



Manuál terapeutických a liečebných procedúr Fyziatrisko – rehabilitačného oddelenia Nemocnice AGEL Zvolen

Laserová terapia



Laser je špeciálne zariadenie, ktoré vysiela úzky lúč svetla so silnou energiou. Tento lúč dokáže preniknúť aj hlbšie do tkanív v tele a pomáha zlepšiť prekrvenie, lymfatický systém a výživu tkanív. Laserová terapia pôsobí protizápalovo, proti opuchom a zmiernuje bolesť.

Na čo sa laserová terapia používa?

- Liečba jaziev a chronických ekzémov
- Pomoc pri vredoch a preležaninách (dekubitoch)
- Liečba popálenín
- Liečba bolestivých problémov pohybového systému ako zápal šliach, svalov a kĺbov
- Liečba po úrazoch – modriny, opuchy, natrhnuté svaly
- Pomoc pri zápaloch ďasien, oparoch, aftách a po vytrhnutí zuba (okrem akútneho štádia)
- Liečba nervových porúch, ako sú neuropatie alebo zápal nervov

Ako laser pôsobí?

- Zvýši teplotu v miestach, kde sa aplikuje

(mierne zahrievanie)

- Aktivuje bunky, ktoré podporujú hojenie a tvorbu nových ciev
- Pomáha regenerovať poškodené tkanivá a pokožku
- Zmierňuje bolesť a zápal

Kedy laserovú terapiu nepoužívame?

- Na očiach alebo štítnej žľaze
- Do 4–6 mesiacov po liečbe rádioterapiou (ožarovaním)
- Pri epilepsii, horúčke alebo malígnych (zhubných) nádoroch
- Na bruchu počas tehotenstva a pri menštruácii

Načo si dať pozor?

- Riziko poškodenia zraku, preto je potrebné vždy chrániť oči počas procedúry

Dôležité: Laserová terapia je bezpečná a bezbolestná, ak ju vykonáva odborný personál podľa odporúčaní lekára.

Bioptron (biolampa)



Bioptron, známy aj ako biolampa, je prístroj, ktorý vyžaruje špeciálne svetlo. Toto svetlo podporuje prirodzené liečebné procesy v tele.

Aké sú účinky biolampy?

- zrýchliť hojenie rán,
- uvoľniť svaly a znížiť bolesť,
- posilniť imunitu,
- zlepšiť stav pokožky a tvorbu kolagénu (dôležitý pre pružnosť kože a hojenie).

Aké sú výhody liečby biolampou?

- Účinkuje veľmi rýchlo
- Je úplne bezbolestná
- Je bez kontaktu s pokožkou – vhodná aj pre citlivých pacientov
- Nemá známe vedľajšie účinky
- Trvá len krátku chvíľu (zvyčajne pár minút)
- Vhodná pri rôznych ťažkostiach

Kedy sa biolampa používa?

- Pri poraneniach kože alebo problémoch s hojením
- Pri bolestiach svalov, kĺbov a chrbtice
- Pri reumatických ochoreniach
- Pri oslabenej imunitě
- Pri zápaloch uší, nosa alebo hrdla
- Pri bolestiach spojivového tkaniva alebo podkožia

Kedy sa biolampa nepoužíva?

- Pri epilepsii (najmä v oblasti hlavy a krku)
- Pri zvýšenej činnosti štítnej žľazy
- Počas onkologickej liečby
- Pri horúčke alebo akútnom zápale

Na čo si dať pozor?

- Lampa sa nesmie prikladať priamo na pokožku. Dodržujte odporúčanú vzdialenosť asi 10 cm, aby nedošlo k podráždeniu pokožky alebo jej prehriatiu.

Teploterapia



Teploterapia je fyzikálna liečebná metóda, pri ktorej sa na organizmus pôsobí teplom. Používa sa na udržiavanie a podporu zdravia (prevencia), liečbu ochorení a patologických stavov, ako aj na obnovu stratených funkcií a schopností.

Kedy sa používa teploterapia?

- Bolesť kĺbov a chrbtice
- Artróza
- Svalové kontraktúry (stuhnutie svalov)

Aké sú účinky teploterapie?

- Uvoľnenie zvýšeného svalového napätia
- Zvýšené prekrvenie vedie k zlepšeniu a urýchleniu metabolizmu tkanív
- Zníženie bolesti vyvolanej zvýšeným svalovým napätím

Kedy sa nepoužíva teploterapia?

- Precitlivenosť na teplo
- Opuchy neznámeho pôvodu
- Akútne zápalové ochorenia močových ciest
- Tehotenstvo
- Dekompenzované kardiologické ochorenia
- Otvorené poranenia kože, krvácanie
- Horúčkovité stavy
- Ťažšie zápalové ochorenia kože
- Stav po mozgových príhodách

Aké sú vedľajšie účinky teploterapie?

