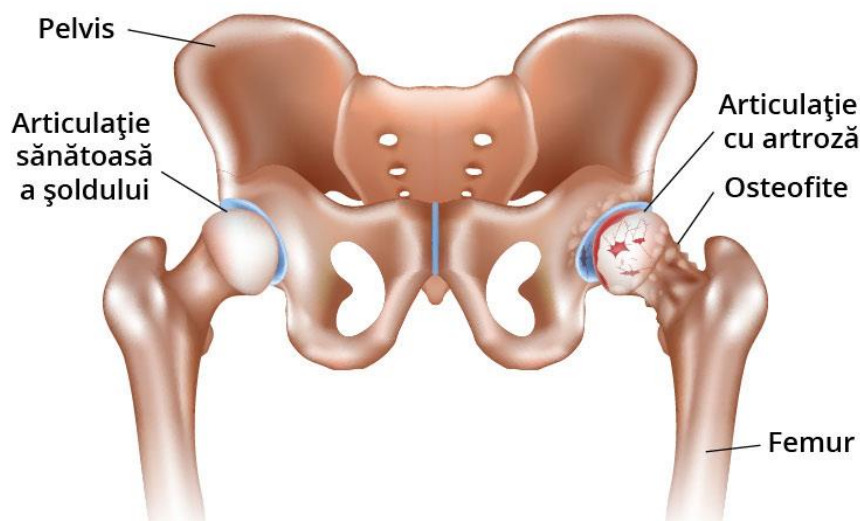


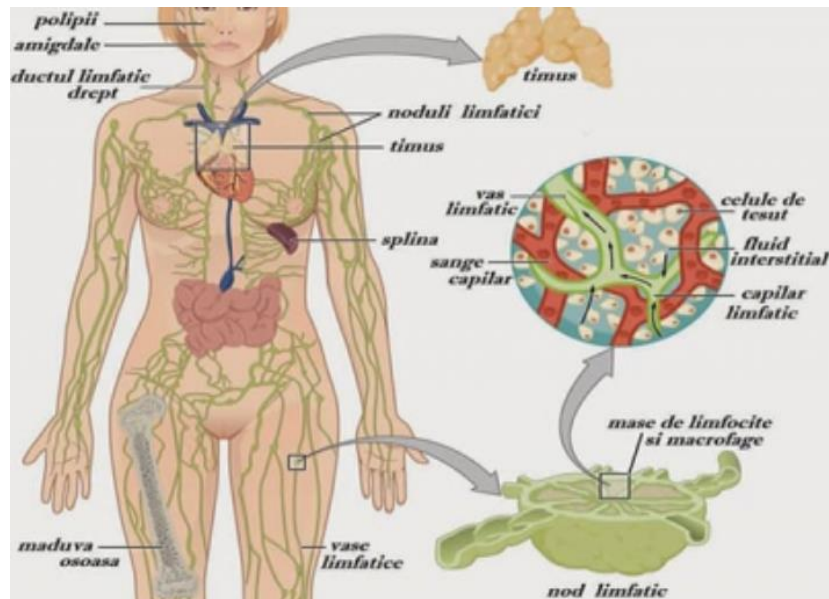
Tens -Tratamente

Coxartroza



Reprezinta cea mai invalidanta dintre artroze. Rapeste independenta functionala a persoanei afectate si o face pe aceasta sa recurga la folosirea bastonului pentru sprijin si deplasare sau chiar sa evite deplasarea. Aparatele Tens reprezinta o forma de terapie foarte importanta in artroze in general si in coxartroza in special, deoarece tonifica musculatura si stimuleaza circulatia sanguina in tesuturile moi din jurul articulatiei. Manevrele de masaj Tens folosite sunt cele clasice (manevre principale si auxiliare), dar sunt adaptate acestui segment anatomic. Totusi, se folosesc preferential manevrele de vibratie si batere (tapotament) asupra unor regiuni anatomiche foarte restranse care asigura un oarecare acces asupra capsulei articulare. Sedinta de masaj se incheie obligatoriu cu gimnastica medicala pentru articulatia soldului: flexia coapsei pe bazin, bicicleta si miscarile de lateralitate. Unele persoane cu coxartroza pot simti o usoara accentuare a durerilor dupa primele zile de tratament inasa acesta nu trebuie sa fie motiv de ingrijorare. Durerea se va ameliora progresiv si mobilitatea articulara se va imbunatati simtitor pe masura ce terapia progresa. Masajul la nivelul soldului are si scopul de a ameliora durerea, de relaxare musculara si de stimulare a drenajului limfatic.

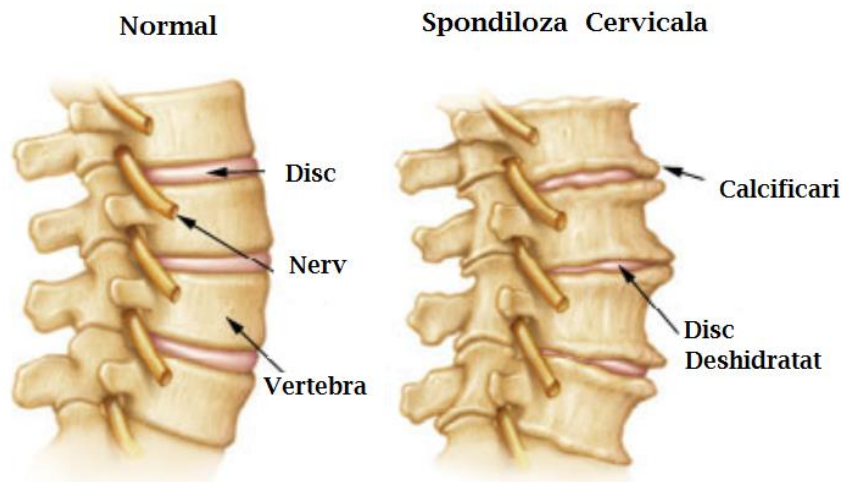
Drenajul Limfatic



În principiu, drenajul limfatic se întâmplă instantaneu în și după sesiunile de masaj (masaj obținut cu ajutorul aparatelor Tens) al zonelor cheie din organism unde se adună toxine pentru a fi drenate în sistemul circulator limfatic. Aparatele Tens sunt deseori folosite în masajul abdomenului jos, al genunchilor, umerilor stimulând la maxim drenajul limfatic.

