



Česti problemi. Pouzdana rješenja.

ZDRAVSTVENE USLUGE

+386 2 512 24 00, zdravstvo@terme3000.si

ZDRAVSTVENI CENTER

TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

Uvod

Bol, ograničeno kretanje, stezanje ili osjećaj da tijelo „više ne surađuje“ problemi su s kojima se danas susreće gotovo svatko. Mogu se pojaviti postupno – zbog preopterećenja, dugotrajnog sjedenja, stresa i degenerativnih promjena – ili iznenada, nakon ozljede. Bez obzira na uzrok, jedno im je zajedničko: kada tijelo boli, to općenito utječe na svakodnevni život.

U Zdravstvenom centru Terme 3000 Moravske Toplice vjerujemo da liječenje treba biti sveobuhvatno, profesionalno i prilagođeno pojedincu. Kombinacijom moderne fizioterapije, terapijskih vježbi, naprednih fizikalnih metoda i blagotvornih učinaka termalne vode pomažemo u smanjenju bolova, poboljšanju pokretljivosti i ponovnoj uspostavi funkcionalnosti tijela.

U ovoj brošuri predstavljamo najčešće probleme mišićno-koštanog sustava – od smrznutog ramena, protruzije diska i artroze koljena do teniskog lakta, cervikalnih bolova i limfedema – i prikazujemo učinkovite mogućnosti terapija koje nudimo.

Jer cilj nije samo ublažavanje simptoma nego i povratak životu koji živite slobodnije, aktivnije i s manje ograničenja.







Kazalo

Smrznuto rame

Kad se kretanje pretvori u izazov 6-7

Protruzija diska

Problemi s intervertebralnim diskovima 8-9

Artroza koljena

Degenerativna bolest zgloba 10-11

Teniski lakat

Upala tetiva 12-13

Sindrom karpalnog kanala

Uklještenje živca u zapešću 14-15

**Bol u vratnoj kralježnici
(cervikalgija)**

Problemi s vratom 16-17

Skolioza

Abnormalna zakrivljenost kralježnice 18-19

Plantarni fasciitis

Bol u peti 20-21

Limfedem

Nakupljanje tekućine i oticanje 22-23

Smrznuto rame

Kad se kretanje pretvori u izazov

Smrznuto rame, poznato i kao adhezivni kapsulitis, stanje je koje može znatno utjecati na kvalitetu života osobe. Premda je taj problem s ramenim zglobovima često misteriozan, dobro je poznat po svojem postupnom razvoju, što može dovesti do bitnih ograničenja u kretanju i uzrokovati ustrajni bol.

Što se zapravo događa u ramenu?

Rameni zglob je jedan od najpokretljivijih zglobova u tijelu. Omogućuje nam širok raspon pokreta – od podizanja ruku iznad glave do uvijanja i istezanja u različitim smjerovima. Međutim, ta nevjerojatna fleksibilnost znači da je zglob također skloniji ozljedama i degenerativnim promjenama.

Kod smrznutog ramena riječ je o upali zglobne kapsule, što uzrokuje njezino zadebljanje i smanjenje elastičnosti. U zglobovima se razvijaju adhezije – to su vezivne strukture koje ograničavaju pokretljivost. Kao rezultat toga pacijenti često prijavljuju osjećaj da se „ruka jednostavno više ne želi podići“ ili osjećaju bol, čak i pri svakodnevnim radnjama poput odijevanja, češljanja ili otvaranja vrata.

Tko je najviše izložen riziku?

Smrznuto rame češće se pojavljuje između 40. i 60. godine života i nešto češće u žena. Ljudi koji su zbog operacije ili ozljede morali dulje vrijeme držati rame u mirovanju skloniji su tom stanju. Često je i u osoba s dijabetesom, problemima sa štitnjačom ili kardiovaskularnim bolestima.

Zanimljivo je da se simptomi obično razvijaju u tri faze, koje mogu trajati i do dvije godine:

- ▶ Upalna faza (smrzavanje) – bol se pojačava, a pokretljivost smanjuje.
- ▶ Faza smrzavanja – bol donekle popušta, ali pokretljivost je i dalje znatno ograničena.
- ▶ Faza odmrzavanja – pokretljivost se polako počinje vraćati, no važno je da je terapija pod nadzorom stručnjaka.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Smrznuto rame zahtijeva strpljenje i sveobuhvatni pristup. U Thermaliumu nudimo širok spektar terapija prilagođenih individualnim potrebama, za ublažavanje bolova i vraćanje pokretljivosti i snage ramenog zgloba.

Preporučene terapije

Terapijske vježbe

Naš je cilj vratiti funkcionalnost ramena za svakodnevne aktivnosti. Ciljane vježbe za rameni zglob jačaju mišiće rotatorne manšete i poboljšavaju pokretljivost i obrasc kretanja. Sve to provodi se pod nadzorom iskusnog fizioterapeuta jer je prilagođeno trenutačnom stanju pacijenta.

