

Przez ćwiczenia do zdrowia

Na 40-łóżkowym Oddziale Rehabilitacji w Specjalistycznym Centrum Medycznym w Polanicy-Zdroju stawia się na nogi zarówno pacjentów z chorymi stawami i kręgosłupem jak i tych po udarach mózgu. Posiada on salę gimnastyczną i gabinet fizykoterapii, pacjenci korzystają też z basenu i kriokomory - pisze Karolina Kołodziejczyk

Rehabilitacja to usprawnianie osób z dysfunkcjami narządów ruchu. Do dwu- i trzy osobowych sal oddziału rehabilitacji polanickiego SCM-u trafiają pacjenci ze zwyrodnieniami stawów, zespołami bólowymi kręgosłupa, po wypadkach drogowych i innych przyczyn.

– Często naszymi pacjentami są także ludzie po operacjach wszczepienia protez stawów. Podczas rehabilitacji uczymy ich jak poruszać się i postępować z protezami, aby

przedłużyć ich żywotność i nie wracać na nasz oddział – wyjaśnia Artur Cieślik, ordynator Oddziału Rehabilitacji.

Natomiast w ramach rehabilitacji neurologicznej leczeni są pacjenci po udarach mózgu, do których najczęściej dochodzi wskutek choroby ciśnieniowej i cukrzycy. Jedną z pacjentek, która właśnie po udarze trafiła na oddział rehabilitacyjny jest Danuta Gaweł z Polanicy-Zdroju. Pacjentka miała sparaliżowaną rękę. Po dwóch tygodniach intensywnej rehabilitacji odzyskuje sprawność w dłoni.

– Ćwiczenia wymagają wielkiego wysiłku i zaangażowania. Szpital posiada wykwalifikowaną kadrę i świetny sprzęt, dzięki temu szybko wracam do zdrowia – mówi pani Danuta.

Oprócz szpitalnego oddziału rehabilitacji w polanickim SCM-ie funkcjonuje także Zakład Rehabilitacji. Przyjmuje pacjentów ambulatoryj-



Oddziałem Rehabilitacji w polanickim SCM-ie kieruje dr Artur Cieślik

nych ze skierowaniami oraz przeprowadza rehabilitację pacjentów z innych oddziałów m.in. wewnętrznego, chirurgii ogólnej i naczyniowej, ortopedycznej, neurochirurgicznej, plastycznej, anestezjologii i intensywnej terapii.

– Pomagamy ludziom po skomplikowanych operacjach, aby wrócili do formy i kondycji. Wchodzą w to także bardzo ciężkie przypadki, a także te urazowe np. po złamaniach. Naszym zadaniem jest przywrócenie sprawności pacjentom – wyjaśnia Grażyna Semeniak, kierownik Zakładu Rehabilitacji.

Coraz częściej jej pacjentami są dzieci ze skoliozą. Grażyna Semeniak zauważa, że w niektórych przy-

padkach ilość zabiegów jest zbyt mała, aby pomóc dziecku. Dlatego zachęca rodziców, aby brali udział w zabiegach i nauczyli się od rehabilitantów ćwiczeń, dzięki którym w domu będą mogli pomóc swoim dzieciom.

– Należy jednak pamiętać, że nieodpowiednio wykonane ćwiczenie ruchowe może zaszkodzić, a nie pomóc – ostrzega rehabilitantka.

Średnio rehabilitacja trwa 2 tygodnie. W ciągu tego czasu każdy zalecony zabieg jest wykonywany 10 razy. Pacjenci korzystają z sali gimnastycznej, masaży, fizykoterapii, kinezyterapii, basenu oraz kriokomory.



Jeden na 50-ciu

– W moim odczuciu zaledwie jedna osoba na 50 ma odpowiednią postawę. Dysfunkcja postawy to choroba cywilizacyjna, do której przyczyniają się przede wszystkim złe nawyki postawy – ostrzega Grażyna Semeniak. Dotyczy to również złe zaprojektowanych stanowisk pracy. Nawet mycie zębów przy pochylonej postawie przyczynia się do schorzeń kręgosłupa.

Tak unikniesz bólów narządu ruchu:

- ✓ dużo ruszaj się, prawidłowo siedź i stój (kręgosłup cały czas wyprostowany);
- ✓ ciężary podnoś na ugiętych kolanach, podczas pracy staraj się mieć wyprostowany kręgosłup;
- ✓ w ogródku powinieneś pracować na czworaka, aby kręgosłup nie był zgięty;
- ✓ podczas kichania staraj się utrzymywać prostą postawę, aby zapobiec wypadnięciu dysków.

Nasza postawa może świadczyć o tym jakimi ludźmi jesteśmy. Osoby smutne i niezadowolone z życia, często zestresowane mają zgarbioną sylwetkę, niestety to przyczynia się do powstawania wad postawy. Jedno jest pewne najprostszą profilaktyką w tym przypadku jest prostowanie kręgosłupa, dużo ruchu i zdrowa dieta – zaleca Grażyna Semeniak, kierownik Zakładu Rehabilitacji.