- Pri zvýšenej citlivosti môže dôjsť k popáleninám až pľuzgierom

Kryoterapia (lokálna kryoterapia)



Kryoterapia je liečba chladom, pri ktorej sa chlad aplikuje na určité miesto na tele približne 2–3 minúty. Používa sa na zmiernenie bolesti, opuchov a na uvoľnenie svalov.

Aké sú účinky kryoterapie:

- Zmierňuje bolesť (analgetický účinok)
- Pôsobí proti zápalu (protizápalový účinok)
- Uvoľňuje svaly (relaxačný účinok)
- Znižuje opuchy (protiopuchový účinok)
- Zabraňuje krvácaniu v mieste poranenia (antihemoragický účinok)
- Spomaľuje prenos bolesti v nervových vláknach

Kedy kryoterapiu nepoužívame?

- Ak máte alergiu na chlad alebo chladovú hemoglobinúriu (zriedkavá reakcia krvi na chlad)
- Pri ochorení srdca (napr. angína pectoris), najmä v oblasti hrudníka a ľavej ruky
- Ak veľmi zle znášate chlad alebo hrozí podchladenie
- Pri niektorých ochoreniach obličiek,

močového mechúra alebo Raynaudovej choroby (porucha krvného obehu v prstoch)

- Pri ťažkých cievnych ochoreniach (artérioskleróza)
- Pri aplikácii priamo na kosti alebo blízko očí

Má kryoterapia vedľajšie účinky?

- Mierne podchladenie pokožky v mieste aplikácie
- Dočasná zmena farby kože, ktorá zmizne počas dňa

Aké sú riziká kryoterapie?

- Omrzliny 1. stupňa: sivobiele sfarbenie kože, strata citlivosti, neskôr začervenanie a bolesť
- Omrzliny 2. stupňa: tvorba pľuzgierov (vážnejšie poškodenie kože)

Dôležité: Kryoterapia by mala byť vždy aplikovaná odborníkom a podľa odporúčania lekára, aby sa predišlo rizikám.

Hydroterapia (vodoliečba)



Hydroterapia je liečebná metóda, pri ktorej sa využíva voda na zlepšenie zdravia a zmiernenie ťažkostí. Na našom oddelení ponúkame tieto typy vodoliečby:

- **Vírivý kúpeľ rúk alebo dolných končatín**
– jemné masírovanie vodnými prúdmi o teplote (36 - 38 C°) zlepšuje prekrvenie, uvoľňuje napätie vo svaloch a pomáha zmierniť opuchy. Pôsobí veľmi uvoľňujúco a regeneračne.

Aké sú účinky hydroterapie?

- Zlepšuje prekrvenie tela
- Uvoľňuje stuhnuté svaly a zlepšuje pohyblivosť
- Pomáha lepšie spať
- Podporuje zotavenie po úrazoch alebo operáciách

Kedy je hydroterapia vhodná?

- Pri bolestiach svalov a kĺbov
- Po úrazoch (napr. zlomeniny, podvrtnutia)

- Po operáciách (najskôr 7–14 dní po zákroku, po vybratí stehov a bez chrasty)
- Pri strese, úzkosti alebo celkovom napätí

Kedy sa hydroterapia nevykonáva?

- horúčkové stavy a akútne stavy
- infekčné ochorenia, napr. aktívna tuberkulóza
- akútne srdcovo - cievne príhody
- otvorené rany
- zhubné nádorové ochorenia v aktívnom štádiu
- obehové zlyhanie a klinické známky neúspešného kompenzovania srdca
- rozsiahle kŕčové žily

Na čo si dať pozor?

- **Mokrú podlahu alebo vybavenie môže byť šmyklivé**, preto buďte opatrní pri vstupe do vane, pri presadaní na stoličku alebo chôdzi po miestnosti. Vždy dodržujte pokyny personálu.

Hydrogalvanoterapia

Hydrogalvanoterapia je liečba, pri ktorej sa kombinuje pôsobenie teplej vody a slabého elektrického prúdu. Ruky alebo nohy sa ponoria do vane s vodou, do ktorej je pustený jemný galvanický prúd. Ten pôsobí rovnomerne cez celý povrch ponorenej končatiny. Okrem účinku elektriny liečba využíva aj teplo vody a tlak vody na telo – výsledkom je lepšie prekrvenie a regenerácia.



Kedy sa používa hydrogalvanoterapia?

- Zápaly nervov (neuritída, neuralgia, neuropatia)
- Poruchy prekrvenia končatín
- Oslabenie alebo ochrnutie svalov (paréza, plégia), zvýšené svalové napätie (spasticita)
- Poúrazové stavy (najmä v akútnej fáze)

Aké má účinky?

