



Pogoste težave. Zanesljive rešitve.

ZDRAVSTVENE STORITVE

02 512 24 00, zdravstvo@terme3000.si

ZDRAVSTVENI CENTER

TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

Uvod

Bolečina, omejeno gibanje, zategnjenost ali občutek, da telo "ne sodeluje več", so težave, ki jih danes pozna skoraj vsak. Nastanejo lahko postopoma – zaradi preobremenitev, dolgotrajnega sedenja, stresa in degenerativnih sprememb – ali nenadoma po poškodbi. Ne glede na vzrok pa je skupno nekaj: ko telo boli, to vpliva na celoten vsakdan.

V Zdravstvenem centru Terme 3000 Moravske Toplice verjamemo, da mora biti obravnava celostna, strokovna in prilagojena posamezniku. Z združevanjem sodobne fizioterapije, terapevtskih vaj, naprednih fiziikalnih metod ter blagodejnih učinkov termalne vode pomagamo zmanjšati bolečino, izboljšati gibljivost in ponovno vzpostaviti funkcionalnost telesa.

V tej brošuri predstavljamo najpogostejše težave mišično-skeletnega sistema – od zamrznjene rame, protruzije diska in artroze kolena do teniškega komolca, cervikalnih bolečin in limfedema – ter prikazujemo učinkovite možnosti terapij, ki jih izvajamo pri nas.

Ker cilj ni le lajšanje simptomov, temveč povratek k življenju, ki ga živite bolj svobodno, bolj aktivno in z manj omejitvami.







Kazalo

Zamrznjena rama

Ko se gibanje spremeni v izziv 6-7

Protruzija diska

Težave z medvretenčnimi diski 8-9

Artroza kolena

Degenerativna bolezen sklepa 10-11

Teniški komolec

Vnetje tetiv 12-13

Sindrom karpalnega kanala

Stiskanje živca v zapestju 14-15

**Bolečine v vratni hrbtenici
(cervikalgija)**

Težave z vratom 16-17

Skolioza

Nenormalna ukrivljenost
hrbtenice 18-19

Plantarni fasciitis

Bolečina v peti 20-21

Limfedem

Kopičenje tekočine in otekanje 22-23

Zamrznjena rama

Ko se gibanje spremeni v izziv

Zamrznjena rama, znana tudi kot adhezivni kapsulitis, je stanje, ki lahko močno vpliva na kakovost življenja posameznika. Kljub temu, da je ta težava ramenskega sklepa pogosto skrivnostna, je dobro poznana zaradi postopnega razvoja, ki lahko privede do pomembnih omejitev v gibanju in povzročanja vztrajajoče bolečine.

Kaj se pravzaprav dogaja v rami?

Ramenski sklep je eden najbolj gibljivih sklepov v telesu. Omogoča nam širok spekter gibanja – od dvigovanja rok nad glavo do zasukov in raztezanja v različnih smereh. Ta neverjetna fleksibilnost pa pomeni, da je sklep tudi bolj nagnjen k poškodbam in degenerativnim spremembam.

Pri zamrznjeni rami pride do vnetja sklepne kapsule, kar povzroči njeno zadebelitev in zmanjšanje elastičnosti. V sklepu se razvijejo adhezije – to so vezivne strukture, ki omejujejo gibanje. Posledično bolniki pogosto poročajo o občutku, da "roka preprosto noče več gor," ali pa doživljajo bolečino tudi pri vsakodnevnih opravilih, kot so oblačenje, česanje las ali odpiranje vrat.

Kdo je najbolj ogrožen?

Zamrznjena rama je pogostejša med 40. in 60. letom starosti in se pri ženskah pojavlja nekoliko pogosteje. Ljudje, ki so zaradi operacij ali poškodb morali dalj časa nositi rama v mirovanju, so bolj dovzetni za to stanje. Prav tako je pogosto pri posameznikih s sladkorno boleznijo, težavami s ščitnico ali srčno-žilnimi obolenji.

Zanimivo je, da se simptomi običajno razvijajo v treh fazah, ki lahko trajajo tudi do dve leti:

- ▶ Vnetna faza (zamrzovanje) – bolečina se stopnjuje, gibljivost pa se zmanjšuje.
- ▶ Faza zmrzovanja – bolečina nekoliko popusti, vendar je gibljivost še vedno močno omejena.
- ▶ Faza odtajanja – gibljivost se začne počasi vračati, čeprav je pomembno, da terapija poteka pod nadzorom strokovnjaka.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Zamrznjena rama zahteva potrpežljivost in celosten pristop. V Thermaliumu nudimo širok spekter terapij, prilagojenih potrebam posameznika, da obvladamo bolečino in obnovimo gibljivost ter moč ramenskega sklepa.

Priporočene terapije

Terapevtske vaje

Naš cilj je povrniti funkcionalnost rame za vsakodnevna opravila. S ciljanimi vajami za ramenski sklep krepimo mišice rotatorne manšete in izboljšujemo gibljivost ter vzorce gibanja. Vse to poteka pod nadzorom izkušenega fizioterapevta, saj je prilagojeno trenutnemu stanju pacienta.

Interferenčni tokovi

Interferenčni tokovi so oblika elektroterapije, kjer se dva tokova križata v globini tkiva. To omogoča protibolečinski učinek in spodbuja prekrvavitev. Tokovi pomagajo sprostiti mišično napetost in zmanjšati bolečino, še posebej v akutni fazi.

