

Általános tájékoztató

Gyógytorna:

A gyógytorna, a mozgásszervi-, belgyógyászati-, neurológiai és egyéb betegségek megelőzését, gyógyítását célzó komplex konzervatív terápia egyik leghatékonyabb kezelési módja.

Speciális, az izmokat szelektíven erősítő és nyújtó, az ízületek élettani körülményeit javító, az ízületek mozgásterjedelmét szélesítő, a statikai eltéréseket helyreállító mozgásanyag, amit diplomás gyógytornászok alkalmaznak. Optimális esetben személyre szabottan a megfelelő izmokat erősíti, nyújtja, az ízületek mozgástartományát növeli, ezzel a fennálló panaszokat megszünteti vagy csökkenti.

A gyógytornász -fizioterapeuta olyan elméleti és gyakorlati ismeretekkel rendelkező egészségügyi szakember, aki munkáját önállóan, orvosi diagnózis alapján végzi és irányítja. A terápiás team tagjaival konzultál, partnerként együttműködik velük.



A gyógytornász önállóan funkcionális mozgásszervi betegvizsgálatot végez, amely alapján véleményt alkot a beteg aktuális állapotáról. Meghatározza a kezelési célokat és kezelési tervet állít fel. Megválasztja a szükséges fizioterápiás eljárásokat, a kezelés eszközeit, ill. folyamatosan dokumentál. A fizioterapeuta ismeri és alkalmazza a különböző klinikai területek komplex fizioterápiás eljárásait. A prevenció, gyógyítás, rehabilitáció területén képes a fizioterápiás tevékenység, önálló megtervezésére, irányítására, alkalmazására. A primér prevenció folyamatában oktat, mozgásprogramot tervez, kivitelez, életmódbeli tanácsokat ad.

A gyógytornász tevékenységét az alábbi területeken végzi:

- Fekvőbeteg intézményekben: akut, krónikus, rehabilitációs ellátás.
- Járóbeteg ellátásban: szakrendelők, rehabilitációs centrumok, magánrendelések.
- Otthoni szakápolás,
- Szociális intézmények,
- Gyógyfürdők, wellness létesítmények,
- Speciális oktatási-, nevelési- és fejlesztő centrumok.



Fizikoterápia:

A fizikoterápiás kezelések fontos kiegészítő módszerek a mozgásszervi panaszok kezelésében. Olyan fizikai elveken alapuló kezelések, amelyek fájdalomcsillapító, keringésjavító, szöveti regeneráció serkentő, heglazító hatásúak, amelyek a gyógytornával kiegészítve jó eredményt hoznak.



A mozgás jótékony hatása

„Életünk első felében az egészségünket áldozzuk fel a pénz megszerzéséért, a második felében a pénzünket áldozzuk az egészség visszaszerzéséért. És közben megromlik az egészség, és eliramlik az élet.” (Voltaire)

A rendszeres mozgás az egészséges életmód egyik meghatározója. Ezáltal kondicionáljuk testünket, karbantartjuk, erősítjük izmainkat és lazítjuk ízületeinket. Az egyik leghatékonyabb betegségmegelőzés, javítja életminőségünket és közérzetünket.

A WHO megállapítása szerint a legalább heti öt alkalommal, napi 30 perces, mértéktartó sport tevékenység is jelentősen javítja az egészséget! A vizsgálatok szerint azoknál az embereknél, akik hetente 30 percnél kevesebbet sportolnak, csaknem kétszer akkora a veszélye a szívkoszorúér- megbetegedés okozta korai elhalálózásnak, nagyobb a kockázata sok más betegség kialakulásának, pl. a cukorbetegségnek, a daganatok megjelenésének. A hétköznapi életben is számtalan lehetőség adódik a jó kondíció növelésére: a lift helyett használja inkább a lépcsőt, a mozgólépcsőn is gyalogoljon felfelé, a gépkocsi helyett gyalogoljon vagy kerékpározzon, végezze lendületesen a házimunkát, játsszon energikus játékokat a gyermekeivel.

A rendszeres testmozgás hatása a szervezetre:

- A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás csökkenti a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának veszélyét azáltal, hogy erősíti a szívizmot, csökkenti a vérnyomást, növeli a vérben a HDL-koleszterin szintet (védőkoleszterin), csökkenti az érlemezsedés kifejlődését elősegítő LDL-koleszterinszintet (ártó koleszterin), javítja a véráramlást, növeli a szív teljesítőképességét.
- A 2. típusú diabétesz kialakulásának megelőzésében, illetve kezelésében kiemelkedő szerepe van a rendszeres fizikai aktivitásnak.
- Az izmok erősítésével, az állóképesség fokozásával és a testtartás javításával a gerincbántalmak is megelőzhetőek.
- A rendszeres fizikai aktivitás, sportolás gátolja a csontritkulás kialakulását is.
- Nem hangsúlyozható elégszer a testmozgás jelentősége a testsúlycsökkentésben, így értelemszerűen az elhízás egészségügyi következményeinek megelőzésében és kezelésében. A rendszeres testmozgással kiegészített testsúlycsökkentő program zsírtömegvesztést eredményez, és csökkenti a diétás kezeléssel együtt járó izomvesztést. A mozgás hatására csökken a zsírszövet, és növekszik, erősödik az izomzat.
- A fokozott energiafelhasználás nem kizárólag a testmozgás idejére korlátozódik, hanem a testmozgás befejezése után is megmarad (még átlagosan 18 órán át) - szervezetünk akkor is több energiát használ, amikor éppen nem edzünk. Tartósan emelkedik a nyugalmi alpanyagcsere is.

A rendszeres, könnyű testmozgás, sportolás bármelyik életkorban elkezdhető!