Limfa este un lichid care circula prin sistemul limfatic, rolul acestuia fiind acela de a elimina toxinele din organism. Aceasta se adună în ganglionii limfatici, iar masajul în punctele unde se găsesc aceștia stimulează eliberarea toxinelor din ganglioni. Implicit, este stimulat sistemul imunitar și se tonifică pielea. Specialiștii spun că drenajul limfatic cu ajutorul aparatelor Tens asigură o curățire și o regenerare profundă a organismului, de aceea, îl recomandă în completarea regimurilor de detoxifiere pentru un rezultat optim. Tot prin drenajul limfatic se stimulează eliminarea apei stagnante din organism și se ameliorează aspectul de coajă de portocală a pielii, mult temută și nedorită celulita, care deși nu este o boală, afectează starea de bine a majorității femeilor. Printre beneficii, specialiștii menționează îmbunătățirea sistemului imunitar, combaterea senzației de picior greu care apare din cauza sedentarismului și deshidratării, îmbunătățirea calității somnului cât și combaterea unor probleme circulatorii.

Spondiloza Cervicala

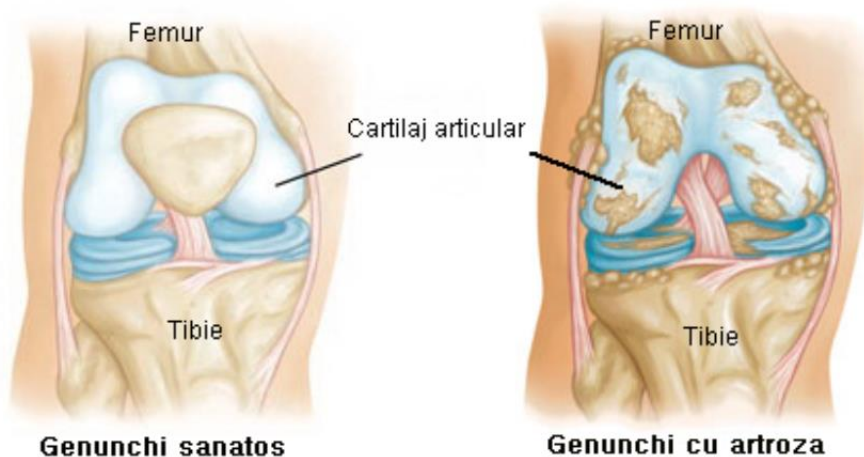


Cand Spondiloza Cervicala ne da dureri de cap, brate, degete, umeri cu sau fara furnicaturi sau simtim scaderea fortei musculare la maini si picioare, e semn ca discurile intervertebrale incep sa se micsoreze prin deshidratare. Apare inflamatia si presiunea pe radacinile nervilor sau pe maduva spinarii, apar deasemenea si osteofitele. Prevenirea si tratarea spondilozei cervicale se poate face cu succes cu ajutorul aparatelor Tens prin masarea zonele reflexogene ale bratelor, umerilor, omoplatilor si ale coloanei vertebrale cervicale. Electroterapia cu ajutorul aparatelor Tens intervine prin folosirea curentilor diadinamici si a ionizarilor, pentru sedarea durerilor nevralgice. Atat curentul diadinamic, cat si curentul Trabert determina o puternica senzatie, cu aspect vibrator, o excitatie a mecanoreceptorilor tesuturilor de sub electrozi. Efectele antalgice se explica tocmai prin aceasta senzatie. Aparatele Tens au gama de terapii care reuseste sa readuca celulelor puterea de regenerare, sa redea tesuturilor elasticitatea si sa echilibreze functiile organelor . Masand zonele dureroase ale coloanei reusim sa stopam procesul degenerativ al coloanei vertebrale, sa diminuam sau sa stopam durerile si amortelile.

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu ajutorul aparatelor Tens in Spondiloza Cervicala sunt:

- *Ameliorarea durerilor cervicale
- *Prevenirea redorilor articulare matinale, caracteristice afectiunii
- *Relaxarea musculaturii contracturate
- *Stretching-ul musculaturii paravertebrale
- *Cresterea mobilitatii articulare
- *Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe ale coloanei vertebrale
- *Imbunatatirea fortei musculare si a rezistentei, in special la nivelul membrelor superioare
- *Incetinirea considerabila a procesului degenerativ al coloanei vertebrale
- *Stimularea functiei aparatului circulator si respirator
- *Stimularea circulatiei sanguine, prin aplicarea procedurilor de fizioterapie si masaj
- *Asigurarea unei bune stabilitati si a unui bun echilibru
- *Cresterea metabolismului bazal
- *Prevenirea riscurilor pentru recidiva
- *Asigurarea reintoarcerii pentru profesie, familie, societate

Gonartroza

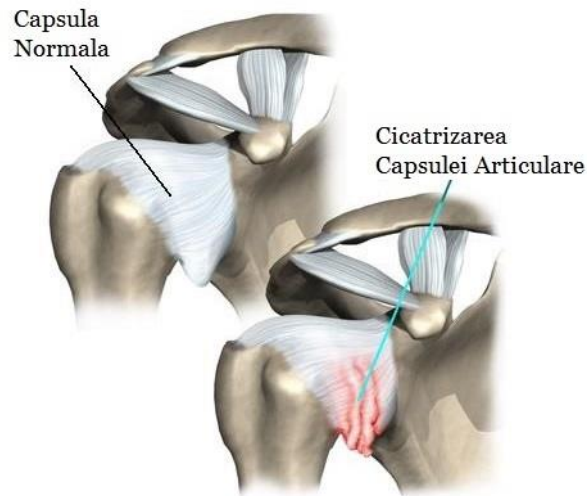


Electroterapia cu ajutorul aparatelor Tens este indicata in gonartroza in special pentru efectul de tonifiere pe care il are asupra muschilor care stabilizeaza articulatia. Caracteristica definitorie a acestei afectiuni este instabilitatea articulatiei. Alt efect pentru care electroterapia este benefica in artroza genunchiului este reprezentat de ameliorarea durerii. Electroterapia cu ajutorul aparatelor Tens are si un rol trofic asupra articulatiei. Stimuleaza circulatia sanguina locala si astfel poate influenta favorabil calitatea lichidului sinoviala, care pe langa rolul de lubrifiant are si rolul de nutritie a cartilajului articular. Procedura de electroterapie reduce durerea, stimuleaza musculatura periarticulara si creste randamentul procesului terapeutic.