- Podporuje hojenie tkanív a ich regeneráciu
- Zlepšuje imunitné reakcie v mieste aplikácie
- Zmierňuje bolesť spôsobenú nedostatočným prekrvením
- Uvoľňuje stuhnuté svaly

Možné vedľajšie účinky:

- Svrbenie alebo začervenanie kože, ktoré väčšinou samé vymiznú počas dňa

Kedy sa táto terapia nepoužíva?

- Kardiostimulátor (riziko aj pri blízkosti prístroja)
- Kovové implantáty (napr. skrutky, náhrady kĺbov)
- Akútne zápaly alebo bolesti nervov (napr. seknutie v krížoch)
- Krvácanie (napr. hemoroidy, vredy, krvácajúce rany)

- Tehotenstvo
- Menštruácia
- Trombózy alebo zápaly žíl
- Onkologické ochorenia
- Poruchy vedomia alebo závažné psychické ochorenia
- Opuchy, horúčka, výrazné kŕčové žily

Na čo si dať pozor?

- Možnosť mierneho podráždenia alebo popálenia pokožky
- Pri nesprávnom pohybe končatín počas procedúry môže dôjsť k neprijemnému “kopnutiu” prúdom

Dôležité: Počas procedúry **nehýbte končatinami bez dovolenia personálu** a riadte sa pokynmi zdravotníkov.

Mäkké techniky



Mäkké techniky sú manuálna metóda zameraná na ovplyvnenie reflexných zmien v koži, podkoží, fasciách a svaloch. Používajú sa brušká prstov alebo celá dlaň na uvoľnenie bolestivých vrstiev kože a podkožia. Tlak vedie k prekrveniu a následnej relaxácii problémovej oblasti. Procedúra nevyžaduje použitie masážnych prostriedkov (krémy, gély, oleje).

Ciel: odstránenie svalového napätia, úľava od bolesti a relaxácia.

Kedy sú mäkké techniky vhodné?

- Svalové napätie
- Kĺbne blokády
- Bolestivé stuhnuté miesta
- Rekonvalescencia po jazvách
- Pooperačné stavy

Kedy sa nepoužívajú?

- Horúčkové a infekčné stavy
- Ekzémy
- Melanóm kože
- Otvorené rany

Aké môžu byť vedľajšie účinky?

- Narušenie kožnej štruktúry
- Prechodné zvýšenie bolesti
- Zvýšený tep alebo pulz, točenie hlavy
- Nevoľnosť, slabosť
- Nepohodlie u citlivejších osôb

Načo si dať pozor?

- Vznik modrín pri zvýšenej citlivosti kože

Klasická masáž



Klasická masáž je liečebná procedúra, pri ktorej sa pomocou rôznych druhov pohybov (hladenie, tlaky, hnetenie, trasenie, vibrácie) pracuje na povrchu tela. Cieľom je zlepšiť funkciu svalov, šliach a kĺbov, zmierniť bolesť a podporiť hojenie. Masáž je veľmi účinná najmä pri problémoch s pohybovým aparátom, teda svalmi, kĺbmi a väzmi.

Aké sú účinky klasickej masáže?

- Zlepšuje prekrvenie kože a svalov (teda prísun krvi, kyslíka a živín)
- Pomáha uvoľniť zrasty a stuhnuté tkanivá
- Odstraňuje odumreté vrstvy kože
- Podporuje výživu svalov
- Podporuje tvorbu potu, čím pomáha detoxikovať organizmus
- Pomáha uvoľniť napätie v koži
- Pôsobí upokojujúco alebo naopak povzbudzujúco na nervový systém

Aké môžu byť vedľajšie účinky?

- Začervenanie kože
- Dočasné zvýšenie bolesti

- Zvýšený tep, závraty, slabosť alebo nevoľnosť (zvyčajne prechodné)

Kedy sa masáž neodporúča?

- Kľúčové žily
- Horúčka alebo akútne zápaly svalov, šliach či iných častí tela
- Vnútorné poranenia alebo krvácanie
- Natrhnuté svaly alebo šľachy, otvorené rany
- Vyvrtnutia alebo zlomeniny
- Akútne zápaly žíl, trombózy alebo embólia
- Náhle zhoršenie zdravotného stavu alebo neurologické problémy
- Kožné infekcie alebo vyrážky (napr. pásový opar)
- Ťažké srdcové ochorenia
- Hnačka
- Tehotenstvo alebo menštruácia
- Silná osteoporóza (rednutie kostí)

Na čo si dať pozor?

- Môže sa objaviť modrina, najmä ak máte citlivú pokožku alebo ľahko vznikajú modriny.