Interferentne struje

Interferentne struje su oblik elektroterapije gdje se dvije struje križaju duboko u tkivu. To ima analgetički učinak i potiče prokrvljenost. Struje pomažu u oslobađanju mišićne napetosti i smanjenju bolova, osobito u akutnoj fazi.

TECAR terapija

Duboka radiofrekventna terapija koju provodimo naprednim TECAR uređajem učinkovita je u smanjenju bolova i upale. Ta terapija poboljšava stanični metabolizam i prokrvljenost te potiče duboku regeneraciju tkiva, što pridonosi bržem vraćanju pokretljivosti.

Hidroterapija

Termalna voda u terapijskom bazenu omogućuje kretanje bez bolova i opterećenja zglobova. Vođene vježbe pomažu u povećanju fleksibilnosti, poboljšanju koordinacije i oslobađanju od napetosti. Hidroterapija je pogodna za sve faze smrznutog ramena i često se primjenjuje u kombinaciji s drugim terapijama.

Sveobuhvatni pristup za brz oporavak

Rehabilitacija kod smrznutog ramena može biti dugotrajan proces, ali uz odgovarajući profesionalni pristup, postupno povećanje intenziteta terapije i redovite vježbe kod kuće funkcionalnost zgloba može se uspješno vratiti. U Thermaliumu nudimo i savjete o pravilnom držanju tijela, ergonomiji i prilagodbama u svakodnevnom životu. Naglašavamo da se uspješna rehabilitacija ne postiže samo u sobi za terapiju nego i u vašem svakodnevnom životu, što znači da je svaki korak prema oporavku važan.



Protruzija diska

Problemi s intervertebralnim diskovima

Protruzija diska je stanje u kojem dolazi do izbočenja intervertebralnog diska što uzrokuje pritisak na korijene živaca i bol, utrnulost ili slabost u kralježnici ili udovima. To se stanje često pojavi u lumbalnom dijelu kralježnice, ali može zahvatiti i vratnu ili torakalnu kralježnicu. Protruzija diska obično je posljedica trošenja i starenja, ali može biti i posljedica ozljede, lošeg držanja ili pretjeranog naprezanja.

Što se dogodi kod protruzije diska?

Intervertebralni diskovi su vlaknasti prstenovi koji djeluju kao amortizeri između pojedinih kralježaka. Kada dođe do protruzije, vanjski sloj diska (anulus fibrosus) ošteti se ili oslabi, što omogućuje unutarnjem gelastom dijelu diska (nucleus pulposus) da se izboči izvan uobičajenog područja. Ta izbočina može pritiskati živce, uzrokujući bol, trnce i slabost u različitim dijelovima tijela.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Rehabilitacija protruzije diska može biti dugotrajan proces, ali odgovarajućom terapijom možemo učinkovito ublažiti bol i poboljšati pokretljivost. Naši stručni fizioterapeuti usredotočuju se na smanjenje pritiska na živce, vraćanje pokretljivosti kralježnice i jačanje mišića koji podupiru kralježnicu.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Ključni dio liječenja je ciljano tjelovježba pod nadzorom fizioterapeuta, koja je usmjerena na aktiviranje dubokih stabilizatora trupa i otklanjanje mišićne neravnoteže. Postupno napredovanje u vježbanju poboljšava snagu, stabilnost i držanje, što dugoročno smanjuje rizik od ponavljanja problema i omogućuje bolje upravljanje stresom koji djeluje na kralježnicu.

Interferentne struje

Primjenom duboko djelujućih električnih struja smanjuje se bol i napetost mišića koji često prate protruziju diska. Terapija je posebno učinkovita u akutnim stanjima jer opušta mišiće duž kralježnice i smanjuje pritisak na korijene živaca, što omogućuje brži oporavak.

TECAR terapija

Radiofrekventna energija koja se primjenjuje u TECAR terapiji utječe na duboku prokrvljenost i metabolizam u tkivima oko zahvaćenog područja. TECAR terapija pomaže u smanjenju upale i bolova te potiče zacjeljivanje intervertebralnog diska i okolnih struktura. Sigurna je, bezbolna i vrlo učinkovita metoda za vraćanje funkcionalnosti kralježnice.