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu ajutorul aparatelor Tens in Gonartroza sunt:

- *Recuperarea mobilitatii articulatiei genunchiului
- *Recuperarea fortei musculare extensoare si flexoare a genunchiului
- *Imbunatatirea stabilitatii articulare
- *Indepartarea edemelor si a tumefierilor
- *Ameliorarea si disparitia durerii la mobilizare
- *Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe si dinamice
- *Inetinirea procesului degenerativ articular
- *Incarcarea progresiva pentru cresterea rezistentei
- *Grabirea procesului de vindecare prin fizioterapie
- *Reluarea activitatilor cotidiene sau chiar sportive

Capsulita Adeziva



(Distrofia Simpatica Refleza, Dureri De Umar, Umar Inghetat) Masajul cu aparatele Tens trateaza cu succes durerile de umar cauzate de multiplii factori de la: artroza, capsulita adeziva (umar inghetat), procese degenerative care afecteaza tendoanele, traumatisme ale umarului, artitra sternoclaviculara, radiculopatie cervicala, sindroamele de compresie a nervilor, distrofia simpatica reflexa si multe alte complicatii. Distrofia simpatica reflexa sau sindromul de durere regional complex este un sindrom clinic de evolutie variabila ce are cauze necunoscute, caracterizat de durere, tumefiere si disfunctie vasomotorie a extremitatilor. Boala afecteaza mai ales femeile de 25-55 de ani. Durerea este acompaniata de edem, modificari vasomotorii, sudomotorii, motorii si trofice. Netratata se extinde la alte zone ale corpului. Interventiile farmacologice si nonfarmacologice multiple, esueaza de nenumarate ori. Interfera cu profesia, somnul, mobilitatea si ingrijirea personala. Recaderile si remisiunile sunt frecvente, inasa vestea buna este ca 80% dintre pacientii cu aceasta boala prezinta ameliorare completa a durerii si simptomelor dupa cateva sedinte terapeutice cu ajutorul aparatelor Tens. Important este faptul ca sedintele sa nu fie oprite brusc si ele sa continue si dupa disparitia totala a durerii astfel pacientul va beneficia de stimulare, intarire si mentinere si nu doar de tratamentul propriu zis.

Neuropatia Periferica



(Tratament adjuvant noninvaziv) Tratamentul neuropatiei periferice cuprinde pe langa tratamentul medical si medicamentos o igiena a vietii de zi cu zi (o viata activa si sanatoasa), o igiena a alimentatiei, chiar si o igiena psihologica. Compania noastra pune la dispozitia pacientilor aparatele din gama Tens, aparate ce furnizeaza o serie de proceduri fizioterapeutice si de electrostimulare. Nervul periferic are o putere de recuperare, in medie, de 2 mm pe zi. In functie de boala de baza, de gravitatea leziunii, de momentul in care s-a ajuns la medic si s-a inceput tratamentul (atat cel medical cat si cel de recuperare fizica), sansele de recuperare in cazul unei neuropatii periferice sunt de la nule la 100%."

Osteofitoza Calcaneana



A nu se confunda cu Fasciita

In chirurgia moderna a piciorului nu exista diagnosticul de **pinteni**. Putem vorbi, in schimb, despre talalgii (dureri calcaneene), care pot avea 30-40 de cauze profund diferite. Intre aceste cauze nu se afla niciodata acesti faimosi **pinteni**, care trebuie complet ignorati, chiar daca determina o spectaculoasa imagine radiologica. Tratamentele propuse de medicii de scoala veche – anti-inflamatoare, laser – sunt perfect inutile si benigne, in timp ce injectiile cu Diprophos (infiltratiile) sau iradierea locala cu raze Roentgen pot genera complicatii grave. Trebuie sa mai stiti ca nu exista o interventie chirurgicala pentru **pinten**. Citat Dr. Marius Uscatu, medic specialist ortopedie, traumatologie.

Pintenii (denumire des intalnita in terminologia populara), pot sa apara si datorita cresterii tensiunii aponevrozei plantare, intalnita in piciorul plat (platfus). Organismul ca masura de precautie, reactioneaza atunci cand se produce o tensiune si o agresiune asupra lui. In acelasi mod, la nivelul piciorului, existenta unor ligamente tensionate, pot tractiona calcaiul.

Pe masura ce se produce reparatia osoasa, se poate forma un osteofit pe fata plantara a calcaiului. "Aceasta agresiune asupra calcaiului repetata in timp se regaseste la atleti, dansatori, supraponderali si la persoanele care poarta incaltari nepotrivite

(ex: purtarea indelungata a pantofilor cu toc inalt de catre femei)". Daca suferinta dvs este cauzata de greutatea inadecvata va recomandam sa corectati acest lucru schimbandu-va stilul de viata cu unul cat mai sanatos. Electroterapia consta in folosirea curentului electric pentru stimularea tesuturilor, cu scopul vindecarii diferitelor afectiuni sau al recuperarii anumitor functii pierdute ale organismului.

Primele incercari de folosire a stimulării electrice pentru diverse afectiuni s-au facut la inceputul secolului al XVIII-lea pentru intensificarea circulatiei sangvine. Johann Gottlob Kruger a fost cel care a sugerat ca electricitatea poate aduce modificari in organism, accelerandu-i vindecarea. De atunci si pana in prezent s-au dezvoltat numeroase proceduri care folosesc stimularea electrica: curentul galvanic, curentii cu impulsuri, curentii dinamici si ultrasunetul. Aceste procedee pot sa trateze o gama larga de afectiuni: cefalee, dureri postoperatorii, artrita, hematoame, contuzii, intinderi musculare, spondiloza, lombalgie, discopatie, celulita, constipatie cronica, dismenoree, specialistii fiind convinsi de capacitatea de a extinde utilizarea electroterapiei.

Dupa investigatii medicale si numai in momentul in care ati depistat cauza ce a dus la aparitia Osteofitozei Calcaneene (cel mai des fiind rezultatul artrozei) puteti incepe un tratament de fizioterapie si electrostimulare cu ajutorul aparatelor Tens pentru tratarea cauzei ce a dus la aparitia acestei afectiuni. Procedura de electroterapie reduce durerea si grabeste vindecarea.

Principalele beneficii ale tratamentului cu aparatele Tens in cazul Osteofitoza Calcaneana sunt:

- *Decontracturarea musculaturii care tensioneaza aponevroza plantara
- *Ameliorarea durerilor care apar la mers si ridicat pe varfuri
- *Reducerea inflamatiei aponevrozei plantare
- *Stimularea remodelarii depunerilor osoase
- *Stimularea resorbtiei depunerilor de calciu
- *Ameliorarea circulatiei sanguine si a troficitatii locale