Reflexná masáž



Reflexná masáž je manuálna liečebná metóda, pri ktorej sa pôsobí na špecifické miesta na povrchu tela, kde sa prejavujú druhotné zmeny spôsobené reflexne vyvolanými ochoreniami. Masáž zasahuje do kože, podkožia, fascie, svalov a okostice. Cieľom je uvoľniť reflexné zmeny spôsobené poruchou funkcie chrbtice a pozitívne ovplyvniť činnosť vnútorných orgánov.

Aké sú účinky reflexnej masáže?

- Zvýšenie prekrvenia a podpora krvného obehu v koži
- Rozrušenie zrastov v tkanivách
- Odstránenie povrchových vrstiev kože
- Zlepšenie výživy svalov
- Zvýšenie sekrécie potných žliaz a normalizácia napätia kože
- Celkové povzbudenie alebo upokojenie centrálnej nervovej sústavy

Kedy sa reflexná masáž nepoužíva?

- Horúčka
- Akútne zápaly srdcovo-cievnej alebo lymfatickej sústavy
- Aneurysma (výduť tepny)
- Transplantácia orgánu
- Melanóm (zhubný nádor kože)
- Prítomnosť cudzieho telesa v blízkosti životne dôležitého orgánu
- Tehotenstvo

Aké sú vedľajšie účinky reflexnej masáže?

- Začervenanie pokožky
- Prechodné zvýšenie bolesti
- Zvýšený tep, pulz, točenie hlavy
- Nevoľnosť, slabosť

Načo si dať pozor?

- Zvýšená záťaž na organizmus počas stimulácie

Lymfodrenáž

Lymfodrenáž je manuálna technika, ktorá obnovuje a posilňuje funkciu lymfatického systému, zlepšuje metabolizmus a pomáha odstraňovať opuchy vzniknuté poškodením lymfatických ciev (úraz, operácia, infekcia). Procedúra sa vykonáva jemnými kruhovými tlakmi bez použitia olejov či emulzií.

Pred lymfodrenážou:

- Zvýšiť príjem neperlivej vody
- Obmedziť kávu, alkohol a cigarety
- Odľahčiť jedálniček

Po lymfodrenáži:

- Dodržiavať kludový režim
- Dostatočne piť

Aké sú lokálne účinky?

- Obnova a podpora odtoku lymfy z tkanív
- Aktivácia lymfatických ciev
- Zvýšenie transportnej kapacity lymfy
- Zlepšenie vstrebávania lymfy do krvi
- Odstránenie alebo zmiernenie lymfedému

Kedy je lymfodrenáž vhodná?

- Žilové a lymfatické opuchy (lymfedém)
- Prevencia a liečba žilovej nedostatočnosti
- Opuchy pred a po operáciách a úrazoch
- Sudeckova choroba
- Po chirurgickom odstránení prsníka (rakovina)
- Lipedém (hrudkovanie tuku na nohách)
- Gynoidná obezita (tuk v dolnej časti tela)
- Opuchy dolných končatín z dlhého státia alebo sedenia
- Prevencia pri pozitívnej rodinnej anamnéze

Kedy sa lymfodrenáž nepoužíva?

- Aktívne nádorové ochorenia
- Kŕčové žily (varixy)
- Akútne bakteriálne alebo vírusové infekcie



- Akútne žilové ochorenia
- Hnisavé alebo pomaly sa hojace rany
- Glaukom (zelený zákal)
- Tehotenstvo do 3. mesiaca
- Patologické tehotenstvo
- Silná menštruácia
- Hyperfunkcia štítnej žľazy
- Choroby pečene, obličiek, srdca sprevádzané opuchmi
- Spastická zápcha, vredová choroba, brušné ťažkosti

Aké môžu byť vedľajšie účinky?

- Nepohodlie alebo citlivosť v masírovanej oblasti
- Mierne začervenanie alebo opuch
- Zvýšený tlak na obličky a pečeň u oslabených pacientov

Načo si dať pozor?

- Zhoršenie lymfedému pri nedodržiavaní životosprávy a cvičení
- U pacientov po hlbokkej žilovej trombóze – riziko uvoľnenia zrazeniny

Bankovanie (vakuopresia)



Bankovanie je liečebná technika, ktorá pomáha uvoľniť stuhnuté svaly, zmierniť bolesť chrbta a podporiť hojenie. Pri bankovaní sa na pokožku prikladajú sklenené alebo plastové banky, z ktorých sa odsaje vzduch a vytvorí sa vákuum (podtlak).

Vďaka tomuto podtlaku sa pokožka a tkanivo jemne vtiahne do banky, čo:

- zlepšuje krvný a lymfatický obeh,
- podporuje detoxikáciu tela,
- uvoľňuje napätie vo svaloch.