Ultrazvuk

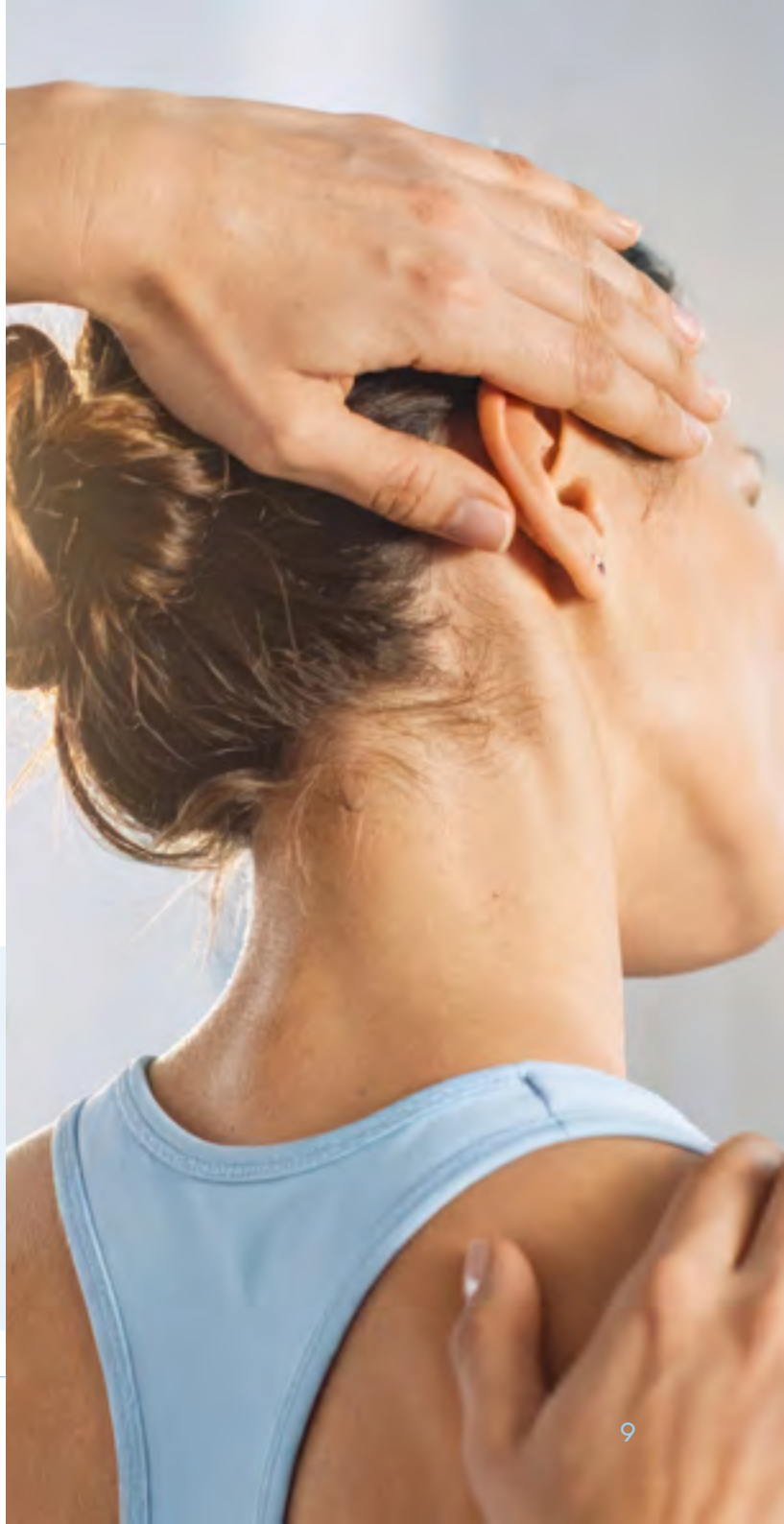
Ultrazvučna terapija primjenjuje se za smanjenje upale i otekline, posebno u ranim fazama tegoba. Njezin duboki toplinski učinak opušta napete mišiće i pospješuje regeneraciju tkiva. Ultrazvuk je izvrstan pri kroničnim ili subakutnim stanjima, jer pomaže ublažiti bol i poboljšati pokretljivost.

Hidroterapija

Vježbe u termalnoj vodi omogućuju smanjenje opterećenja kralježnice, a istodobno povećavaju slobodu kretanja bez bolova. Uz pomoć tople vode mišići se opuštaju, pokretljivost se poboljšava, a tijelu se postupno vraća funkcionalnost. Hidroterapija je posebno pogodna za one koji se bore s ograničenom pokretljivošću ili strahom od kretanja, jer voda smanjuje pritisak na zahvaćeni dio tijela i omogućuje sigurno izvođenje vježbi.

Sveobuhvatni pristup za brz oporavak

Protruzija diska zahtijeva sveobuhvatni tretman u kojem kombiniramo različite terapije za postizanje najboljih rezultata. Naš tretman usmjeren je na ublažavanje bolova, poboljšanje pokretljivosti i jačanje stabilnosti kralježnice. Osim fizioterapije, savjetujemo i o pravilnom držanju i načinima sprečavanja budućih problema. Redovitim izvođenjem kućnih vježbi i slijedeći preporuke stručnjaka, rehabilitacija se može uspješno završiti, što će vam omogućiti povratak aktivnom životu bez bolova.



Artroza koljena

Degenerativna bolest zgloba

Artroza koljena (artroza koljena ili gonartroza) kronična je degenerativna bolest zgloba u kojoj se zglobna hrskavica postupno troši. Posljedica je bol, ukočenost, oteklina i smanjena pokretljivost koljena, posebno pri hodaњу, ustajanju ili opterećenju. Najčešće se pojavljuje u starijih osoba, ali može biti i zbog pretjeranog naprezanja, ozljeda, prekomjerne tjelesne mase ili nepravilne artrokinematike u zglobu.

Što se događa kod artroze koljena?