Lombosciatica



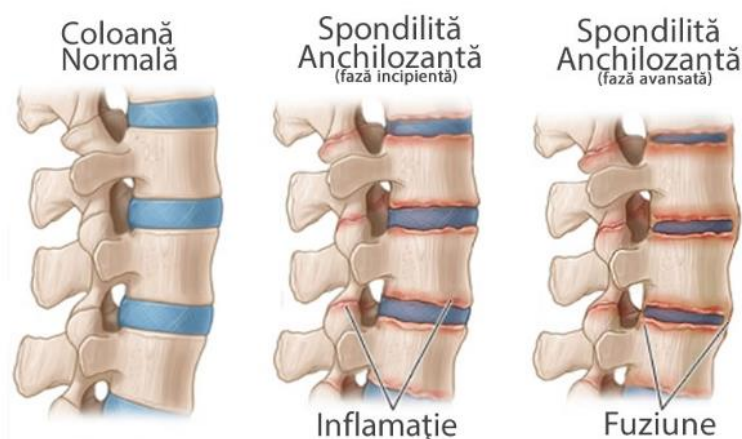
LOMBOSCIATICA LOMBARA L4 L5

Lombosciatica reprezinta un sindrom frecvent intalnit, caracterizat in primul rand de durere de o intensitate foarte mare, lancianta, pe traiectul nervului sciatic: in regiunile lombara joasa (lombalgie), fesiera, posterioara a coapsei si gambei si pe partea externa a piciorului. Uneori persoanele cu sciatica mai pot prezenta furnicaturi, amorteala la nivelul membrului inferior, slabiciune musculara si dificultati la mers sau chiar imposibilitate de deplasare. Lombosciatica are importante repercursiuni asupra activitatii profesionale si sociale si in general, perturba viata obisnuita a multor oameni. Tratamentul prin electroterapie cu aparatele Tens, ce utilizeaza curentii electrici in scop terapeutic, are deasemenea bune recomandari privind tratarea lombosciaticii. Electroterapia este un mijloc clasic si fidel de sedare a durerilor nevralgice. Aparatele Tens determina o puternica senzatie, cu aspect vibrator, o excitatie a mecanoreceptorilor tesuturilor de sub electrozi. Efectele antalgice se explica tocmai prin aceasta senzatie.

Principalele beneficii ale tratamentului cu aparatele Tens in cazul lombosciaticii sunt:

1. Ameliorarea durerilor in lombosciatica
2. Relaxarea musculaturii contracturate
3. Stretching-ul musculaturii paravertebrale
4. Cresterea mobilitatii articulare
5. Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe ale coloanei vertebrale
6. Imbunatatirea fortei musculare si a rezistentei
7. Incetinirea considerabila a procesului degenerativ al coloanei vertebrale
8. Stimularea functiei aparatului circulator si respirator
9. Stimularea circulatiei sanguine, prin aplicarea procedurilor de fizioterapie si masaj
10. Cresterea metabolismului bazal
11. Prevenirea riscurilor pentru recidiva
12. Asigurarea reintoarcerii pentru profesie, familie, societate
13. Drenajul Limfatic

Spondilita Anchilozanta



Spondilita anchilozanta este o forma de artrita cu o evolutie de lunga durata (cronica) si de cele mai multe ori afecteaza coloana vertebrala. Poate produce durere, rigiditate, edem si limitarea miscarilor la nivelul coloanei vertebrale inferioare, mijlocii si la nivelul gatului si uneori in unele parti cum ar fi mandibula, umerii, coapsele, genunchii si calcaiele. Boala apare mai frecvent la barbati decat la femei.

Deși nu există vindecare, tratamentul prin electroterapie cu aparatele Tens poate controla de cele mai multe ori simptomele și poate preveni agravarea bolii. Majoritatea persoanelor sunt capabile să îndeplinească aproape toate activitățile zilnice și să își continue meseria. Complicațiile spondilitei anchilozante sunt reprezentate de inflamația părții colorate a ochiului (irisul), numindu-se irita, sau probleme de respirație, datorate curbării părții superioare a trunchiului și rigidității toracelui.

Spondilita anchilozanta debuteaza cu o inflamatie la nivelul articulatiei coloanei vertebrale, dar poate asocia și o inflamatie a ochilor sau a altor articulatii (in special articulatia coapsei) ocazional afectand inima, plamanii sau cutia toracica. Dacă inflamația continuă în timp, va conduce la cicatrizare și leziuni permanente. La unele persoane, boala este ușoară și progresează încet, iar simptomele nu devin niciodată severe. Alte persoane pot prezenta o boala mai agresivă.

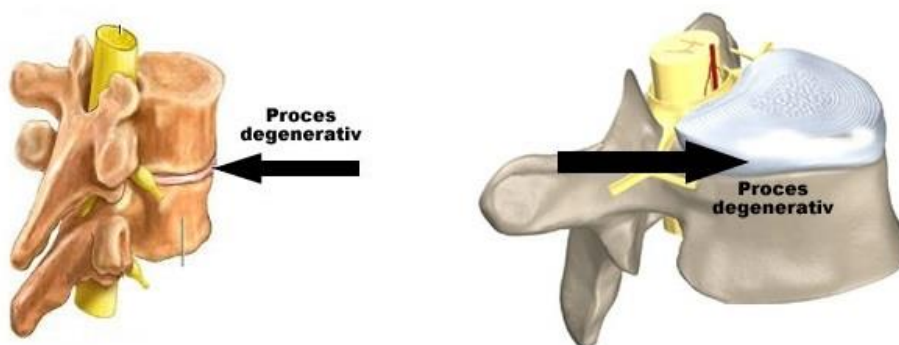
Principalele beneficii ale tratamentului cu aparatele Tens in cazul spondilitei anchilozante sunt:

- *Ameliorarea durerilor cauzate de spondilita anchilozanta
- *Relaxarea musculaturii contracturate
- *Stretching-ul musculaturii
- *Cresterea mobilitatii
- *Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe ale coloanei vertebrale
- *Imbunatatirea fortei musculare si a rezistentei
- *Inetinirea considerabila a procesului degenerativ al coloanei vertebrale
- *Stimularea functiei aparatului circulator si respirator
- *Stimularea circulatiei sanguine, prin aplicarea procedurilor de fizioterapie si masaj
- *Cresterea metabolismului bazal
- *Prevenirea riscurilor pentru recidiva
- *Drenajul Limfatic
- *Asigurarea reintoarcerii pentru profesie, familie, societate

Tratamentul la debut al spondilitei anchilozante se poate face cu succes prin sedinte cu ajutorul aparatelor Tens dar si cu ajutorul urmatorilor factori:

- *Educatia pacientului pentru a cunoaste manifestarile si modul de progresie al bolii si a stii cum sa minimizeze cauzele care ii determina spondilita
- *Sedinte de electrostimulare Tens
- *Exercitii fizice de mentinere si intindere, pentru a mentine mobilitatea coloanei si a controla durerea
- *Administrarea de AINS (antiinflamatoare nesteroidiene) pentru durere si rigiditate si reducerea inflamatiei si, de asemenea, adjuvante ale fizioterapieii
- *Fizioterapie pentru mentinerea unei posturi cat mai corecte a corpului si exercitii de respiratie profunda, pentru a se mentine la normal capacitatea pulmonara; un fizioterapeut poate sa informeze pacientul cum sa foloseasca caldura si frigul, pentru un control al durerii si rigiditatii; caldura poate sa ajute la relaxare si indepartarea durerii si frigul poate sa scada inflamatia
- *Dispozitive adjuvante: folosirea de tije speciale in timpul mersului, care pot mentine o activitate fizica, reducand stresul in articulatie
- *Terapii alternative cum sunt yoga si acupunctura, care ajuta la reducerea durerii si imbunatatirea stilului de viata.