TECAR terapija

Globinska radiofrekvenčna terapija, ki jo izvajamo z naprednim TECAR aparatom, je učinkovita pri zmanjševanju bolečin in vnetja. Ta terapija izboljšuje celični metabolizem in prekrvavitev ter spodbuja regeneracijo globokih tkiv, kar pripomore k hitrejšemu okrevanju gibljivosti.

Hidroterapija

Termalna voda v terapevtskem bazenu omogoča gibanje brez bolečin in brez obremenjevanja sklepa. Vodene vaje pomagajo pri povečevanju gibljivosti, izboljšanju koordinacije in sproščanju napetosti. Hidroterapija je primerna za vse faze zamrznjene rame in se pogosto uporablja skupaj z drugimi terapijami.

Celosten pristop za hitro okrevanje

Rehabilitacija zamrznjene rame je lahko dolgotrajen proces, vendar z ustreznim strokovnim pristopom, postopnim povečevanjem intenzivnosti terapij in rednim izvajanjem vaj doma se funkcionalnost sklepa uspešno vrača. V Thermaliumu nudimo tudi svetovanje o pravilni telesni drži, ergonomiji in prilagoditvah v vsakdanjem življenju. Poudarjamo, da uspešna rehabilitacija ne poteka samo v terapevtski sobi, ampak tudi v vašem vsakdanjem življenju, kar pomeni, da je vsak korak k okrevanju pomemben.



Protruzija diska

Težave z medvretenčnimi diski

Protruzija diska je stanje, pri katerem pride do izbočenja medvretenčnega diska, kar pritisne na živčne korenine in povzroči bolečino, otrplost ali šibkost v hrbtenici ali okončinah. To stanje se pogosto pojavi v ledvenem delu hrbtenice, vendar lahko prizadene tudi vratni ali prsni del. Protruzija diska je običajno posledica obrabe in staranja, vendar je lahko tudi rezultat poškodb, nepravilne drže ali prekomernih naporov.

Kaj se zgodi pri protruziji diska?

Medvretenčni diski so vlaknasti obroči, ki delujejo kot blažilci udarcev med posameznimi vretenci. Ko pride do protruzije, se zunanja plast diska (anulus fibrosus) raztrga ali oslabi, kar omogoči, da se notranji gelasti del diska (nucleus pulposus) izboči izven običajnega območja. Ta izboklina lahko pritisne na živce, kar povzroči bolečine, mravljinčenje in šibkost v različnih delih telesa.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Rehabilitacija protruzije diska je lahko dolgotrajen proces, vendar z ustrezno terapijo lahko učinkovito lajšamo bolečine in izboljšamo gibljivost. Naši strokovni fizioterapevti se osredotočajo na zmanjšanje pritiska na živce, obnavljanje gibljivosti hrbtenice in krepitev mišic, ki podpirajo hrbtenico.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Ključni del obravnave je ciljana vadba pod nadzorom fizioterapevta, ki je usmerjena v aktivacijo globokih stabilizatorjev trupa in odpravljanje mišičnih neravnovesij. Postopno napredovanje pri vadbi izboljša moč, stabilnost in držo, kar dolgoročno zmanjša tveganje za ponovitev težav in omogoči boljše obvladovanje stresa na hrbtenico.

Interferenčni tokovi

Z uporabo globinsko delujočih električnih tokov, interferenčni tokovi zmanjšajo bolečino in mišično napetost, ki pogosto spremljata protruzijo diska. Terapija je še posebej učinkovita pri akutnih stanjih, saj sprosti mišice ob hrbtenici in lajša pritisk na živčne korenine, kar omogoča hitrejše okrevanje.

TECAR terapija

Radiofrekvenčna energija, ki jo uporabljamo pri TECAR terapiji, vpliva na globoko prekrvavitev in presnovo v tkivih okoli prizadetega področja. TECAR terapija pomaga zmanjšati vnetje in bolečino ter spodbuja celjenje medvretenčnega diska in okoliških struktur. Je varna, neboleča in zelo učinkovita metoda za obnovo funkcionalnosti hrbtenice.