Koljenski zglob sastoji se od gornjeg dijela tibije, donjeg dijela femura i patela. Njihovo kretanje omogućuju vezivna tkiva (mišići), dok hrskavica služi kao amortizer sila u zglobu. Kada se ona počne trošiti, kosti se taru jedna o drugu, uzrokujući bol, oticanje i upalu. Pacijenti s tim problemom često se žale na bol pri kretanju, poteškoće s ustajanjem sa stolca ili hodaњem stubama te općenito ograničenu pokretljivost koljena.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Kod artroze koljena ključno je smanjiti upalu, ublažiti bol i vratiti pokretljivost zglobova. U Thermaliumu izvodimo brojne terapijske tehnike, koje uključuju manualne terapije, specifične vježbe i razne oblike fizioterapije. Naši stručni fizioterapeuti usredotočuju se na smanjenje opterećenja koljena, a istodobno jačaju mišiće koji podupiru zglob i pomažu u vraćanju njegove funkcionalnosti.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Vježbe, koje vodi fizioterapeut, usmjerene su na jačanje stabilizacijskih mišića oko koljena, poboljšanje koordinacije i pokretljivosti te smanjenje mehaničkog opterećenja zgloba. Pravilno odabrane vježbe poboljšavaju hodaње, stabilnost i smanjuju bol tijekom svakodnevnih aktivnosti poput ustajanja, sjedenja ili penjanja po stubama.

TECAR terapija

TECAR terapija uz pomoć radiofrekvencijske duboke energije potiče regeneraciju tkiva, smanjuje upalu i bol te poboljšava lokalnu prokrvljenost. Ta metoda iznimno je učinkovita kod kroničnih bolova i dugotrajnih problema sa zglobovima, jer povećava stanični metabolizam i potiče prirodne procese oporavka tijela.

Interferentne struje

Interferentne struje oblik su elektroterapije kod kojeg se primjenjuju električne struje koje prodiru duboko u tkivo. Ta terapija pomaže u ublažavanju bolova, oslobađanju mišićne napetosti i smanjenju upale oko koljenskog zgloba. Nježna je, opuštajuća i vrlo pogodna za bolesnike s upaljenim ili bolnim zglobom.

Elektrostimulacija mišića (EMS)

Primjenom niskofrekventnih električnih impulsa elektrostimulacija potiče kontrakciju mišića, što je posebno korisno kod mišićne slabosti uzrokovane dugotrajnim bolom ili smanjenom aktivnošću. Elektrostimulacija pomaže u ponovnoj aktivaciji mišića i poboljšava lokalni protok krvi.

Hidroterapija

Topla termalna voda omogućuje kretanje bez bolova i mehanički rasterećuje koljeno, omogućujući izvođenje vježbi koje bi na suhom bile teške ili bolne. Vježbe u vodi pomažu u poboljšanju pokretljivosti, ravnoteže i snage mišića. Hidroterapija je idealna za sve stadije artroze i često se kombinira s drugim terapijama.

Sveobuhvatni pristup za brz oporavak

Liječenje artroze koljena zahtijeva sveobuhvatni pristup koji uključuje kombinaciju različitih terapija prilagođenih potrebama pojedinca. Osim fizioterapije, u Termaliumu pružamo i savjete o pravilnom držanju, prehrani i smanjenju prekomjerne tjelesne mase, jer bitno je da se u sklopu rehabilitacije uzmu u obzir svi čimbenici koji utječu na zdravlje zglobova.



Teniski lakat

Upala tetiva

Teniski lakat, odnosno lateralni epikondilitis stanje je u kojem se tetive na vanjskoj strani lakta upale zbog prekomjernog i ponavljajućeg naprezanja. Ta se upala najčešće pojavljuje u osoba koje izvode ponavljajuće pokrete rukama, poput sportaša (tenisača), radnika koji upotrebljavaju alate ili čak uredskih radnika.

Što se događa kod teniskog lakta?

Teniski lakat nastaje kada se tetive koje povezuju mišiće podlaktice s laktom postanu preopterećene. Zbog ponavljajućih napora mikroskopskih oštećenja dolazi do upale i bolova. Kao rezultat toga pacijenti osjećaju bol pri hvatanju predmeta, stiskanja šake ili okretanja ručnog zgloba. Obično se bol pogoršava pri obavljanju svakodnevnih radnji poput pisanja, dizanja ili rukovanja alatima.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Liječenje teniskog lakta usmjereno je na smanjenje upale, vraćanje pokretljivosti i jačanje mišića podlaktice. Naš tim fizioterapeuta primjenjuje različite manualne tehnike, terapiju udarnim valom i elektroterapiju za brzo ublažavanje simptoma i pospješivanje regeneracije.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Vježbe koje vodi fizioterapeut usmjerene su na jačanje mišića podlaktice, posebno ekscentrične vježbe jačanja koje su dokazano učinkovite u regeneraciji tetiva. Vježbanje uključuje i istezanje, propriocepciju i funkcionalne pokrete za poboljšanje snage i stabilnosti lakatnog zgloba te smanjenje bolova tijekom svakodnevnih aktivnosti.