Discopatia



Discopatia vertebrala reprezinta o "boala a discului" (o patie) manifestata, de obicei, printr-o deteriorare a discului intervertebral de la nivelul coloanei vertebrale lombare. Coloana vertebrala este formata din vertebre dispuse una deasupra alteia. Intre aceste vertebre se afla discuri intervertebrale. Gaurile vertebrelor asezate una deasupra celeilalte formeaza canalul vertebral. Prin canalul vertebral trece maduva spinarii.

Maduva spinarii este formata dintr-un manunchi de fibre nervoase care pleaca de la nivelul scoartei cerebrale si transmit comenzile de la aceasta catre intregul corp. Daca discurile intervertebrale nu sunt intregre, atunci spatiul intervertebral se ingusteaza, ceea ce poate duce la compresie pe radacina nervoasa. Deteriorarea discurilor vertebrale de la nivelul coloanei vertebrale lombare se numeste discopatie lombara. Daca discurile dintre vertebrele lombare se deterioreaza si nu se intervine cu nici un tratament, el se poate rupe producandu-se hernia de disc .

Cea mai des intalnita discopatie vertebrala este hernia de disc , cunoscuta si sub numele de ruptura a discului intervertebral , este o afectiune prin care o parte din discul intervertebral apasa elementele anatomice din canalul spinal (radacinile nervoase si maduva spinarii). Acest lucru se intampla atunci cand inelul fibros care mentine discul pe loc se rupe, permitand nucleului pulpos sa alunece catre maduva. Rezultatul este hernierea nucleului pulpos in canalul spinal.

Varsta, supraponderabilitatea si traumatismele repetate sunt factori care predispun la aparitia herniei de disc . Desi exista in procent mic si hernii de disc cervicale sau toracale , cele mai frecvente hernii de disc sunt intalnite in portiunea inferioara a coloanei lombare, la nivelul discurilor L4- L5/ L5- S1.

Cunoastem trei stadii de hernie de disc lombara :

Stadiul 1 - cu iritarea radacinii nervoase (durere pe traiection radicular); Stadiul 2 - compresia radacinii (durere si parestezii pe traiection radicular cu modificari ale reflexelor osteotendinoase); Stadiul 3 - paralizia radacinii (durere, parestezii, pareza/paralizie pe membrul inferior).

Desi in unele cazuri severe este absolut necesara interventia chirurgicala, de cele mai multe ori pacientul poate sa fie scutit de "bisturiu" daca urmeaza un tratament de kinetoterapie (gimnastica medicala) care este recomandat in toate stadiile evolutive ale bolii. Important este sa adaugam faptul ca programul de recuperare, poate fi insotit de sedinte de masaj personalizate iar tratamentul prin electroterapie cu aparatele Tens poate controla de cele mai multe ori simptomele, agravarea bolii cat si accelerarea recuperarii fizice. Procedura de electroterapie cu aparatele Tens pentru calmarea durerilor cauzate de discopatie, vine in ajutorul pacientului prin formele de curent antialgice, miorelaxante, decontracturante si antiinflamatorii, pregatind totodata pacientul pentru tratarea afectiunii prin kinetoterapie. Se foloseste electroterapia antialgica si decontracturanta, prin aplicarea unor diverse tipuri de curenti de joasa frecventa (curenti diadinamici sau curenti galvanici in aplicatie transversala sau longitudinal paralombar - in discopatia lombara, TENS -stimularea nervoasa electrica transcutanata, curenti Trabert, etc.), curenti de medie frecventa (interferential antialgic transversal).

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu ajutorul aparatelor Tens in Discopatia Lombara sunt:

- *Ameliorarea si chiar eliminarea durerii in discopatie
- *Cresterea mobilitatii articulare
- *Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe ale coloanei vertebrale
- *Combaterea contracturilor musculare determinate de pozitiile vicioase adoptate de catre pacient in prezenta durerii
- *Imbunatatirea fortei musculare
- *Stretching-ul musculaturii paravertebrale
- *Inetinirea considerabila a procesului degenerativ al coloanei vertebrale
- *Prevenirea riscurilor pentru recidiva
- *Stabilizarea coloanei vertebrale
- *Cresterea rezistentei coloanei vertebrale

Scolioza



Scolioza este o afectiune in care coloana vertebrala este curbata intr-o parte, aceasta fiind in mod normal dreapta. Desi este o deformare tridimensionala complexa, coloana vertebrala a unui individ cu scolioza poate semana cu un "S" sau un "?". Scolioza este de obicei clasificata ca fiind fie o boala congenitala (cauzata de anomalii vertebrale prezente de la nastere), idiopatice (cauza necunoscuta, sub-clasificate ca infantila, juvenila, adolescent, adult sau, in functie de cand a avut loc debutul), sau secundara pentru o stare primara. Scolioza secundara poate fi rezultatul unei stari neuromusculare (de exemplu, spina bifida, paralizie cerebrala, atrofie musculara spinala, sau traume fizice) sau sindroame, cum ar fi malformatie Chiari.

Oamenii care au maturitate scheletica au putine sanse sa sufere de cazuri grave. Unele cazuri severe de scolioza pot duce la diminuarea capacitatii pulmonare, punand presiune asupra inimii, si limitarea activitatilor fizice. Simptomele de scolioza pot include:

Musculatura neuniforma pe o parte a coloanei vertebrale

O coasta proeminenta sau un omoplat proeminent, cauzat de rotatia a cutiei toracice in toracica scolioza

Solduri inegale, brate sau lungimea unui picior

Actiune nervoase lenta (in unele cazuri)

Tratamentul pentru scolioza idiopatica de asemenea, depinde de severitatea curburii.

Scolioza usoara (mai putin de 30 de grade de deviere) poate fi monitorizata si tratata cu exercitii simple. Procedura de electroterapie cu aparatele Tens are bune recomandari privind tratarea scoliozei. Electroterapia, prin formele sale de curenti, actioneaza impotriva durerii, avand un important efect antialgic (de eliminare a durerii), efect decontracturant (contracturile musculare sunt combătute, indiferent daca au la origine afectiuni musculo-scheletice sau neurologice, prin ameliorarea functionarii receptorilor din muschii responsabili cu reglarea tonusului muscular), efect miorelaxant

(favorizeaza relaxarea musculara), si efect tonifiant (intarirea musculaturii spatelui).