Ultrazvok

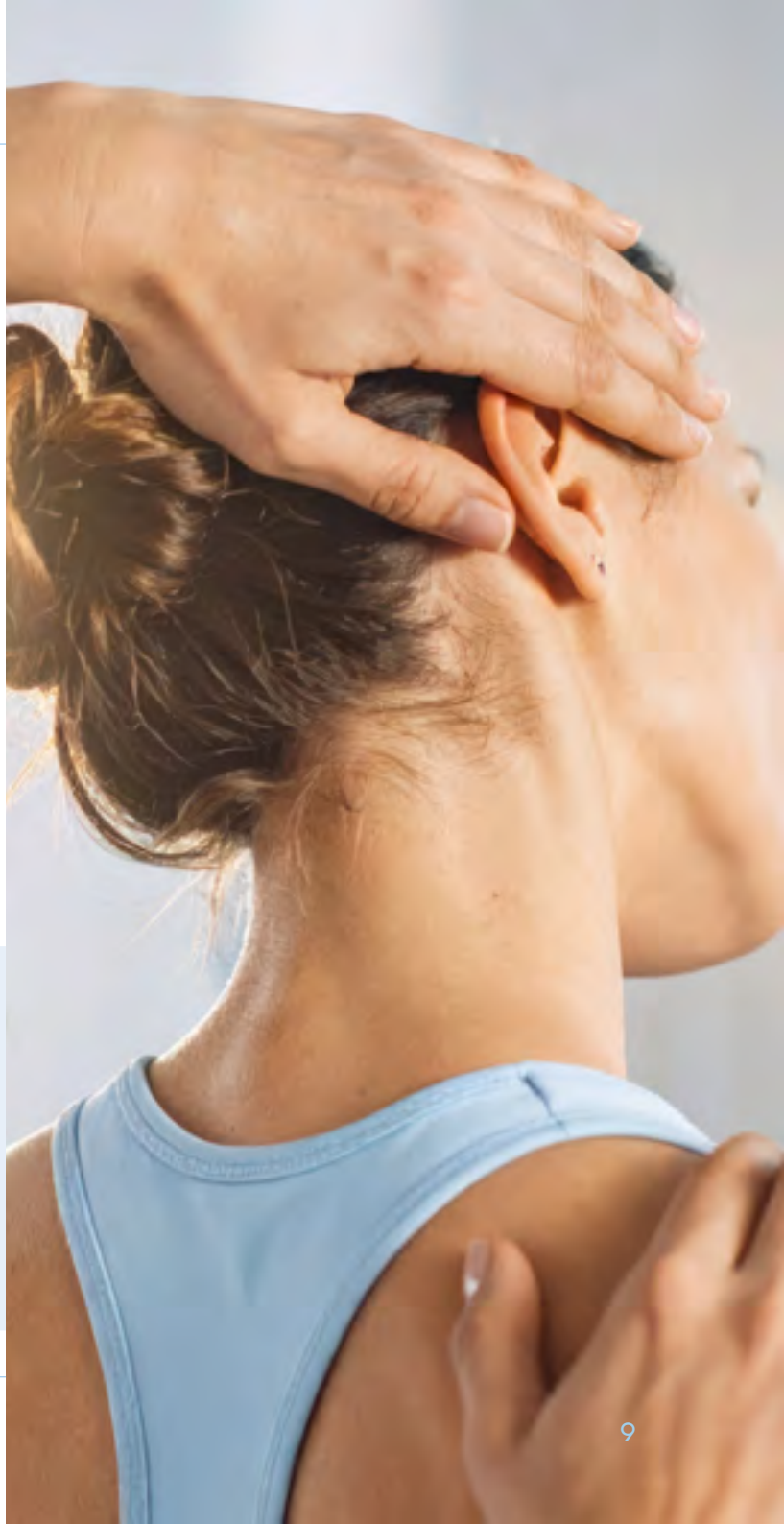
Ultrazvočna terapija se uporablja za zmanjševanje vnetij in oteklín, predvsem v zgodnjih fazah težave. Njen globinski toplotni učinek sprošča napete mišice in pospeši regeneracijo tkiva. Ultrazvok je odličen dodatek pri kroničnih ali subakutnih stanjih, saj pomaga ublažiti bolečine in izboljšati gibljivost.

Hidroterapija

Vaje v termalni vodi omogočajo zmanjšanje obremenitve na hrbtenico, hkrati pa povečajo svobodo gibanja brez bolečin. S pomočjo tople vode se mišice sprostijo, izboljša se gibljivost, in telo postopoma pridobi na funkcionalnosti. Hidroterapija je še posebej primerna za tiste, ki se spopadajo z omejeno gibljivostjo ali strahom pred gibanjem, saj voda zmanjša pritisk na prizadeti del telesa in omogoči varno izvajanje vaj.

Celosten pristop za hitro okrevanje

Protruzija diska zahteva celostno obravnavo, kjer združujemo različne terapije za doseg najboljših rezultatov. Naša obravnava se osredotoča na lajšanje bolečine, izboljšanje gibljivosti in krepitev stabilnosti hrbtenice. Poleg fizioterapije svetujemo tudi glede pravilne telesne drže in načinov za preprečevanje ponovitev težav v prihodnosti. Z rednim izvajanjem domačih vaj in z upoštevanjem priporočil strokovnjakov se rehabilitacija uspešno zaključi, kar vam omogoči vrnitev k aktivnemu življenju brez bolečin.



Artroza kolena

Degenerativna bolezen sklepa

Artroza kolena (kolenska artroza ali gonartroza) je kronična degenerativna bolezen sklepa, pri kateri se postopno obrablja sklepni hrustanec. Posledica so bolečina, okorelost, oteklina in zmanjšana gibljivost kolena, zlasti pri hoji, vstajanju ali obremenitvah. Najpogostejše se pojavlja pri starejših, lahko pa tudi zaradi prekomerne obremenitve, poškodb, prekomerne telesne teže ali nepravilne artrokinematike v sklepu.

Kaj se zgodi pri artrozi kolena?