TECAR terapija

TECAR terapija uz primjenu radiofrekvencijske energije djeluje dubinski na staničnoj razini i poticanje regeneracije tkiva. Smanjuje upalu, poboljšava mikrocirkulaciju i pridonosi bržem zacjeljivanju oštećenih tetiva. TECAR je posebno učinkovit kod kroničnih oblika teniskog lakta kada tradicionalne metode nisu dovoljne.

Interferentne struje

Interferentne struje su elektroterapija koja djeluje duboko u tkivo, ublažava bol, oslobađa mišićnu napetost i smanjuje upalu. Terapija je ugodna, opuštajuća i izvrsna za ublažavanje bolova u akutnim fazama teniskog lakta, kada je pokret ograničen i bolan.

Laserska terapija

Visokoenergetski terapijski laser ima biostimulirajući učinak koji pospješuje zacjeljivanje mekih tkiva, smanjuje upalu i ublažava bol. Idealan je izbor za kroničnu upalu tetiva.

Udarni val

Terapija udarnim valom jedna je od najučinkovitijih metoda za kronične tendinopatije poput teniskog lakta. Visokofrekventni mehanički udarni valovi potiču cirkulaciju krvi i metabolizam u zahvaćenim tetivama, što potiče prirodni proces cijeljenja. Terapija pomaže u preoblikovanju oštećenog kolagena i smanjenju kalcifikacija koje se mogu pojaviti kod dugotrajne upale.

Sveobuhvatni pristup za brz oporavak

Liječenje teniskog lakta zahtijeva sveobuhvatni pristup koji uključuje kombinaciju različitih terapija i metoda prilagođenih potrebama pojedinca. Naši profesionalni fizioterapeuti pobrinut će se za individualni pristup kako biste što brže i učinkovitije prevladali neugodno stanje i vratili se uobičajenim aktivnostima bez bolova.



Sindrom karpalnog kanala

Uklještenje živca u zapešću

Sindrom karpalnog kanala nastaje kad je medijani živac pritisnut ili nadražen u karpalnom kanalu. To stanje dovodi do osjećaja poput trnaca, bolova i slabosti u prstima, posebno palcu, kažiprstu i srednjem prstu. Sindrom je čest u ljudi koji izvode ponavljajuće pokrete rukama, sjede za računalom dulje vrijeme ili obavljaju fizičke poslove koji uključuju opterećenje ručnog zgloba.

Što se događa kod sindroma karpalnog kanala?

Karpalni kanal je uska struktura u zapešću kroz koju prolaze živci i tetive. Kod povećanog naprezanja ili upale u tom području pritisak na medijani živac se povećava, što uzrokuje smanjenu osjetljivost, bol i poteškoće s hvatanjem predmeta. Pacijenti često osjećaju simptome poput trnaca, peckanja i utrnulosti, posebno noću.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

U Thermaliumu se fokusiramo na smanjenje pritiska na medijani živac i vraćanje normalne funkcionalnosti zapešća i šake. Naš tim fizioterapeuta primjenjuje različite terapijske tehnike, uključujući manualne terapije, elektroterapiju i vježbe za jačanje mišića koji podupiru zglob.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Ciljane vježbe za mišiće podlaktice i zapešća pomažu u vraćanju pokretljivosti, snage i stabilnosti. Vježbe uključuju istezanje, mobilizaciju živaca, propriocepciju i funkcionalne pokrete koji smanjuju pritisak na medijani živac i poboljšavaju funkcionalnost ručnog zgloba.

TECAR terapija

TECAR terapija primjenjuje radiofrekvencijsku energiju za poticanje regeneracije tkiva i smanjenje upale. Ta terapija povećava mikrocirkulaciju, što pridonosi bržem zacjeljivanju oštećenih struktura i smanjenju bolova.

Interferentne struje

Interferentne struje pomažu pri ublažavanju bolova i opuštanju napetosti mišića. Djeluju dubinski na tkivo i učinkovito ublažavaju simptome sindroma karpalnog kanala, osobito u akutnim fazama kad je kretanje ograničeno i bolno.

Laserska terapija

Visokoenergetski terapijski laser poboljšava regeneraciju stanica, smanjuje upalu i učinkovito ublažava bol. Vrlo je koristan u liječenju kronične upale i pomaže u obnavljanju oštećenog tkiva u zapešću i ruci.

Udarni val

Primjenom udarnog vala potičemo prokrvljenost i metabolizam u zahvaćenim tkivima, što pridonosi prirodnom procesu ozdravljenja. Terapija potiče regeneraciju tkiva i smanjuje bol i upalu u slučaju sindroma karpalnog kanala.

Sveobuhvatni pristup za brz oporavak

Liječenje sindroma karpalnog kanala zahtijeva sveobuhvatni pristup koji uključuje kombinaciju različitih terapija prilagođenih potrebama pojedinca. Naši stručni fizioterapeuti pomoći će vam u brzom ublažavanju bolova, poboljšanju pokretljivosti zapešća i ponovnoj aktivaciji mišića kako biste mogli bez problema nastaviti sa svojim svakodnevnim aktivnostima.