Po zákroku sa často objavia modriny, čo je bežná a očakávaná reakcia – ide o prejav zvýšeného prekrvenia.

Aké sú hlavné účinky bankovania?

- Uvoľňuje stuhnuté a bolestivé svaly
- Zmierňuje zápaly po operáciách alebo pri zápaloch šliach a kĺbov
- Podporuje lymfatický, imunitný a nervový systém
- Pozitívne vplýva na vnútorné orgány (žalúdok, pečeň, obličky, pohlavné orgány a ďalšie)
- Zlepšuje krvný obeh a činnosť srdca

- Pomáha pri reumatizme a chudokrvnosti (anémii)

Kedy sa bankovanie nevykonáva?

- Poranenie alebo popáleniny kože
- Menštruácia alebo tehotenstvo
- Ochorenia krvi (napr. leukémia, hemofília)
- Poruchy zrážania krvi
- Horúčka, kŕčové žily, znamienka v mieste aplikácie
- Nádorové ochorenia
- Veľké opuchy, vysoký krvný tlak (hypertenzia)

Aké môžu byť vedľajšie účinky?

- Mierne zvýšenie telesnej teploty po zákroku
- Zníženie krvného tlaku
- Vznik pľuzgiera pod bankou (vzácne, najmä pri citlivej pokožke)

Dôležité: Po bankovaní je vhodné odдыхovať, piť veľa tekutín a vyhnúť sa prechladnutiu. Modriny zmiznú zvyčajne do niekoľkých dní.

Diatermia (krátkovlnná diatermia)



Diatermia je fyzioterapeutická metóda, ktorá pomocou elektromagnetických vln vytvára hlboké teplo v kĺboch a mäkkých tkanivách. Tento teplotný účinok podporuje hojenie, znižuje zápal a zmiernuje bolesť.

Aké sú hlavné účinky diatermie?

- Zvýšený metabolizmus buniek
- Urýchlenie chemických reakcií
- Analgézia (zniženie bolesti)
- Zmeny potenciálov bunkovej membrány
- Uvoľnenie svalových kŕčov
- Zvýšenie počtu leukocytov (bielych krviniek)
- Zvýšená fagocytóza (odstraňovanie škodlivín)
- Zníženie virulencie baktérií
- Zlepšený metabolizmus liekov
- Aktivácia endokrinných žliaz

Kedy je diatermia vhodná?

- Poranenia kostí a mäkkých tkanív

- Artritída
- Burzitída
- Bolesť chrbta
- Myozitída (zápal svalov)
- Tendonitída (zápal šliach)
- Natiahnutie svalov
- Svalové kŕče

Kedy sa diatermia nepoužíva?

- Malígne nádory
- Tehotenstvo
- Tuberkulóza
- Horúčka
- Akútne infekčné a zápalové stavy
- Implantované elektronické zariadenia (napr. kardiostimulátor)
- Implantované kovové materiály v ošetrovanej oblasti
- Závažné poruchy arteriovenózneho obehu
- Srdcové poruchy
- Menštruácia

Magnetoterapia



Magnetoterapia využíva liečebný účinok magnetického poľa, ktoré pôsobí na telo. Je často používaná pri doliečovaní zlomenín, artróze, a niektorých vnútorných a neurologických ochoreniach.

Na čo sa magnetoterapia používa?

- Uvoľnenie a prekrvenie svalov
- Zmiernenie bolesti
- Potlačenie zápalu
- Urýchlenie hojenia kostí a mäkkých tkanív
- Zníženie opuchov

Kedy magnetoterapia nesmie byť použitá?

- Tehotenstvo
- Kardioštimulátor (pacemaker)

- Hypertyreóza (zvýšená činnosť štítnej žľazy)
- Problémy s obličkami (hyperfunkcia)
- Myastenia gravis (ochorenie nervov a svalov)
- Krvácavé stavy
- Poruchy v oblasti hypotalamu a hypofýzy
- Ťažké plesňové infekcie
- Aktívna tuberkulóza
- Akútne vírusové ochorenia
- Tumory
- Psychózy

Aké môžu byť vedľajšie účinky magnetoterapie?

- Pacienti môžu pociťovať nepríjemné pocity počas procedúry
- Dočasné zosilnenie bolesti po terapii

Elektroterapia



Elektroterapia je liečebná metóda, pri ktorej sa na telo prikladajú elektródy, ktoré vedú jemné elektrické impulzy. Tieto impulzy pomáhajú pri liečbe rôznych problémov pohybového aparátu, ako sú bolesti, zápal, stuhnutie svalov alebo zlé hojenie po úrazoch. Elektródy sa pripevnia na pokožku a prúd pôsobí presne na miesto, ktoré treba liečiť.