Kolenski sklep je sestavljen iz zgornjega dela golenice, spodnjega dela stegnenice in pogačice. Njihovo gibanje omogočajo vezivna tkiva (mišice), hrustanec pa služi kot amortizer sil v sklepu. Ko se ta začne obrabljati, kosti začanejo drseti druga ob drugo, kar povzroči bolečino, oteklino in vnetje. Bolniki s to težavo se pogosto pritožujejo zaradi bolečin pri gibanju, težav pri vstajanju s stola ali hoji po stopnicah, ter splošno omejeno gibljivostjo kolena.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Za artrozo kolena je ključno zmanjšanje vnetja, lajšanje bolečine in obnova gibljivosti sklepa. V Thermaliumu izvajamo številne terapevtske tehnike, ki vključujejo manualne terapije, specifične vaje in različne oblike fizioterapije. Naši strokovni fizioterapevti se osredotočajo na zmanjšanje obremenitve na koleno, hkrati pa krepijo mišice, ki podpirajo sklep in pomagajo obnoviti njegovo funkcionalnost.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Vadba, ki jo vodi fizioterapevt, je usmerjena v krepitev stabilizacijskih mišic okoli kolena, izboljšanje koordinacije in gibljivosti ter zmanjšanje mehanične obremenitve sklepa. S pravilno izbranimi vajami se izboljša hoja, stabilnost in zmanjša bolečine pri vsakodnevnih opravilih, kot so vstajanje, sedenje ali hoja po stopnicah.

TECAR terapija

TECAR terapija z uporabo radiofrekvenčne globinske energije spodbuja regeneracijo tkiva, zmanjšuje vnetje in bolečine ter izboljšuje lokalno prekrvavitev. Ta metoda je izjemno učinkovita pri kroničnih bolečinah in dolgotrajnih težavah s sklepi, saj povečuje celično presnovo in spodbuja naravne procese okrevanja v telesu.

Interferenčni tokovi

Interferenčni tokovi so oblika elektroterapije, pri kateri se uporablja električne tokove, ki prodrejo globoko v tkivo. Ta terapija pomaga pri lajšanju bolečin, sproščanju mišične napetosti in zmanjšanju vnetja v okolici kolenskega sklepa. Je nežna, sproščujoča in zelo primerna za bolnike z vnetim ali bolečim sklepom.

Elektrostimulacija mišic (EMS)

Z uporabo nizkofrekvenčnih električnih impulzov elektrostimulacija spodbuja mišično krčenje, kar je posebej koristno pri oslabeledosti mišic zaradi dolgotrajne bolečine ali zmanjšane aktivnosti. Elektrostimulacija pomaga pri ponovni aktivaciji mišic, izboljša lokalni pretok krvi.

Hidroterapija

Topla termalna voda omogoča gibanje brez bolečin in mehansko razbremenjuje koleno, kar omogoča izvajanje vaj, ki bi bile na suhem težke ali boleče. S pomočjo vodnih vaj izboljšujemo gibljivost, ravnotežje in mišično moč. Hidroterapija je idealna za vse stopnje artroze in se pogosto kombinira z drugimi terapijami.

Celosten pristop za hitro okrevanje

Zdravljenje artroze kolena zahteva celostno obravnavo, ki vključuje kombinacijo različnih terapij, prilagojenih potrebam posameznika. V Termaliumu poleg fizioterapije svetujemo tudi glede pravilne telesne drže, prehrane in načinov za obvladovanje prekomerne telesne teže, saj je pomembno, da se v sklopu rehabilitacije obravnavajo vsi dejavniki, ki vplivajo na zdravje sklepa.



Teniški komolec

Vnetje tetiv

Teniški komolec, strokovno znan kot lateralni epikondilitis, je stanje, pri katerem pride do vnetja tetiv na zunanji strani komolca zaradi prekomernega in ponavljajočega se napora. To vnetje se najpogosteje pojavi pri posameznikih, ki izvajajo ponavljajoče se gibe z rokami, kot so športniki (tenisisti), delavci, ki uporabljajo orodje, ali celo pisarniški delavci.

Kaj se zgodi pri teniškem komolcu?

Teniški komolec nastane, ko tetive, ki povezujejo mišice podlakti s komolcem, postanejo preobremenjene. Zaradi ponavljajočih se naporov in mikroskopskih poškodb pride do vnetja in bolečin. Posledično bolniki občutijo bolečino pri prijemanju predmetov, stiskanju pesti ali obračanju zapestja. Običajno se bolečina poslabša pri opravljanju vsakodnevnih nalog, kot so pisanje, dvigovanje ali rokovanje z orodjem.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Zdravljenje teniškega komolca je osredotočeno na zmanjšanje vnetja, obnavljanje gibljivosti in krepitev mišic podlakti. Naša fizioterapevtska ekipa uporablja različne manualne tehnike, terapijo z udarnimi valovi ter elektroterapijo, da hitro lajšamo simptome in pospešimo regeneracijo.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Vadba, ki jo vodi fizioterapevt, je usmerjena v krepitev mišic podlakti, zlasti z ekscentričnimi krepilnimi vajami, ki so dokazano učinkovite pri regeneraciji tetiv. Vadba vključuje tudi raztezanje, propriocepcijo in funkcionalne gibe za izboljšanje moči in stabilnosti komolčnega sklepa ter zmanjšanje bolečine pri vsakodnevni nalogah.