Bol u vratnoj kralježnici (cervikalgija)

Problemi s vratom

Cervikalgija, poznata i kao bol u vratnoj kralježnici, često je stanje koje pogađa mnoge ljude zbog nepravilnog držanja, napetosti, stresa ili ozljeda poput trzajne ozljede vrata (prometne nesreće). Bol se često širi u glavu, područje ramena, gornji dio leđa, pa čak i ruke. Najčešći uzroci cervikalgije uključuju:

- ▶ loše držanje, posebno pri dugotrajnom sjedenju (npr. ispred računala)
- ▶ degenerativne promjene u vratnim kralješcima i intervertebralnim diskovima
- ▶ stres koji uzrokuje mišićnu napetost
- ▶ prekomjerna iznenadna opterećenja
- ▶ nedostatak kretanja.

Što se događa kod bolova u vratnoj kralježnici?

Kod cervikalgije može doći do napetosti u vratnim mišićima, problema s intervertebralnim diskovima, degenerativnih promjena u kralježnici, problema s fasetnim zglobovima ili preopterećenja korijena živaca. To može uzrokovati bol, ograničenu pokretljivost, osjećaj utrnulosti u rukama i glavobolje. Kronična bol može negativno utjecati na svakodnevni život jer se simptomi često pogoršavaju pri obavljanju zadataka poput sjedenja za računalom, vožnje ili podizanja teških predmeta.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Za otklanjanje bolova u području vrata primjenjujemo tehnike za oslobađanje mišićne napetosti, poboljšanje pokretljivosti kralježnice i jačanje mišića trupa. Naši fizioterapeuti izvode specijalizirane manualne tehnike, vježbe za jačanje mišića vrata i primjenjuju elektroterapiju za ublažavanje bolova.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Posebno prilagođene vježbe usmjerene na jačanje dubokih mišića stabilizatora vrata, poboljšanje pokretljivosti i ispravljanje držanja. Također uključuju istezanje skraćenih mišića i vježbe za opuštanje ramenog pojasa.

TECAR terapija

Radiofrekvencijska energija primjenjuje se za poticanje mikrocirkulacije u dubokim tkivima vrata i ramena. TECAR ima protuupalni učinak, smanjuje napetost mišića i potiče zacjeljivanje istrošenih ili preopterećenih struktura.

Interferentne struje

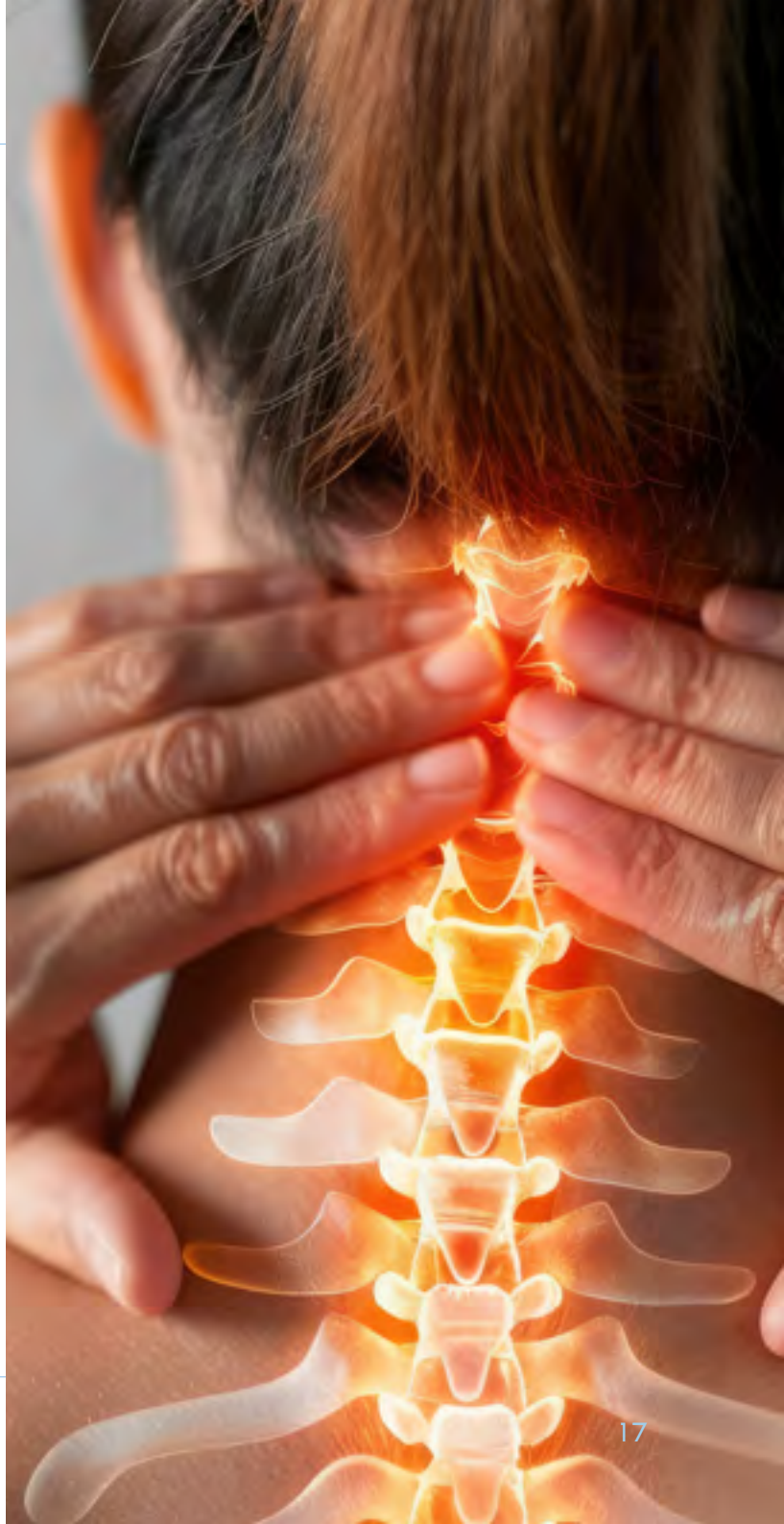
Neinvazivna elektroterapija za ublažavanje bolova, poboljšanje lokalne prokrvljenosti i smanjenje mišićnog spazma. Često se primjenjuju kao priprema za manualne tehnike ili vježbe.