Kedy sa elektroterapia používa?

- Staršie úrazy (napr. bolesti po zlomeninách)
- Pooperačné stavy
- Zhoršené hojenie zlomenín
- Zápal a opotrebovanie kĺbov (napr. artróza)
- Funkčné problémy pohybového aparátu (stuhnutosť, bolesti svalov, kĺbov)

Aké sú možné vedľajšie účinky?

- Mierne začervenanie kože po aplikácii
- Svrbenie alebo nepríjemný pocit (väčšinou vymizne do niekoľkých hodín)
- Precitlivosť – nie každý pacient znáša všetky typy prúdov rovnako

Kedy sa elektroterapia nevykonáva?

- Akútne zápal svalov, kostí alebo kĺbov
- Akútne bolesti nervov (neuralgie, napr. „seknutie“ v krížoch)
- Krvácanie (napr. hemoroidy, žalúdočné vredy, krvácajúce rany)
- Menštruácia (najmä ak by sa liečba týkala brucha alebo krížov)
- Tehotenstvo
- Zápal žíl alebo krvné zrazeniny (trombózy)
- Zhubné nádory (rakovina)
- Kardioštimulátor
- Kovové implantáty

Na čo si dať pozor?

- Ak nie je elektroterapia správne nastavená alebo ak sa zle priložia elektródy, môže dôjsť k podráždeniu alebo popáleniu kože.

Z tohto dôvodu je veľmi dôležité, aby procedúru vždy vykonával odborný personál a pacient dodržiaval pokyny.

Distančné prúdy (bezkontaktná elektroterapia)

Distančné prúdy sú liečebná procedúra, pri ktorej sa využíva špeciálne elektrické pole – bez dotyku s pokožkou. Prúd vzniká na základe elektromagnetickej indukcie a má pozitívny vplyv na bolesť, hojenie a obnovu tkanív. Používa sa na podporu hojenia, zníženie bolesti, zlepšenie prekrvenia a regeneráciu pokožky a svalov.

Kedy sa táto liečba používa?

- Bolesť pohybového aparátu (svaly, kĺby, chrbtica)
- Degeneratívne ochorenia (napr. artróza, bolesti chrbtice)
- Čerstvé aj staršie úrazy
- Poruchy prekrvenia (napr. pri cukrovke alebo žilových problémoch)
- Poškodenie nervov (mravčenie, znížená citlivosť, neuropatia)
- Kožné problémy (akné, ekzém, strie, zápaly kože)

Kedy sa táto liečba nesmie používať?

Absolútne kontraindikácie – liečba sa nevykonáva vôbec:

- Kardioštimulátor alebo iné elektronické zariadenia v tele (napr. inzulínová pumpa)
- Závažné srdcové alebo cievne ochorenia
- Tehotenstvo
- Onkologické ochorenia
- Kovové implantáty (napr. umelé kĺby, skrutky v kostiach)
- Ťažké neurologické poruchy, epilepsia
- Čerstvá trombóza
- Menštruácia (najmä pri aplikácii v oblasti brucha alebo krížov)



- Poruchy citlivosti pokožky (riziko popálenia alebo podráždenia)

Relatívne kontraindikácie – zvažuje sa podľa stavu pacienta:

- Aplikácia v oblasti hlavy
- U detí a dospievajúcich (kvôli vývoju tkanív)
- Kožné zmeny (pigmentácie, infekcie)
- Zvýšená teplota alebo infekcia
- Poruchy krvácania
- Niektoré hormonálne a metabolické poruchy (napr. poruchy štítnej žľazy, nadobličiek, diabetes 1. typu)
- TBC, systémové plesňové ochorenia, niektoré neurologické diagnózy

Aké sú možné vedľajšie pri tejto terapii?

- Dočasné zvýšenie aktivity v liečených tkanivách (napr. mierne začervenanie alebo teplo)
- Možný pokles krvného tlaku – najmä pri prvom ošetrení (odporúčame chvíľu si po procedúre oddýchnuť)

Ultrasonoterapia



Ultrasonoterapia využíva mechanické vlnenie vysokých frekvencií (0,8 až 3 MHz) na terapeutické účely. Pri liečbe neprechádza tkanivami elektrický prúd, preto sa radí medzi mechanoterapiu. Vplyvom ultrazvuku dochádza k hĺbkovej mikromasáži tkanív, ktorá zlepšuje krvný obeh, metabolizmus a uvoľňuje svalové napätie.

Aké sú účinky ultrasonoterapie?

