

## Podľa diagnóz, momentálneho stavu a potrieb našich prijímateľov sociálnej služby poskytujeme v SSPmK rehabilitačné procedúry.

V Zariadení pre seniorov, na Garbiarskej poskytujeme pre našich prijímateľov sociálnej služby rehabilitačné procedúry, ktoré u nás vykonáva kvalifikovaný zdravotnícky personál priamo v priestoroch SSPmK. Procedúry sú realizované na základe odporúčania príslušného lekára.

### **FOTOTERAPIA - Bioptronová lampa - aplikácia fyzikálnej terapie**

- ide o pozitívne pôsobenie polarizovaného svetla na bunky a biologické procesy povzbudzujúce regeneračné procesy organizmu.

**PODPORTE SVOJE ZDRAVIE POMOCOU TERAPIE SVETLA BIOPTRON !**

#### **Terapia svetlom BIOPTRON je vhodná na liečbu:**

- kožných problémov (akné, opary, lupienka, ekzémy, strie, jazvy)
- bolesti (klby a chrbát, tenisový lakeť, syndróm karpálneho tunela)
- poškodenie mäkkých tkanív (poranenia svalu, väziva)
- sezónne afektívne poruchy a depresie
- imunity (protizápalový efekt, podpora hojenia a stimulácia imunitného systému)



Pred použitím terapie svetlom BIOPTRON vám odporúčame, aby ste sa poradili na zdravotnom úseku, a získali tak odborné rady ohľadom toho, či je táto terapia vhodná, alebo či je potrebný iný liečebný postup. Podľa indikácie môže liečenie terapiou svetlom BIOPTRON trvať len niekoľko minút raz alebo dvakrát denne. Terapiu by ste mali podstúpiť v pokoji, aby ste mohli využiť jej biostimulačné účinky.

**MAGNETOTERAPIA** ide o širokospektrálne využitie účinku magnetického poľa.

**Magnetoterapia** je neinvazívna, tichá a pacient sa pred zákrokom nemusí ani vyzliecť. Výsledok môže byť okamžitý, alebo sa dostaví po niekoľkých sedeniach. Magnetoterapia spočíva v pôsobení stáleho, či striedavého magnetického poľa na ľudský organizmus. Terapia sa dá aplikovať na každú lokalitu a nedochádza pri nej k priamemu kontaktu s telom.

### **Pre aké zdravotné problémy je magnetoterapia určená?**

Magnetické polia pôsobia do hĺbky, preto má táto terapia široké využitie.

- bolestivé stavy (chrbta, hlavy, napätie svalov)
- stavy po zlomeninách (urýchlenie hojenia)
- ochorenia kostí a kĺbov – osteoporóza, artróza
- traumatológia – natiiahnutie, vyvrtnutie, pomliaždeniny
- zápalové stavy – artritída, tendinitída (zápal šliach), epikondylitída (tenisový lakeť), myositída



V našom zariadení využívame certifikovaný elektrobiologický prístroj značky DIMAP. O možnosti využitia procedúry sa informujte u odborného lekára.

### **Neodporúča sa pri:**

- krvácajúcich stavoch akéhokoľvek charakteru,
- neznámych bolestiach v brušnej oblasti,
- pri žiadnom infekčnom alebo mykotickom ochorení,
- záchvatových ochoreniach (napr. epilepsia),
- ochoreniach krvi,
- akútnej tuberkulóze,
- nízkou tlakou krvi (hypotenzii),
- po onkologických operáciách, alebo po liečbe chemoterapiou,
- určite vtedy, ak máte kardiostimulátor, alebo inzulínovú pumpu

## ELEKTROLIEČBA / ELEKTROTERAPIA

Elektroliečba patrí k fyzikálnej terapii, pri ktorej je využívaný liečebný účinok rôznych foriem elektrickej energie. Elektroliečba v prevažnej miere využíva svoje analgetické účinky, často zlepšuje krvnú cirkuláciu a výživu tkanív, tlmí zápalovú aktivitu a uľahčuje tak ľahšiu úpravu pohybových funkcií. Druh elektroliečby určuje lekár, rovnako aj trvanie elektroliečby a druh vhodnej elektrickej procedúry. Medzi elektroliečebné procedúry patrí liečba ultrazvukom, interferenčné prúdy, diadynamické prúdy, magnetoterapia, Trvanie väčšiny elektroliečebných procedúr je 10 minút a môžu sa užívať len po indikácii odborným lekárom.

### Indikácie:

Elektroliečba sa používa pri rôznych nervových či svalových bolestiach, reumatizme mäkkých častí, chorobe kĺbov, pri liečbe skolióz, bolesti hlavy a migrén. Tým, že využíva liečebné účinky elektrického prúdu, je vhodná na liečbu rôznych neurologických, ortopedických, interných a iných ochorení sprevádzaných bolesťou a zvýšeným alebo zníženým svalovým napätím. Tiež zlepšuje krvnú cirkuláciu a výživu tkanív, tlmí zápalovú aktivitu, bolesť a uľahčuje ľahšiu úpravu pohybových funkcií.