Točke okidači (terapija okidačkih točaka)

Primjenom manualne terapije ili specijaliziranih tehnika tretiramo miofascijalne trigger točke – bolne, napete točke u mišićima iz kojih se širi bol. Oslobođanjem tih točaka brzo se smanjuje lokalna napetost i osjećaj zategnutosti u vratu i ramenima.

Blatni oblog

Prirodni termalni oblog od ljekovitog blata donosi duboku toplinu koja opušta napete mišiće vrata i ramena, poboljšava protok limfe i djeluje protuupalno. Idealan izbor za kroničnu napetost ili bol u vratu povezanu sa stresom.



Skolioza

Abnormalna zakrivljenost kralježnice

Skolioza je stanje u kojem je prisutna bočna zakrivljenost kralježnice, često u obliku slova „S“ ili „C“, s rotacijom kralježaka, što uzrokuje asimetriju trupa. Posljedično može promijeniti izgled tijela, uzrokovati bolove u leđima, smanjiti pokretljivost kralježnice, a u težim slučajevima uzrokovati probleme s disanjem i funkcioniranjem unutrašnjih organa. Skolioza se može razviti u djetinjstvu ili adolescenciji, ali može biti uzrokovana i ozljedama ili degenerativnim procesima u odrasloj dobi.

Što se događa kod skolioze?

Kod skolioze je prisutna bočna zakrivljenost kralježnice (ulijevo ili udesno), obično veća od 10° prema Cobbovu kutu, a kralješci se rotiraju oko svoje osi. Deformacija je trodimenzionalna (bočna, rotacijska i sagitalna), što uzrokuje asimetriju trupa, npr. jedno rame ili lopatica su viši, može se pojaviti rebrena grba i neravnoteža mišića. U težim oblicima pojavljuje se bol, a u vrlo teškim slučajevima mogu se pojaviti i problemi s disanjem.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

U Thermaliumu se fokusiramo na korekciju položaja kralježnice, smanjenje bolova i poboljšanje pokretljivosti. Uz pomoć fizioterapije i posebnih vježbi za jačanje mišića trupa, kralježnice i susjednih struktura posvećujemo se regulaciji mišićne ravnoteže, smanjenju napredovanja zakrivljenosti kralježnice i poboljšanju kvalitete života.

Preporučene terapije Uključena rendgenska snimka cijele kralježnice

Individualne terapijske vježbe (prema načelu Schroth)

Osnova je terapije za skoliozu ciljano usmjerena tjelovježba koja uključuje trodimenzionalnu korekciju kralježnice, učenje pravilnog disanja te aktivno istezanje i jačanje oslabljenih mišićnih skupina. Vježba je precizno prilagođena obliku zakrivljenosti i funkcionalnim mogućnostima pojedinca.

TECAR terapija

Radiofrekvencijskom terapijom utječemo na duboko tkivo i fascije koje su često preopterećene zbog asimetričnih sila skolioze. TECAR poboljšava lokalnu cirkulaciju krvi, ublažava napetost i pomaže u smanjenju bolova u području leđa.

Interferentne struje

Smanjuju napetost mišića na strani preopterećenih mišića i potiču funkcioniranje oslabljenih mišićnih skupina. Izvrstan su izbor u kombinaciji s aktivnim vježbama jer pomažu u ponovnoj uspostavi ravnoteže u mišićnom tonusu kralježnice.

Blatni oblog

Prirodni termalni oblog od ljekovitog blata donosi duboku toplinu koja opušta napete mišiće, poboljšava protok limfe i ima protuupalni učinak. Izvrstan je izbor za kronične napetosti ili bolove povezane sa stresom.



Plantarni fasciitis

Bol u peti

Plantarni fasciitis je stanje koje uzrokuje bol u luku stopala, najčešće u području pete, obično zbog upale plantarne fascije i debljine vezivnog tkiva koje spaja petnu kost s prstima. Ovo je jedan od najčešćih oblika bolova u stopalu i obično je posljedica prekomjernog opterećenja stopala, nepravilnog kretanja ili neodgovarajuće obuće.