- Zlepšenie lokálnej cirkulácie a metabolizmu tkanív
- Zvýšenie regeneračnej schopnosti tkanív
- Ústup bolesti spôsobenej lokálnou ischémiou
- Zvýšenie permeability kapilár, čo urýchľuje vstrebávanie nadbytočnej tekutiny
- Svalová relaxácia

Aké je riziko pri ultrasonoterapii?

- Pri veľkej intenzite môže dôjsť k mechanickému alebo termickému poškodeniu tkanív

Aké sú vedľajšie účinky ultrasonoterapie?

- Citlivosť v oblastiach kostných výbežkov tesne pod kožou
- Zníženie bunčnej imunity (narušenie pohyblivosti bielych krviniek)
- Pri zvýšenej citlivosti možná dočasná bolestivá reakcia, ktorá počas dňa ustúpi

Kedy sa ultrasonoterapia nepoužíva?

Absolútne:

- Epifýzy rastúcich kostí
- Gonády (pohlavné žľazy)
- Stavby po laminektómii (chirurgické odstránenie časti stavca)
- Oči (platí pre fyzioterapiu)
- Čerstvé krvácanie kdekoľvek

Relatívne:

- Mozog, parenchymatózne orgány, srdce
- Periférne nervy ležiace na kosti blízko pod kožou
- Kostené výstupky tesne pod kožou
- Emfyzém, bronchiectázia (pri ozvučovaní hrudníka)
- Menštruácia

Liečebná telesná výchova (LTV)



Liečebná telesná výchova je veľmi dôležitou súčasťou rehabilitácie. Pomáha obnoviť a zlepšiť pohybové schopnosti pacientov, ktoré sa zhoršili v dôsledku choroby, úrazu alebo starnutia. Cvičenia vedie fyzioterapeut, ktorý používa moderné metódy na posilnenie svalov a zlepšenie pohyblivosti.

Kedy sa LTV využíva?

- Na odstránenie nerovnováhy v svaloch
- Na uvoľnenie skrútených a stuhnutých svalov
- Na posilnenie oslabených svalov
- Na naučenie vhodného cvičebného programu, ktorý uľaví preťaženým častiam tela a obsahuje relaxačné cvičenia

Aké sú účinky liečebnej telesnej výchovy?

- Zvyšuje silu svalov
- Zlepšuje kondíciu svalov
- Rozširuje rozsah pohybu v kĺboch
- Pomáha obnoviť celkovú výkonnosť tela

Kedy sa LTV neodporúča?

- Pri horúčkach akéhokoľvek pôvodu
- Pri vysokom krvnom tlaku
- Pri akútnych zápaloch
- Pri nestabilných srdcových problémoch

(napr. nedávny infarkt, závažné poruchy srdcového rytmu)

- Pri trombóze alebo embolii (riziko komplikácií)
- Ak je koža na mieste cvičenia poškodená alebo porušená
- Pri aktívnych nádorových ochoreniach
- Pri hnačke

Aké môžu byť vedľajšie účinky liečebnej telesnej výchovy?

- Zvýšenie bolesti (v takom prípade sa treba poradiť so zdravotníkom)
- Opuch svalov alebo väzov
- Začervenanie kože
- Zvýšená únava, zrýchlený tep, závraty, nevoľnosť alebo slabosť

Načo si dať pozor pri liečebnej telesnej výchove?

- Prasknutie alebo poškodenie elastických pomôcok používaných pri cvičení
- Pád z nestabilných pomôcok alebo vyšetrovacieho stola

Tip: Cvičenia vždy vykonávajte pod dohľadom fyzioterapeuta a dodržiavajte jeho pokyny.

Liečebná telesná výchova – Vojtova metóda



Vojtova metóda je terapeutická forma cvičenia, ktorá sa používa pri poruchách psychomotorického vývoja. Stimuláciou špecifických bodov na tele sa aktivujú vrodené pohybové vzory v mozgu, čo vedie k pohybovej odpovedi tela. Cieľom terapie je podpora mentálneho a motorického vývoja dieťaťa. Procedúra môže byť pre dieťa nepríjemná a často sprevádzaná plačom, avšak nie je bolestivá.

Kedy je Vojtova metóda vhodná?

- Predčasný pôrod
- Odporúčanie lekára
- Svalové ochorenia všeobecne
- Poruchy a blokácie centrálného nervového systému
- Periférne parézy končatín
- Torticollis (šklbanie šije)
- Pohybové poruchy po poškodení mozgu (cerebrálne parézy)
- Problémy s dýchaním, prehĺtaním a žuvaním
- Poruchy motoriky dieťaťa

- Vrodené deformity nôh
- Centrálné poruchy koordinácie
- Stavby po mozgovom krvácaní
- Problémy z pritisnutia pupoční šnúrou

Vplyv Vojtovej metódy:

- Aktivácia svalov
- Cvičenie dýchania a bránice
- Úprava srdcovej frekvencie
- Aktivácia nervových centier
- Zlepšenie prekrvenia
- Podpora potenia

Kedy sa Vojtova metóda nepoužíva?