Principalele beneficii ale tratamentului prin electroterapie cu aparatele Tens in Scolioza sunt:

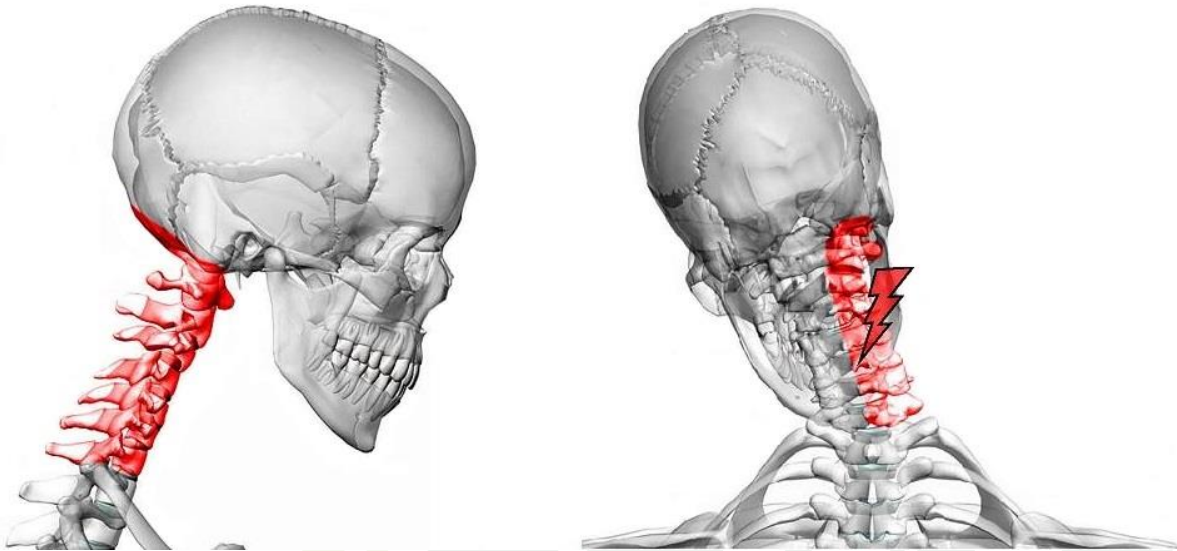
- *Eliminarea posturilor vicioase care accentueaza scolioza
- *Constientizarea si deprinderea posturarii corecte si sanatoase
- *Stabilizarea coloanei vertebrale
- *Corectarea curburii/curburilor patologice
- *Eliminarea durerilor la nivelul spatelui
- *Eliminarea contracturilor musculaturii paravertebrale
- *Tonifierea in regim de scurtare a spinalilor dorso-lombari pe partea convexitatilor
- *Tonifierea in regim de alungire a spinalilor dorso-lombari pe partea concavitatilor
- *Reducerea ghibozitatilor si detorsionarea vertebrelor
- *Redresarea in timp a bazinului si a centurii scapulare
- *Imbunatatirea supletei articulatiilor intervertebrale
- *Stimularea secretiei de lichid sinovial intraarticular
- *Deprinderea unei respiratii corecte
- *Prevenirea compensarii curburii principale

Recomandari pentru un efect terapeutic maxim

- *Implicati-va activ si intr-un mod optimist in procesul de recuperare.
- *Respectati sedintele de tratament.
- *Efectuati acasa exercitiile date de catre terapeutul dumneavoastra.
- *Incercati sa mentineti o postura corecta in viata cotidiana.
- *Continuati tratamentul chiar daca uneori apar dureri usoare pe parcursul acestuia.
- *Continuati tratamentul pana la final, chiar daca efectele benefice nu se observa de la primele sedinte.
- *Mentineti o greutate corporala normala
- *Practicati un sport sau o activitate fizica care sa necesite lucrul cu ambele brate (alergatul).



Torticolis



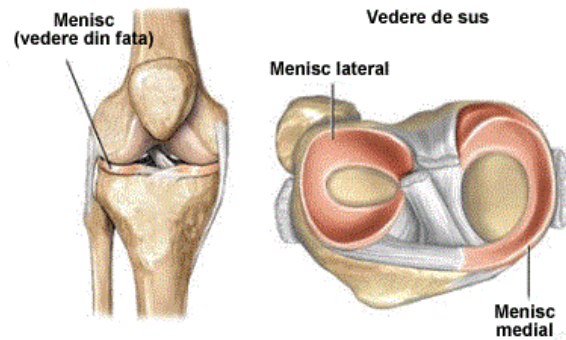
Torticolisul consta dintr-o inclinare a capului si a gatului pe partea afectata si rasucirea pe partea sanatoasa. Aceasta afectiune se datoreaza scurtarii si contracturii unuia din cei doi muschi sternocleidomastoidieni. Cauzele torticolisului sunt multiple. Poate aparea prin diformitati congenitale osoase, prin retractii musculare a sternocleidomastoidianului (torticolis congenital). Torticolismul mai poate fi cauzat de: inflamatii, spasme, cicatrici, discopatii cervicale, traumatisme, afectiuni neurologice (paralitice sau spastice), afectiuni reumatice, afectiuni psihice (isteria), etc. Mai poate aparea din cauza unei surzenii inelgale, sub denumirea de torticolis auditiv sau datorita unui deficit unilateral vizual, sub denumirea de torticolis vizual. Procedura de electroterapie cu aparatele Tens de joasa si de medie frecventa, combate durerea, relaxeaza musculatura afectata, creste troficitatea, imbunatateste circulatia sanguina si oxigenarea tesuturilor afectate. Efectuat profund, reduce contractura musculara si amelioreaza totodata tonusul muscular.

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu aparatele Tens in Torticolis sunt:

- *Ameliorarea durerilor care apar la miscare si eliminarea acestora
- *Inducerea reflexa a relaxarii musculare
- *Stretching-ul elementelor moi pentru cresterea amplitudinii de miscare
- *Tonifierea muschiului sternocleidomastoidian
- *Corectarea in timp a asimetriei centurii scapulare
- *Evitarea formarii aderentelor si a fibrolizarilor
- *Imbunatatirea circulatiei sanguine si a troficitatii locale
- *Micsorarea considerabila a duratei recuperarii

- *Vasodilatatie puternica in scopul oxigenarii tesuturilor
- *Stimularea eliminarii produsilor de catabolism din muschi

Menisc

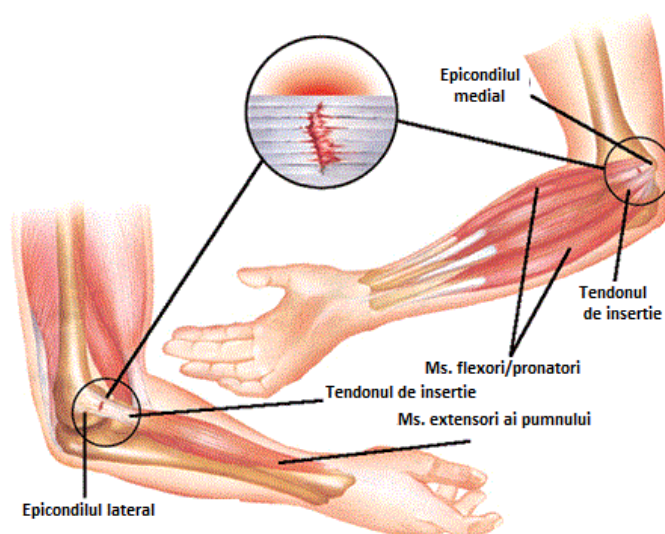


Recuperarea bolnavilor operati de menisc se bazeaza pe un program recuperator bine condus. Recuperarea mobilitatii, fortei musculare, stabilitatii si coordonarii sunt doar cateva dintre obiectivele terapeutice. Beneficiile acestui tratament apar dupa aproximativ cinci sedinte. Procedura de electroterapie cu aparatele Tens stimuleaza secretia de lichid sinovial intraarticular, creste metabolismul celular, stimuleaza hranirea tesuturilor afectate, combate durerile si grabeste vindecarea.