Što se događa kod plantarnog fasciitisa?

Plantarna fascija je usko povezana s petnom kosti, a kada dođe do prekomjernog opterećenja ili ozlijede, može uzrokovati upalu i mikroskopska oštećenja. To dovodi do bolova u području pete, posebno pri prvim koracima ujutro ili nakon dugog sjedenja.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

Liječenje plantarnog fasciitisa uključuje smanjenje upale, opuštanje mišića i ligamenata u stopalu i vraćanje pokretljivosti. Naši fizioterapeuti izvode tehnike, manualne terapije, vježbe za jačanje mišića stopala i elektroterapiju kako bi smanjili bol i potaknuli brži oporavak.

Preporučene terapije

Individualne terapijske vježbe

Vježba se fokusira na jačanje mišića stopala i gležnja, istezanje plantarne fascije i poboljšanje fleksibilnosti. Važan je dio i jačanje mišića koji stabiliziraju nogu pri opterećenju jer su često oslabljeni i uzrokuju dodatnu napetost na fasciji.

TECAR terapija

Primjenom radiofrekventne energije potičemo cirkulaciju i regeneraciju tkiva u području plantarne fascije. TECAR terapija iznimno je učinkovita u smanjenju upale, pospješivanju zacjeljivanja i smanjenju bolova u peti.

Interferentne struje

Električni impulsi pomažu u ublažavanju bolova i smanjenju napetosti mišića u području stopala, što pridonosi bržem zacjeljivanju i većoj pokretljivosti.

Laserska terapija

Primjenom visokoenergetskog lasera prodiremo duboko u tkivo, pri čemu potičemo zacjeljivanje ozljeda i smanjujemo upalu. Ta terapija izvrstan je izbor za bolove u peti jer ubrzava regeneraciju i smanjuje dugotrajnu bol.

Udarni val

Primjena udarnih valova pomaže u smanjenju bolova i poticanju mikrocirkulacije u peti, što pomaže bržem zacjeljivanju ozljeda plantarne fascije. Udarni val također razgrađuje kalcifikacije koje nastaju zbog dugotrajne upale.



Limfedem

Nakupljanje tekućine i oticanje

Limfedem je kronična bolest u kojoj limfni sustav, odgovoran za uklanjanje viška tekućine i otpadnih tvari iz tijela, ne funkcionira ispravno. Zbog toga tekućina i proteini preplavljaju tkiva, što dovodi do oticanja, najčešće u rukama i nogama. Limfedem se može pojaviti kao posljedica oštećenja limfnih žila ili uklonjenih limfnih čvorova zbog operacije, kao što je liječenje raka. U nekim slučajevima stanje može biti i urođeno ako limfni sustav nije pravilno razvijen.

Iako limfedem nije izlječiv, terapije mogu biti iznimno učinkovite u ublažavanju simptoma. Oticanje se može postupno smanjiti, a kvaliteta života poboljšati ako pacijent dosljedno slijedi preporuke liječnika i fizioterapeuta.

Kako vam možemo pomoći u Thermaliumu?

U Thermaliumu se fokusiramo na liječenje limfedema primjenom specifičnih terapija koje uključuju specijaliziranu limfnu drenažu i kompresijsko povijanje. Naši stručnjaci pomažu vam smanjiti oticanje, poboljšati pokretljivost i spriječiti daljnje nakupljanje tekućine u tijelu.

Preporučene terapije

Specijalna limfna drenaža nogu

Manualna limfna drenaža uključuje ručne (manualne) ritmičke nježne pokrete u određenom slijedu koji pomažu u preusmjerivanju viška tekućine iz određenog dijela tijela u dio tijela gdje je limfni sustav očuvan ili zdrav. To smanjuje oticanje i sprečava daljnje nakupljanje tekućine. Redovita terapija limfne drenaže ključna je u liječenju limfedema jer smanjuje probleme s oticanjem i poboljšava pokretljivost zahvaćenih udova.

Kompresijsko povijanje

Kompresijski zavoji važan su alat u liječenju limfedema. Zavoji osiguravaju kompresiju na otečenim dijelovima tijela, što omogućuje lakše otjecanje tekućine i sprečava ponovno nakupljanje tekućine u tkivima. Kompresija pomaže stabilizirati rezultate limfne drenaže i pojačava učinke terapije. To je posebno korisno u sprečavanju napredovanja bolesti i poboljšanju kvalitete života pacijenata.

Limfedem može biti izazov za svakodnevni život, ali uz odgovarajuće terapije, poput limfne drenaže i povijanja, pacijenti mogu osjetiti smanjenje oticanja, poboljšanje pokretljivosti i olakšanje problema koje limfedem donosi. Terapijski pristup ključan je za upravljanje stanjem i vraćanje funkcionalnosti zahvaćenih udova.





TERME 3000 – MORAVSKE TOPLICE

SAVA HOTELS & RESORTS