni traumatice și ortopedice:** proteza totală de șold, amputații, politraumatizați
- **afecțiuni cardio-respiratorii:** infarctul miocardic, insuficiența cardiacă, bronhopneumopatia cronică obstructivă, TBC
- **afecțiuni psihiatrice**
- **deficiențe senzoriale:** văz, auz
- **pediatrie:** afecțiuni neurologice, cardioo respiratorii, disfuncții psihice și psihosociale
- **geriatrie:** sindromul de decondiționare, afecțiuni degenerative, demența Alzheimer
- cancer, infecția cu HIV
- abuz de droguri, alcool

D. COMPARTIMENTUL DE TERAPIE OCUPAȚIONALĂ- dotare, funcționare, adresabilitate



D. COMPARTIMENTUL DE TERAPIE OCUPAȚIONALĂ- dotare, funcționare, adresabilitate