TECAR terapija

TECAR terapija z uporabo radiofrekvenčne energije deluje globinsko na celičnem nivoju in spodbuja regeneracijo tkiv. Zmanjšuje vnetje, izboljšuje mikrocirkulacijo ter pripomore k hitrejšemu celjenju poškodovanih tetiv. TECAR je še posebej učinkovit pri kroničnih oblikah teniškega komolca, ko tradicionalne metode niso dovolj.

Interferenčni tokovi

Interferenčni tokovi so elektroterapija, ki deluje globinsko v tkivo, lajšajo bolečine, sproščajo mišično napetost in zmanjšujejo vnetje. Terapija je prijetna, sproščujoča in odlična za lajšanje bolečin v akutnih fazah teniškega komolca, ko je gibanje omejeno in boleče.

Laser terapija

Visokoenergijski terapevtski laser ima biostimulativni učinek, ki pospešuje celjenje mehkih tkiv, zmanjšuje vnetje in blaži bolečino. To je idealna izbira za kronična vnetja tetiv.

UGV – Udarni globinski valovi

Terapija z udarnimi globinskimi valovi (UGV) je ena izmed najučinkovitejših metod pri kroničnih tendinopatijah, kot je teniški komolec. Z visokofrekvenčnimi mehanskimi udarnimi valovi stimuliramo prekrvavitev in presnovo v prizadetih tetivah, kar spodbuja naravni proces celjenja. Terapija pomaga pri preoblikovanju poškodovanega kolagena in zmanjšanju kalcinacij, ki se lahko pojavijo pri dolgotrajnem vnetju.

Celosten pristop za hitro okrevanje

Zdravljenje teniškega komolca zahteva celostno obravnavo, ki vključuje kombinacijo različnih terapij in metod, ki so prilagojene potrebam posameznika. Naši strokovni fizioterapevti bodo poskrbeli za individualen pristop, da boste čim hitreje in najučinkoviteje premagali neprijetno stanje ter se vrnili k običajnim aktivnostim brez bolečin.



Sindrom karpalnega kanala

Stiskanje živca v zapestju

Sindrom karpalnega kanala nastane, ko medialni živec, postane stisnjen ali dražen v karpalnem kanalu. To stanje vodi do občutkov, kot so mravljinčenje, bolečina in šibkost v prstih, predvsem palcu, kazalcu in srednjem prstu. Sindrom je pogost pri ljudeh, ki opravljajo ponavljajoče se gibe z rokami, dolgo sedijo za računalnikom ali izvajajo fizične naloge, ki vključujejo obremenitev zapestja.

Kaj se zgodi pri sindromu karpalnega kanala?

Karpalni kanal je ozka struktura v zapestju, skozi katero prehajajo živci in kite. Ko pride do povečane obremenitve ali vnetja v tem območju, se poveča pritisk na mediani živec, kar povzroči zmanjšano občutljivost, bolečino in težave pri prijemanju predmetov. Bolniki pogosto občutijo simptome, kot so mravljinčenje, pekoče bolečine in občutek otopenosti, še posebej ponoči.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

V Thermaliumu se osredotočamo na zmanjšanje pritiska na mediani živec ter obnovo normalne funkcionalnosti zapestja in roke. Naša fizioterapevtska ekipa uporablja različne terapevtske tehnike, vključno z manualnimi terapijami, elektroterapijo in vajami za krepitev mišic, ki podpirajo zapestje.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Ciljno usmerjene vaje za mišice podlakti in zapestja pomagajo pri obnovi gibljivosti, moči in stabilnosti. Vaje vključujejo raztezanje, mobilizacijo živčevja, propriocepcijo ter funkcionalne gibe, ki zmanjšujejo pritisk na mediani živec in izboljšujejo funkcionalnost zapestja.

TECAR terapija

TECAR terapija uporablja radiofrekvenčno energijo za spodbujanje regeneracije tkiv in zmanjšanje vnetja. Ta terapija povečuje mikrocirkulacijo, kar pripomore k hitrejšemu celjenju poškodovanih struktur in zmanjšanju bolečine.

Interferenčni tokovi

Interferenčni tokovi pomagajo pri lajšanju bolečine in sproščanju mišičnih napetosti. Delujejo globinsko v tkivu in so učinkoviti pri lajšanju simptomov sindroma karpalnega kanala, zlasti v akutnih fazah, ko je gibanje omejeno in boleče.

Laser terapija

Visokoenergijski terapevtski laser izboljša celično regeneracijo, zmanjša vnetje in učinkovito lajša bolečine. Je zelo koristna pri zdravljenju kroničnih vnetij in pomaga pri obnovi poškodovanih tkiv v zapestju in roki.

UGV – Udarni globinski valovi

Z uporabo udarnih globinskih valov stimuliramo prekrvavitev in presnovo v prizadetih tkivih, kar pripomore k naravnemu procesu celjenja. Terapija spodbuja regeneracijo tkiv in zmanjšuje bolečino ter vnetje v primeru sindroma karpalnega kanala.

Celosten pristop za hitro okrevanje

Zdravljenje sindroma karpalnega kanala zahteva celostno obravnavo, ki vključuje kombinacijo različnih terapij in tehnik. Naši strokovni fizioterapevti vam bodo pomagali pri hitrem lajšanju bolečin, izboljšanju gibljivosti zapestja in ponovni aktivaciji mišic, da boste lahko ponovno izvajali svoje vsakodnevne aktivnosti brez težav.