Elektroliečebné procedúry majú **analgetický** (tlmiaci bolesť), **myorelaxačný**, **spasmolytický** (uvoľňujúci kontrakciu svalu), **hypermetický** (zvyšujúci prekrvenie), **antiedematozný** (protiopuchový) účinok.

### Kontraindikácie:

Medzi všeobecné kontraindikácie pri elektroterapii patria: metastatické procesy, gravidita, čerstvé kožné infekcie v mieste priloženia, nesúhlas pacienta, kardiostimulátor.

## TEPELNÁ TERAPIA-LAVATHERM

Terapiu LAVATHERM je možné používať na tepelno terapeutickú rehabilitáciu. Terapia má všestranné využitie - uvoľňuje stuhnuté svalstvo, krk, uvoľňuje bolesť v krížoch, zmiernuje kŕče pri menštruačných problémoch, prechladnutí, nádche, ochoreniach močových ciest, DNA, reuma.

Dá sa použiť nielen za horúca, ale aj na studeno - tíši migrénu, bolesti zubov, zmiernuje opuchy po bodnutí hmyzom, či silno udreté miesta.



## CERAGEM REFLAX

Automatické medicínske termoakupresúrne masážne lôžko, ktoré v sebe spája tlakovú masáž s hĺbkovo pôsobiacim infračerveným teplom vyžarovaným jadeitovými kameňmi a epoxidkarbónovými panelmi. Je určené pre celkovú regeneráciu a pre zlepšenie zdravotného stavu. Uvoľňuje napäté svalstvo, odstráni sa funkčné poruchy, blokády chrbtice, regenerujú sa nervy, podporí sa krvný obeh a imunita, stimuluje sa cirkulácia životnej energie a spustia sa samoregulačné ozdravné procesy. Spája v sebe masáž a termoterapiu.

### Ceragem aplikujeme ak trpíte:

- bolesťami krížov
- bolesťami kĺbov
- stuhnutím krku
- problémami s krvným obehom
- psychickou vyčerpanosťou
- ochoreniami močových ciest
- ženskými problémami
- nedostatkom regenerácie



### Terapia na CERAGEM lôžku sa neodporúča:

1. Po ťažkých operáciách.
2. Po operáciách chrbtice.
3. Pri organických ochoreniach chrbtice (*fraktúry stavcov, metastázy ...*)
4. Pri aktívnych kožných ochoreniach vyskytujúcich sa na tých miestach, kde sa pri terapii pohybujú valčeky z jadeitu (*ekzém, krvácajúci vred, podkožné abscesy*).
5. Pri aktívnom vnútornom krvácaní.
6. Pri intoxikácii alkoholom.
7. Pri špecifických zdravotných problémoch (*aktívne nádorové ochorenia, maligne systémové ochorenia apod.*).



## **KLASICKÁ MASÁŽ**

Klasická masáž prináša hĺbkové uvoľnenie, odstraňuje únavu, preťaženosť, svalové kŕče, obnovuje pohyblivosť stuhnutých a bolestivých svalov. Pozitívne pôsobí proti stresu aj depresii, odbúrava napätie, napomáha k psychickej rovnováhe. Patrí k najviac využívaným druhom masáže.

### **ÚČINKY**

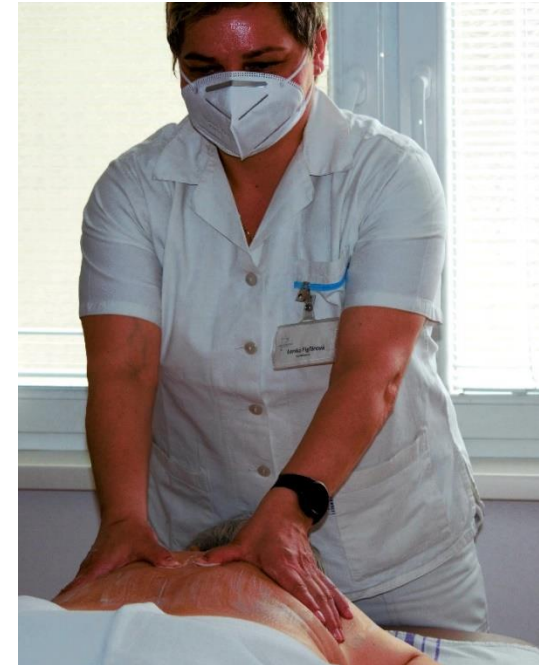
Podporuje prekrvenie kože, vyprázdňovanie povrchových žíl, lymfatických ciev, sekréciu potných žliaz, vstrebávanie opuchov či výronov, zlepšuje výživu a činnosť tkanív, kĺbov a šliach. Zmierňuje bolesti. Reflexne a zmenou prekrvenia masáž ovplyvňuje vzdialené orgány a má celkové pozitívne účinky na organizmus. Má povzbudzujúci účinok na telesnú výkonnosť, centrálny nervový systém, podporuje imunitu. Upravuje spánok, pôsobí relaxačne, pomáha zmierniť psychické napätie.

