

Kinetoterapia si reducerea durerii cronice

Kinetoterapia sau “gimnastica medicala”, considerata a fi una din etapele cele mai importante de recuperare medicala, urmareste sa creasca forta si rezistenta musculara, dar si mobilitatea articulara prin exercitii fizice specifice.

Kinetoterapia urmareste:

- **corectarea posturii si a aliniamentului corpului** – prin tehnici speciale de kinetoterapie cum ar fi posturari si exercitii de tonifiere a musculaturii cu rol in ortostatism
- **cresterea fortei musculare** – prin exercitii de tonifiere cu rezistenta mare
- **cresterea rezistentei musculare** – prin exercitii de tonifiere cu o evolutie gradata
- **cresterea mobilitatii articulare** – prin mobilizari pasive, pasivo-active si active cu rezistenta, precum si prin exercitii de asuplizare a musculaturii articulatiei in cauza
- **coordonarea, controlul si echilibrul** – prin exercitii specifice de kinetoterapie pentru afectiuni neurologice
- **antrenarea la efort** – prin exercitii de efort aerob fara o incarcare considerabila si cu un numar mai mare de repetari
- **reeducarea respiratorie** – sunt exercitii de kinetoterapie pentru antrenarea musculaturii intercostale si abdominale
- **reeducarea sensibilitatii** – sunt tehnici de kinetoterapie ce constau in stimularea terminatiilor nervoase senzitive de la nivelul zonei afectate.
- **relaxarea** – una dintre cele mai eficiente metode de relaxare folosite in kinetoterapie fiind stretching-ul. Prin aceasta tehnica se obtine intinderea muschilor pe toata lungimea lor, avand ca rezultat relaxarea, crestera elasticitatii, flexibilitatii si amplitudinii in miscare.

Gimnastica medicala

Exercitiul fizic poate fi cel mai eficient mod de a accelera recuperarea unui pacient cu dureri de spate ajutand la intarirea muschilor abdominali, cei ai spatelui si la intretinerea si dezvoltarea fortei musculare, particularitate importanta pentru persoanele cu acest tip de problema. Kinetoterapeutul poate recomanda o serie de exercitii care ajuta la mentinerea tonusului muscular si la accelerarea procesului de recuperare. Gimnastica medicala ajuta la educarea posturii si a tehnicilor de miscare si de ridicare care va vor proteja spatele. Exerciitiile specializate pentru cresterea flexibilitatii si tonusului ajuta la cresterea elasticitatii discurilor intervertebrale. Aplicarea gimnasticii medicale in vederea ameliorarii durerilor de spate va tine cont de particularitatea afectiunii bolnavului, de stadiul in care se afla si de obiectivele urmarite.

Electro-neuro-stimularea transcutanata (eng.-TENS)

TENS reprezinta una dintre cele mai eficiente tehnici de electrostimulare folosita pentru tratarea durerii producand o ameliorare a acesteia. Impulsurile electrice stimuleaza nervii din zona afectata care trimit semnale la creier, astfel stimuland secretia endorfinelor si neuropeptidelor cunoscute ca fiind substante ce lupta impotriva durerii. Durerea se amelioreaza atunci cand impulsurile electrice sunt transmise, deoarece stimularea nervilor blocheaza alte semnale dureroase. Aceasta terapie se bucura de un real succes in tratarea si ameliorarea durerilor de spate avand ca efect si imbunatatirea circulatiei sangvine periferice reducand inflamatia musculara si sporind astfel efectul analgezic.

Bandajele kinesiologice

Tratarea durerii de spate cu tehnica de bandajare adeziva a devenit o terapie din ce in ce mai folosita, cu toate acestea nu este un tratament la indemana tuturor, aplicarea bandajelor facandu-se doar de persoanele specializate in acest domeniu care vor sti modul corect de aplicare al acestora. Numeroase persoane care sufera de dureri de spate sunt sceptice si se intreaba daca acesta tehnica este cu adevarat o tehnica eficienta in ameliorarea durerilor de spate. Rezultatele obtinute in urma tratarii pacientilor prin aceasta terapie conving si pe cei mai sceptici dintre noi evidentinand faptul ca aceasta optiune terapeutica este un real succes in tratarea durerilor de spate, oferind sustinerea musculara de care are nevoie un pacient cu o astfel de problema dar si reabilitand functia afectata.

In ciuda vointei noastre, mai devreme sau mai tarziu, de-a lungul vietii, vom experimenta chinuitoarele dureri de spate, fie ele mai mult sau mai putin intense. Intelegerea optiunilor de tratament este cruciala pentru ameliorarea durerii. Datorita progreselor medicale si a tehnologiilor din prezent exista numeroase optiuni de tratament pentru persoanele care sufera de aceste dureri. Dar, avand in vedere faptul ca fiecare pacient este un caz particular, metodele de tratament trebuie stabilite pentru fiecare individ in parte, in functie de particularitatile afectiunii acestuia. Daca suferiti de dureri de spate, apelati kinetoterapeutul sau medical specialist si stabiliti impreuna cu acesta optiunile de tratament cele mai potrivite pentru dumneavoastra.