Bolečine v vratni hrbtenici (cervikalgija)

Težave z vratom

Cervikalgija, znana tudi kot bolečine v vratni hrbtenici, je pogosto stanje, ki prizadene mnoge ljudi zaradi nepravilne drže, napetosti, stresa ali poškodb, kot so nihaljne poškodbe vratu (prometna nesreča). Bolečine se pogosto širijo v glavo, ramenski predel, zgornji del hrbta in celo v roke. Najpogostejši vzroki za cervikalgijo vključujejo:

- ▶ Slabo telesno držo, predvsem pri dolgotrajnem sedenju (npr. pred računalnikom).
- ▶ Degenerativne spremembe vratnih vretenc in medvretenčnih ploščic.
- ▶ Stres, ki povzroča mišično napetost.
- ▶ Prekomerne nenadne obremenitve.
- ▶ Pomanjkanje gibanja.

Kaj se zgodi pri bolečinah v vratni hrbtenici?

Pri cervikalgiji lahko pride do napetosti v mišicah vratu, težav z medvretenčnimi diski, degenerativnih sprememb v hrbtenici, težav s fasetnimi sklepi ali preobremenitev živčnih korenin. To lahko povzroči bolečine, omejeno gibljivost, občutek otrplosti v rokah in glavobol. Kronične bolečine lahko negativno vplivajo na vsakodnevno življenje, saj se simptomi pogosto poslabšajo pri opravljanju nalog, kot so sedenje za računalnikom, vožnja ali dvigovanje težkih predmetov.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Za obvladovanje bolečin v vratnem predelu uporabljamo tehnike za sprostitve mišičnih napetosti, izboljšanje gibljivosti hrbtenice in krepitev mišic trupa. Naši fizioterapevti izvajajo specializirane manualne tehnike, vaje za krepitev vratnih mišic ter uporabo elektroterapije za lajšanje bolečin.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Posebno prilagojene vaje, usmerjene v krepitev mišic globokih stabilizatorjev vratu, izboljšanje gibljivosti in korekcijo drže. Vključujejo tudi raztezanje skrajšanih mišic ter vaje za sproščanje ramenskega obroča.

TECAR terapija

Z radiofrekvenčno energijo spodbujamo mikrocirkulacijo v globokih tkivih vratne in ramenske regije. TECAR ima protivnetni učinek, zmanjšuje mišično napetost in spodbuja celjenje obrabljenih ali preobremenjenih struktur.

Interferenčni tokovi

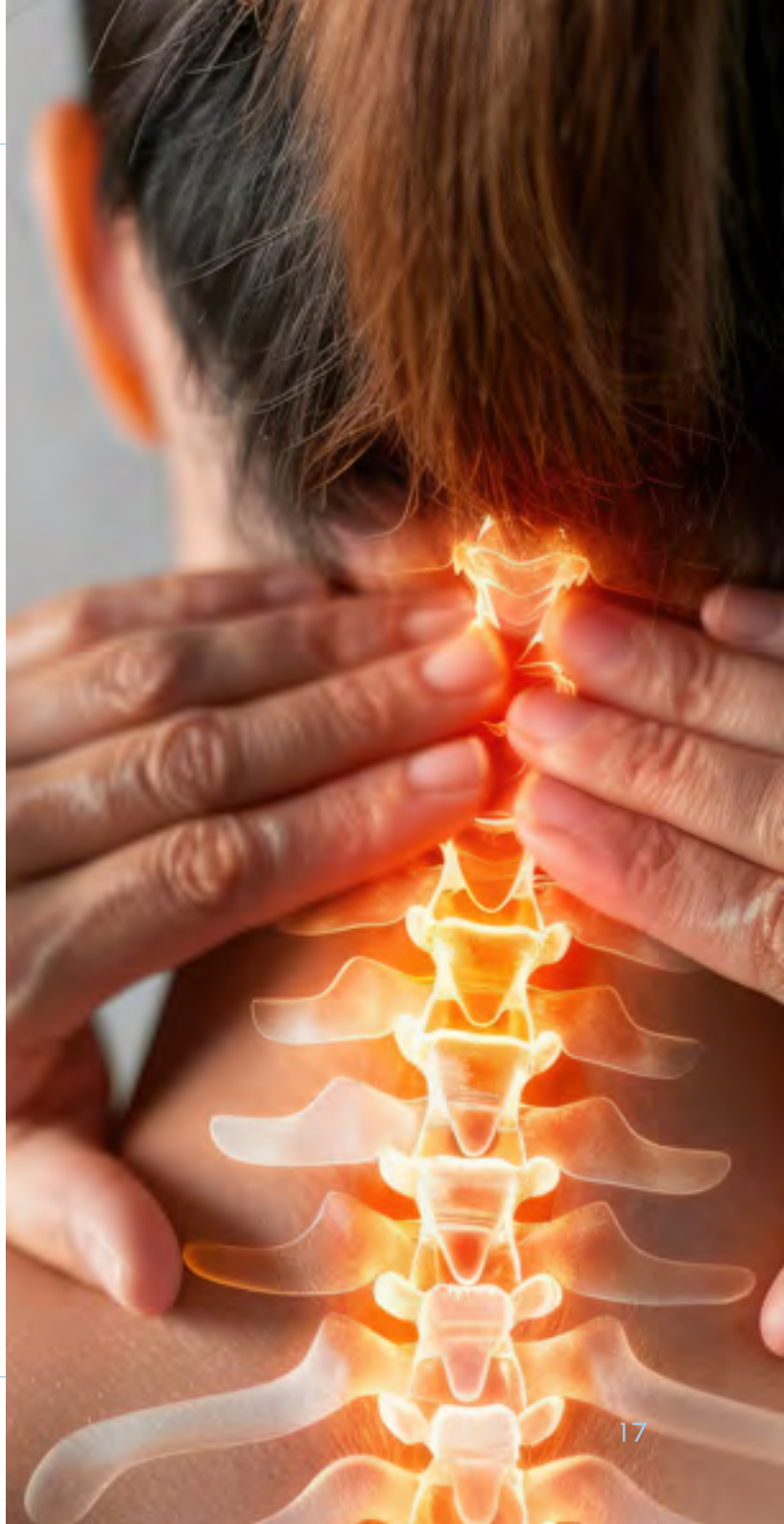
Neinvazivna elektroterapija za blaženje bolečin, izboljšanje lokalne prekrvavitve in zmanjševanje mišičnega spazma. Pogosto se uporabljajo kot priprava na manualne tehnike ali vadbo.