### **KLASICKÁ MASÁŽ – PRE KOHO JE VHODNÁ**

Klasická masáž je vhodná pre ľudí s ochoreniami pohybového aparátu, s bolesťami chrbta, jemná pri chronických reumatických ochoreniach, pri rekonvalescencii. Pre ľudí s poruchami spánku, a pre tých, ktorí potrebujú znížiť psychické napätie a stres.

### **Klasická masáž – zdravotné kontraindikácie:**

- srdcová slabosť, srdcový stimulátor
- horúčkové ochorenia, infekčné ochorenia
- akútny zápal
- krvácavé ochorenia
- nádorové ochorenia
- ochorenia dutiny brušnej spojené so zápalmi (appendicitis, cholecystitis a pod.), alebo spojené s krvácaním (žalúdočný či dvanásnikový vred, nádory tráviaceho traktu a pod.)
- pokročilá ateroskleróza, osteoporóza
- kŕčové žily (varixy)



## INFRALAMPA SOLUX

Solux je infralampa, ktorou aplikujeme tepelnú terapiu. Funguje na princípe infračerveného svetla, ktoré je časťou spektra žiarenia šíreného od Slnka. Je to svetlo okom neviditeľné, ale pociťujeme ho ako teplo prenikajúce do pokožky. Táto forma energie zahrieva pokožku priamo a tento proces sa nazývaného konverzia. Zahrieva sa vzduch medzi žiaričom a zahrievaným predmetom. Základom liečby infračerveným svetlom (nad 760 nm) je ožarovanie určitých miest tak, aby to vyvolalo fyziologickú reakciu pokožky. Dostáva sa do hlbších vrstiev, kde dochádza k prehriatiu a teplo je odvádzané krvou. Nahrievané miesto sa prejaví prekrvením, rozšírením ciev, začervenaním, zmiernením bolesti, uvoľnením stuhnutých svalov a stimuláciou imunobiologických reakcií. Liečba soluxom sa využíva pri chronických bolestivých syndrómoch pohybového aparátu, pri postraumatických stavoch, spazmách hladkého svalstva či astme.

### **Terapia vhodná pri:**

- chronických a degeneratívnych ochoreniach pohybového aparátu
- bolestiach chrbtice, svalov, kĺbov
- artrózach
- pri prechladnutí
- gynekologických problémoch
- ochoreniach močových ciest
- kožných ochoreniach
- astme, alergií
- neuralgiách

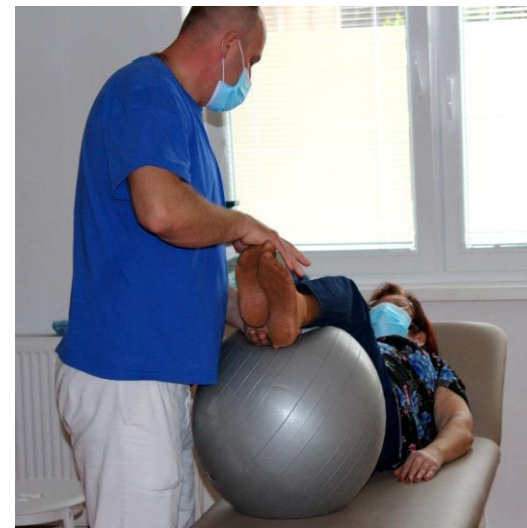
### **Terapiu neodporúčame pri:**

- nádorových ochoreniach
- krvácavých stavoch
- užívaní liekov zvyšujúcich citlivosť na ultrafialové žiarenie
- stavoch po a počas rádioterapií



✓ **Prihláste sa na individuálnu terapiu:**

- Pasívne cvičenie, aktívne cvičenie
- Kondičné cvičenie
- Dychové cvičenia
- Vertikalizácia – nácviky sedu a stoja
- Nácviky chôdze s pomôckami/ bez pomôcok
- Nácvik chôdze po schodoch, nácvik chôdze v teréne
- Rotoped
- Cvičenie s činkami
- Nácviky samostatnosti a sebaobsluhy



✓ **Skupinová terapia** – kondičné cvičenia, cvičenie v telocvični na posilňovacích strojoch,

Obzvlášť dávame do pozornosti **ZOSTAVU CVIKOV**, v rámci **RESPIRAČNEJ FYZIOTERAPIE**, KTORÉ POMOŽU PRIJÍMATEĽOM, KTORÍ PREKONALI COVID 19. Ideálne je cvičiť dva-tri krát denne, pričom jedna zostava trvá zhruba šesť minút. Cieľom cvičenia je predýchať celé pľúca, hlavne tie dolné, ktoré sú pri plytkom dýchaní menej aktívne.