

MEDICOREHAB PROGRAM

Opis, pojasnila, smernice



za zdrav življenjski slog

TINA GAIA ZAGER - VITA PURA

KAJ JE MEDICOREHAB PROGRAM

Ko preberemo besedo REHAB, takoj povežemo le-to z nekim popravilom oziroma zdravljenjem. Rehabilitacija je proces pri katerem osebi, ki je utrpela poškodbo ali bolezen, pomaga pri okrevanju in z njo uspemo povrniti sposobnosti, ki jih je imela oškodovana oseba pred poškodbo ali boleznijo. Te sposobnosti so lahko fizične, psihične ali kognitivne narave. **MedicoRehab program NI fizioterapija. Je program, ki se lahko izvaja kot preventiva, priprava osebe na operativni poseg ali pa kot dodana vrednost po tem, ko oseba že opravi operativni poseg in fizioterapijo. Je tretma, ki oškodovanemu zopet povrne zmožnost gibanja, gibljivosti, mobilnosti, moči in motorike.**

Kot trenerka sem se srečevala z ljudmi, ki so prestali operacije kolen, diskus hernije, poškodbe ramenskega sklepa, poškodbe kolkov, zvinov, zlomov. **Vsem je bilo skupno to, da so želeli čimpreje povrniti svoje telo v stanje pred poškodbo ali pa ga celo izboljšati.** Vsem pa je bilo skupno tudi to, da so imeli strah pred ponovno poškodbo in so se sprva izogibali kakršnemkoli fizičnem delu. Vse to je pripeljalo do atrofije mišic. **Z mojo pomočjo in znanjem smo zopet vzpostavili ravnotežje miškulature in gibljivosti sklepov. Mišice so podporni stebri in so zelo pomemben del telesa. Zmanjšana oz. atrofirana mišica lahko zopet pripelje do poškodbe, zato je zelo pomembno po operativnem posegu in fizioterapiji vključiti tudi vaje, ki krepijo mišice. Da pa ne postanemo preveč togi, pa v MedicoRehab program vključimo tudi vaje za mobilnost in gibljivost, dihalne vaje ter vaje za izboljšanje motorike ter ravnotežja.**

Zelo pomemben gradnik tretmaja pa je tudi delo na krepitvi trupa - core. **Vsak posameznik prejme popolnoma personaliziran trening in pristop.** Kot trenerka sem bila tudi nosilec projekta, ki je vključeval osebe z multiplo sklerozo, depresijo, srčne bolnike, bolnike s sladkorno boleznijo in astmatike. Vsaka skupina je imela svoj prilagojen trening in obravnavo. Usmerjamo se v obravnave po operativnem posegu kolen, kolkov, hernije, ramenskega obroča, diastaze po porodu, drugih nevro-obolenj. Program se izvaja 2-3x tedensko po 60 minut.

KOMU JE NAMENJEN MEDICOREHAB PROGRAM

Program je namenjen:

- vsem, ki so že opravili operativni poseg in fizioterapevtsko obravnavo,
- vsem, ki še čakajo na operativni poseg in bi se želeli pripraviti na čimhitrejše okrevanje po operaciji in fizioterapiji
- vsem, ki so utrpeli lažje poškodbe in ne potrebujejo operativnega posega
- vsem, ki so se odločili za zdrav način življenja in se odločijo za preventivo pred poškodbami
- vsem, ki potrebujejo korekcijo - drža (kifoza, lordoza ali skolioza)
- vsem, ki imajo težavo z diskus hernijo ali išiasom
- vsem, ki imajo težavo po porodu z diastazo in oslABLjenimi mišicami medeničnega dna
- vsem, ki imajo multiplo sklerozo
- vsem, ki imajo srčna obolenja
- vsem, ki imajo diabetes
- vsem, ki imajo astmo

KAJ OBRAVNAVA MEDICOREHAB PROGRAM

KOLENA IN KOLKI

Da odpravimo težavo v kolenskem in kolčnem sklepu, je potreben celosten pristop, razumevanje gibanja in poškodb. Prvo je potrebno pogledati zakaj je do poškodbe sploh prišlo in pričeti odpravljati vzrok. Z izboljšanjem gibalne motorike ter miškulature pa pozitivno vplivamo na samo rehabilitacijo oz. preventivo. Vaje so specifično izbrane za kolenski in kolčni sklep kjer poskrbimo, da sta le-ta stabilna in gibljiva, mišice okrog njiju pa so močne in podpirajo sam sklep. Uporabljamo elastike, uteži, lastno težo, velike žoge, pilates obroče.

RAMENSKI OBROČ

Zaradi današnjega načina življenja kjer vse več sedimo, prihaja do poškodb v ramenskem obroču, ki pa potem vpliva tudi na druge dele telesa (hrbtenica, kolki, medenica). Kompleksna sestava ramenskega obroča zahteva tako gibalno kot manualno obravnavo. Prav tako kot pri kolenskem in kolčnem sklepu se osredotočamo na krepitev mišic okrog samega sklepa, delamo na gibljivosti in mobilnosti le-tega. Uporabljamo elastike, uteži, lesene palice, male in velike pilates žoge, valjčke in žogice za triggerpointe.

HRBTENICA

Ravno tako kot pri ramenskem obroču zaradi sedenja trpi tudi naša hrbtenica. Slabe mišice trupa pa pripeljejo do poškodb. Vedno več je poškodb kot so diskus hernija in išias. S pravilnim treningom in krepitvijo ter vajami za gibljivost same hrbtenice vsa ta bolezenska stanja lahko zelo uspešno odpravimo ali pa saniramo. Osredotočamo se na izboljšanje miškulature mišic trupa (globoka trebušna mišica, e.spinae, multifidusi itd.) Vse to zelo blagodejno vpliva tudi na bolečine v križu ali pa preprečuje, da pride do nastanka le-teh. Uspešno vplivamo na lordozo, kifozo in skoliozo.

Obnavamo tudi zvine - rehabilitacijo po njih, diastazo (razmik preme trebušne mišice), uhajanje urina - šibke mišice medeničnega dna.

**- 44eur/h
oziroma po dogovoru**