Principalele beneficii ale tratamentului prin electroterapie cu aparatele Tens

- *Ameliorarea durerilor de la nivelul genunchiului
- *Cresterea mobilitatii articulatiei genunchiului
- *Cresterea fortei musculare periarticulare
- *Imbunatatirea coordonarii si a echilibrului
- *Stimularea secretiei de lichid sinovial din articulatie
- *Diminuarea riscului de afectare a genunchilor
- *Stabilizeaza articulatia genunchiului
- *Ameliorarea circulatiei sanguine si a troficitatii locale
- *Se deprinde abilitatea de a efectua din nou miscari dinamice complete
- *Recuperarea este completa si fara sechele

Epicondilita



Epicondilita se manifesta prin durere si sensibilitate la nivelul tendoanelor din vecinatatea epicondiliului lateral sau medial al humerusului. In functie de localizarea afectiunii epicondilita poate fi laterala sau mediala. Epicondilita laterala mai poarta denumirea de "cotul tenismenului", fiind mai frecventa la jucatorii de tenis, care isi misca incorect cotul, suprasolicitand tendonul extensor. Epicondilita mediala este mai putin frecventa decat cea laterala si mai este numita si "cotul jucatorului de golf", deoarece se intalneste mai ales la persoanele care practica acest sport, dar si la inotatori. Durerea in epicondilita mediala este mai accentuata la miscarile de apucare, iar simptomatologia include durere pe grupul muscular de flexie, pronatie si astenie musculara. Procedura de electroterapie cu aparatele Tens pentru calmarea durerilor si prevenirea inflamatiilor, vine in ajutorul pacientului prin formele de curent de joasa si de medie frecventa, decontracturante si antiinflamatorii.

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu aparatele Tens

- *Ameliorarea si chiar eliminarea durerii in epicondilita
- *Prevenirea si combaterea inflamatiei locale
- *Cresterea mobilitatii articulare
- *Dezvoltarea progresiva a miscarilor complexe si dinamice ale membrului superior
- *Imbunatatirea tonusului musculaturii flexoare, extensoare, pronatoare si supinatoare
- *Imbunatatirea circulatiei sanguine si a troficitatii locale
- *Stimularea regenerarii tisulare
- *Cresterea fortei musculare si a rezistentei
- *Prevenirea aderentelor articulare
- *Revenirea rapida la activitatile cotidiene

Reumatism Inflamator Cronic

Cand temperaturile scad si umiditatea creste, durerile de articulatii ale reumaticului se intensifica. Vestea proasta este ca evolutia celor mai multe forme de reumatism este greu de controlat. Vestea buna este ca suferinta poate fi tinuta in frau prin terapii alopate si complementare. Reumatismul nu afecteaza doar articulatiile, asa cum multe persoane cred. El se refera si la suferintele oaselor si ale muschilor. In total, reuneste mai bine de o suta de boli musculo-scheletice si articulare, unele mai rare, altele mai frecvente. Dintre cele cu o incidenta mare fac parte artroza, o deteriorare a cartilajului articular, poliartrita reumatoida, boala in care propriul sistem imunitar „ataca” articulatiile si spondilita anchilozanta, in care articulatiile vertebrelor se inflameaza si se intepenesc. Dincolo de particularitatile pe care le are fiecare boala articulara, toate au doua puncte comune: durerea si limitarea mobilitatii.

Principalele beneficii ale tratamentului de electroterapie cu aparatele Tens Printre cele mai eficiente si mai recomandate proceduri de tratament in cazul reumatismului sunt cele cu diversi curenti electrici (electroterapie): curent TENS (are un efect analgezic puternic), curenti interferentiali (stimuleaza musculatura si reduc durerea), curentii diadinamici (atenueaza durerea si relaxeaza muschii) si curentii galvanici (folositi pentru administrarea de medicamente antiinflamatoare si miorelaxante, care se absorb in acest mod mai eficient prin piele).

TENS

Stimularea nervoasa electrica transcutanata (TENS) actioneaza in principal asupra durerii acute sau cronice de diferite cause: se foloseste in principal in afectiuni reumatice diverse, stari dureroase post traumatice, afectiuni neurologice periferice si sub supraveghere medicala in travaliu.

Curentii interferentiali

Au efect excitomotor, decontracturant, miorelaxant, vasculotrofic, analgetic; sunt indicati in leziuni postcontuzionale, entorse, luxatii, afectiuni articulare, precum artrite, periartrite, artroze, nevralgii, nevrite etc.

Unda scurta

Are actiune calorica de profunzime, fara a produce leziuni cutanate, fiind indicata in reumatism inflamator cronic, reumatism abarticular (bursite, tendinite, tenosinovite).

Curentii diadinamici

Se folosesc numai pentru musculatura normal inervata; indicatii: in traumatologie, reumatologie, neurologie.

Obezitatea

Obezitatea este definită ca o creștere a greutății corporale cu peste 20% peste greutatea ideală. După indicele Broca, greutatea ideală, este: $G = T - 100$, unde G reprezintă greutatea în kilograme, iar T, înălțimea în centimetri. Obezitatea a cunoscut una dintre cele mai spectaculoase evoluții suprapunându-se în bună măsură evoluției civilizației moderne, fapt pentru care, totodată, ea este considerată în societatea noastră o adevărată boală cronică, mai ales în țările așa-zis civilizate și industrializate, unde un număr tot mai mare de adulți și chiar de copii ajung să fie obezi (studiile arată că în ultimele decenii obezitatea la copii a crescut în SUA cu 500%). În practică ea se exprimă prin valoarea indicelui de masă corporală (Body Mass Index - BMI). Acesta reprezintă greutatea individului în kilograme raportată la înălțime exprimată în (m²) suprafața corporală.