Trigger točke (terapija prožilnih točk)

S pomočjo ročne terapije ali specializiranih tehnik obdelujemo miofascialne prožilne točke – boleče, napete točke v mišicah, ki širijo bolečino. Sproščanje teh točk hitro zmanjša lokalno napetost in občutek tiščanja v vratu in ramenih.

Blatna obloga

Naravna termalna obloga iz zdravilnega blata prinaša globoko toploto, ki sprošča napete vratne in ramenske mišice, izboljšuje pretok limfe ter deluje protivnetno. Idealna izbira za kronične napetosti ali stresne bolečine v vratu.



Skolioza

Nenormalna ukrivljenost hrbtenice

Skolioza je stanje, pri katerem pride do bočne ukrivljenosti hrbtenice, pogosto v obliki črke »S« ali »C«, z rotacijo vretenc, kar povzroča asimetrijo trupa. Posledično lahko spremeni videz telesa, povzroča bolečine v hrbtu, zmanjšuje gibljivost hrbtenice in v hujših primerih povzroča težave z dihanjem ter delovanjem notranjih organov. Skolioza se lahko razvije v otroštvu ali adolescenci, povzročijo pa jo lahko tudi poškodbe ali degenerativni procesi v odrasli dobi.

Kaj se zgodi pri skoliozi?

Pri skoliozi pride do bočne ukrivljenosti hrbtenice (v levo ali desno), običajno večje od 10° po Cobbovem kotu, vretenca pa se rotirajo okoli svoje osi. Deformacija je tridimenzionalna (bočna, rotacijska in sagitalna), kar povzroča asimetrijo trupa, npr. ena rama ali lopatica je višje, lahko se pojavi rebrna grba in mišično neravnovesje. Pri hujših oblikah se pojavijo bolečine, v zelo hudih primerih pa lahko pride tudi do težav z dihanjem.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

V Thermaliumu se osredotočamo na korekcijo položaja hrbtenice, zmanjšanje bolečin in izboljšanje gibljivosti. S pomočjo fizioterapije ter posebnih vaj za krepitev mišic trupa, hrbtenice in sosednjih struktur se posvetimo uravnavanju mišičnega ravnovesja, zmanjšanju napredovanja ukrivljenosti hrbtenice ter izboljšanju kakovosti življenja.

Priporočene terapije Rentgen cele hrbtenice vključen

Individualna terapevtska vadba (po principu Schroth)

Osnova terapije za skoliozo je ciljno usmerjena vadba, ki vključuje tridimenzionalno korekcijo hrbtenice, učenje pravilnega dihanja in aktivno raztezanje ter krepitev oslabilih mišičnih skupin. Vadba se natančno prilagodi obliki ukrivljenosti in funkcionalnim zmožnostim posameznika.

TECAR terapija

Z radiofrekvenčno terapijo vplivamo na globoko tkivo in fascije, ki so pogosto preobremenjene zaradi asimetričnih sil ob skoliozi. TECAR izboljša lokalno prekrvavitev, sprošča napetosti in pomaga zmanjšati bolečine v hrbtnem predelu.

Interferenčni tokovi

Zmanjšujejo mišično napetost na strani preobremenjenih mišic in spodbudijo delovanje oslavljenih mišičnih skupin. So odlična izbira v kombinaciji z aktivnimi vajami, saj pomagajo ponovno vzpostaviti ravnotežje v mišičnem tonusu hrbtenice.

Blatna obloga

Naravna termalna obloga iz zdravilnega blata prinaša globoko toploto, ki sprošča napete mišice, izboljšuje pretok limfe in deluje protivnetno. Je odlična izbira za kronične napetosti ali stresne bolečine.



Plantarni fasciitis

Bolečina v peti

Plantarni fasciitis je stanje, ki povzroči bolečine v stopalnem loku, najpogosteje v predelu pete, običajno zaradi vnetja plantarne fascije, debeline vezivnega tkiva, ki povezuje petno kost s prsti. To je ena najpogostejših oblik bolečin v stopalu in je običajno posledica prekomerne obremenitve stopala, nepravilnega gibanja ali nepravilne obutve.