- Horúčkové stavy dieťaťa
- Hnačky
- Tehotenstvo matky
- Očkovanie (v deň očkovania a 5 dní po)
- Epileptické záchvaty dieťaťa
- Kožné ochorenia liečené kortikoidmi

Načo si dať pozor?

- Pád z vyšetrovacieho stola počas terapie

Mechanická liečebná telesná výchova (Motodlaha)

Mechanická liečebná telesná výchova pomocou motodláh slúži na prevenciu poškodení spôsobených imobilizáciou, na včasné obnovenie nebolestivého pohybu kĺbov a urýchlenie rehabilitácie s čo najlepším funkčným výsledkom.

Aké sú účinky motodlahy?

- Zlepšenie látkovej výmeny v kĺboch
- Zamedzenie stuhnutia kĺbov
- Podpora hojenia chrupaviek a väzív
- Rýchlejšie vstrebávanie kĺbných výpotkov
- Zlepšenie lymfatickej a krvnej cirkulácie v mäkkých tkanivách
- Predchádzanie trombózam a embóliám

Kedy sa používa motodlaha na dolnú končatinu?

- Stav po úrazoch mäkkých štruktúr kolena (menisky, väzy, kĺbne puzdro)
- Stav po artroskopii kolena
- Stav po plastike predného skríženého väzu
- Stav po chondroplastike kolena
- Stav po synovektómii kolena
- Stav po zlomeninách kolena
- Stav po vyklbení jabĺčka
- Stav po zápale v kolene
- Reuma a podobné ochorenia
- Stav po implantácii endoprotézy kolena
- Stav po poškodení miechy a periférnych nervov
- Stav po cievnej mozgovej príhode a iných neurologických ochoreniach

Kedy sa používa motodlaha na hornú končatinu?

- Stav po operačnej stabilizácii ramena pre opakované vyklbenia



- Stav po vyklbení ramena
- Zmrznuté rameno
- Stav po artroskopii ramena
- Stav po sutúre rotátorovej manžety
- Stav po zlomeninách ramena liečených konzervatívne alebo operačne
- Stav po zápale ramena
- Stav po implantácii endoprotézy ramena
- Stav po poškodení miechy a periférnych nervov
- Stav po cievnej mozgovej príhode a iných neurologických ochoreniach

Kedy sa motodlaha nepoužíva?

- Dna (podagra)
- Nádory kostí
- Deformácie kĺbov
- Nestabilné zlomeniny

Načo si dať pozor?

- Pád z vyšetrovacieho lôžka

Pneumopunktúra (plynové injekcie)



Pneumopunktúra je liečebná metóda, pri ktorej sa do akupunktúrnych bodov aplikuje malá dávka (1 - 5 ml) medicínskeho oxidu uhličitého (CO₂). Táto procedúra sa tiež nazýva plynové injekcie. Ide o stimuláciu presne určených bodov na koži mechanickými alebo inými dráždivými podnetmi, ktoré ovplyvňujú organizmus. Hlavné účinky pneumopunktúry sú zmiernenie bolesti, zlepšenie prekrvenia danej oblasti a urýchlenie hojenia.

Kedy sa používajú plynové injekcie?

- Bolesti chrbta, šije, hrudnej a krížovej oblasti
- Bolesti kĺbov, artrózy
- Bolesti hlavy a migrény
- Vybrané neurologické ochorenia
- Poruchy prekrvenia končatín

Ako pôsobia plynové injekcie?

- zvyšujú prekrvenie tkanív
- znižujú svalové napätie
- zmierňujú bolesti
- podporujú hojenie tkanív

Kedy sa nepoužívajú plynové injekcie?

- Kardiálna dekompenzácia
- Krvácavé stavy
- Antikoagulačná liečba
- Ťažké formy cukrovky
- Výrazné opuchy (edémy)
- Tehotenstvo
- Ochorenia štítnej žľazy
- Epilepsia
- Akútne tromboflebitída
- Strach z injekcií
- Akútne infekcie a horúčkovité stavy
- Poruchy imunity
- Nádorové ochorenia
- Zvýšená činnosť štítnej žľazy
- Dekompenzovaná arteriálna hypertenzia

Načo si dať pozor?

- Mierne krvácanie v mieste vpichu
- Začervenanie kože
- Bolesťivosť alebo alergická reakcia na dezinfekčný prostriedok
- Modriny v ošetrovanej oblasti
- Pocit mrazenia, pálenia alebo svrbenia počas aplikácie (zvyčajne prechádza)
- Zníženie zrážania krvi