Tratarea obezității, se realizează și trebuie condusă de către o echipă, care să cuprindă pe lângă medicul specialist, și: dietetician, psiholog, kinetoterapeut, fizioterapeut, maseur, iar în unele situații chirurg și internist. Metodele de tratament ale scaderii ponderale sunt: terapia prin dietă, kinetoterapia (exercițiul fizic), fizioterapia și masajul terapeutic, terapia comportamentală (modificarea regimului de viață inclusiv a comportamentului alimentar), terapia medicamentoasă și tratamentul chirurgical. Obezitatea tratată prin kinetoterapie și electroterapie elimină țesutul adipos în exces, cunoscut fiind faptul că, alături de o dietă sănătoasă, exercițiul fizic și masajul prin electroterapie ajută cu succes la pierderea surplusului de greutate al fiecărui pacient. Kinetoterapia și electroterapia nu sunt însă recomandate persoanelor supraponderale care suferă de afecțiuni precum: tumori, boli infecțioase, boli acute, TBC, sindrom hemoragic sau tulburări psihice.

Ce Este Electroterapia?

Electroterapia este o formă de terapie care utilizează stimularea electrică pentru a ajuta organismul să se vindece și să se recupereze după ce a fost vătămat. Specialiștii consideră că electroterapia poate menține durerea sub control și contribuie la accelerarea procesului de vindecare. Electroterapia este o procedură tot mai apreciată de către pacienți datorită paletelor largi de indicații. De asemenea, se pot obține destul de ușor, într-un timp foarte scurt efectele urmărite: analgezice sau stimulatoare.

Electroterapia se folosește cu succes în:

- *Bolile locomotorii
- *Arterite
- *Artroze
- *Spondiloze
- *Sechele posttraumatice (contuzii, entorse)
- *După aparate gipsate
- *Afecțiuni cardio-vasculare
- *Hipertensiune arterială
- *Hemiplegii
- *Arterite periferice
- *Sindrom Raynaud
- *Acrocianoze
- *Sechele postflebitice
- *Paraliziile flasce
- *Atrofiile sau hipotrofiile musculare
- *Sechele după paralizii
- *Pareze
- *Bolile algice ale aparatului locomotor
- *Reumatismul articular și abarticular
- *Reumatismele și sechelele lor
- *Bolile neurologice - nevralgii, nevrite
- *Boli vasculare
- *

- *Tulburari circulatorii periferice
- *Afectiunile reumatismale (artrite, artroze)
- *Afectiuni traumatice (redori, hidartroze, entorse si toate sechelele postraumatice)
- *Afectiuni neuromusculare (nevralgii, nevrite, mialgii, hipotrofii, atrofii)
- *Afectiuni circulatorii periferice
- *Diskinezii
- *Anexite
- *Atomii intestinale
- *Afectiuni neuro-musculare (nevralgii cronice, nevrite, mialgii, fibrozite)
- *Afectiuni ginecologice (metronexite cronice)
- *Afectiuni pulmonare cronice (bronsite cronice, astm bronsic)
- *Boli neuromusculare (nevrite, nevralgii, mialgii)
- *Diabet zaharat
- *Obezitate
- *Hipotiroidism etc.

Stimularea electrica transcutanata nervoasa TENS

Cea mai comuna forma de electrostimulare transcutanata este stimularea electrica transcutanata a nervilor sau TENS. TENS foloseste electrozi mici care sunt fixati la nivelul pielii.

Terapeutul care administreaza tratamentul poate ajusta intensitatea energiei electice care curge prin electrozi in functie de nivelul de confort si tipul de tratament adecvat pentru pacient, prin intermediul unui ecran al aparatului TENS.

Cum actioneaza electroterapia?

TENS actioneaza prin blocarea semnalelor care strabat nervii. Mesajele nervoase sunt de natura electrica si curentul electric care provine de la unitatea TENS perturba semnalul neurologic. Un alt beneficiu al folosirii unitatii TENS, este ca electricitatea stimuleaza eliberarea de endorfine care sunt calmante naturale produse de organism. Terapia electrica sau stimularea nervoasa electrica transcutanata TENS, ramane o tehnica frecvent utilizata intr-o gama larga de tratamente alopate bucurandu-se de utilizare pe scara larga.

Curentii de joasa frecventa se caracterizeaza prin impulsuri de diverse forme ,care au o frecventa cuprinsa intre 0-1000 cicli/sec.

Din forma acestor impulsuri rezulta si forma curentului, care poate fi triunghiular, exponential, dreptunghiular sau trapezoid.

Din aceasta categorie fac parte curenti: CDD(curent diadinamic), Trabert,TENS(stimulare nervoasa electrica transcutanata).

Curentul de tip Trabert este un curent dreptunghiular si care realizeaza doua efecte fundamentale si anume analgetic si hiperemizant(creste foarte mult vascularizatia).

Are urmatoarele indicatii de aplicare:

- *reumatisme abarticulare(miozite,tendinite,bursite);
- *boli degenerative de tip artroze;
- *stari postraumatice

CDD(curentul diadinamic) prezinta 5 forme de baza:

- *monofazatul fix (MF)
- *difazatul fix(DF)
- *ritmic sincopat(RS)
- *perioada scurta(PS)
- *perioada lunga(PL)

Principalele indicatii de aplicare sunt:

- afectiuni ale aparatului locomotor (contuzii, entorse, luxatii, intinderi musculare, redori articulare)
- afectiuni reumatice articulare si abarticulare (artroze reactivitate, artrite, stiloidite, epicondilita, periartrite scapulo-humerale)
- afectiuni neurologice - nevralgii, nevrite
- afectiuni circulatorii periferice

TENS (stimularea nervoasa electrica transcutanata) este un curent cu impulsuri dreptunghiulare ,emise de aparate mici , cu unul sau doua canale de iesire , deci beneficiind de unu sau doua circuite , putandu-se aplica doi sau patru electrozi pe suprafata de tratat.

Indicatii de aplicare:

- *afectiuni reumatice
- *stari dureroase posttraumatice
- *nevralgii postherpetice
- *dureri din afectiuni neurologice periferice
- *dureri „fantoma” dupa amputarea membrilor
- *cicatrici dureroase postoperatorii
- *stari dureroase acute si cronice postoperatorii
- *dureri dupa anestezie

Curentii de medie frecventa apartin intervalului 1000-100000 Hz si au efecte multiple, dintre care specific este efectul excitomotor de profunzime. Curentii de medie frecventa sunt curenti sinusoidali alternativi si au o penetrabilitate cutanata foarte buna, deci permit efecte de profunzime. Daca se folosesc doi curenti de medie frecventa, cu amplitudine constanta fiecare in parte, dar cu frecvente diferite si orientati pe directii perpendiculare, rezultatul este un nou curent, numit curent interferential.

Principalele efecte fiziologice ale curentilor de medie frecventa interferentiali sunt:

- *efectul excitomotor
- *efectul decontranturant(nevralgii, nevrite, mialgii, hipotrofii, atrofii)
- *efectul vasculotrofic,hiperemizant
- *efectul analgetic

<http://teramed.ro/>