Kaj se zgodi pri plantarnem fasciitisu?

Plantarna fascija je tesno povezana z kostjo petnice, in kadar pride do prekomernih obremenitev ali poškodb, lahko povzroči vnetje in mikroskopske poškodbe. To vodi do bolečin v predelu pete, še posebej pri prvih korakih zjutraj ali po daljšem sedenju.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

Zdravljenje plantarnosti fasciitis vključuje zmanjšanje vnetja, sprostitve mišic in vezi v stopalu ter obnovitev gibljivosti. Naši fizioterapevti izvajajo tehnike, manualne terapije, vaje za krepitev mišic stopala ter elektroterapijo, da zmanjšajo bolečino in spodbudijo hitrejšo okrevanje.

Priporočene terapije

Individualna terapevtska vadba

Vadba je osredotočena na krepitev mišic stopala in gležnja, raztezanje plantarne fascije ter izboljšanje fleksibilnosti. Pomemben del je tudi krepitev mišic ki stabilizirajo nogo ob obremenitvi, saj so pogosto oslABLJENE in povzročajo dodatno napetost na fasciji.

TECAR terapija

Z uporabo radiofrekvenčne energije spodbujamo cirkulacijo in regeneracijo tkiv na področju plantarne fascije. TECAR terapija je izjemno učinkovita pri zmanjševanju vnetja, pospeševanju celjenja ter zmanjševanju bolečin v peti.

Interferenčni tokovi

Električni impulzi pomagajo pri lajšanju bolečin in zmanjšanju mišične napetosti v predelu stopala, kar pripomore k hitrejšemu zdravljenju in večji mobilnosti.

Laser terapija

Z uporabo visokoenergetskega laserja dosežemo globoko v tkivo, kjer spodbujamo celjenje poškodb in zmanjšujemo vnetje. Ta terapija je odlična izbira za bolečine v peti, saj pospešuje regeneracijo in zmanjšuje dolgotrajno bolečino.

UGV – Udarni globinski valovi

Uporaba udarnih valov pomaga pri zmanjševanju bolečin in spodbujanju mikrocirkulacije v peti, kar pripomore k hitrejšemu zdravljenju poškodb plantarne fascije. UGV terapija tudi razbija kalcifikacije, ki nastanejo zaradi dolgotrajnega vnetja.



Limfedem

Kopičenje tekočine in otekanje

Limfedem je kronična bolezen, pri kateri limfni sistem, odgovoren za odstranjevanje odvečnih tekočin in odpadnih snovi iz telesa, ne deluje pravilno. To povzroči, da tekočina in beljakovine preplavijo tkiva, kar vodi v otekanje, najpogosteje na rokah in nogah. Limfedem lahko nastane kot posledica poškodbe limfnih žil ali odstranjenih limfnih vozlov zaradi operacij, kot je zdravljenje raka. Včasih je stanje lahko tudi prirojeno, če limfni sistem ni razvit pravilno.

Čeprav limfedem ni ozdravljiv, pa so lahko terapije izredno učinkovite pri obvladovanju simptomov. Otekanje se lahko postopoma zmanjša, kakovost življenja pa se lahko izboljša, če bolnik dosledno sledi priporočilom zdravnikov in fizioterapevtov.

Kako vam lahko pomagamo v Thermaliumu?

V Thermaliumu se osredotočamo na obvladovanje limfedema z uporabo specifičnih terapij, ki vključujejo specialno limfno drenažo in kompresijsko povijanje. Naši strokovnjaki vam pomagajo zmanjšati otekanje, izboljšati gibljivost in preprečiti nadaljnje kopičenje tekočine v telesu.

Priporočene terapije

Specialna limfna drenaža

Manualna limfna drenaža vključuje manualne (ročne) ritmične nežne gibe v določenem zaporedju, s pomočjo katerih preusmerjamo odvečno tekočino v določenem predelu telesa v predel telesa kjer je limfni sistem ali ohranjen ali zdrav. To zmanjša otekanje in preprečuje nadaljnje kopičenje tekočine. Redna terapija limfne drenaže je ključna pri obvladovanju limfedema, saj zmanjšuje težave z otekanjem in izboljša gibljivost prizadetih okončin.

Kompresijsko povijanje

Povijanje z kompresijskimi povoji je pomembno orodje pri zdravljenju limfedema. Povoji zagotavljajo stiskanje na otečenih delih telesa, kar omogoči lažji odtok tekočine in prepreči ponovitev nabiranja tekočine v tkivih. Kompresija pomaga stabilizirati rezultate limfne drenaže in povečuje učinke terapije. To je še posebej koristno pri preprečevanju napredovanja bolezni in izboljšanju življenjske kakovosti bolnikov.

Limfedem je lahko izziv za vsakodnevno življenje, vendar z ustreznimi terapijami, kot so limfna drenaža in povijanje, lahko bolniki občutijo zmanjšanje otekanja, izboljšanje gibljivosti in lajšanje težav, ki jih limfedem prinaša.

Terapevtski pristop je ključen za obvladovanje stanja in ponovno vzpostavitev funkcionalnosti prizadetih okončin.





TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

SAVA HOTELS & RESORTS