

Planul de sănătate nu înseamnă $x\%$ nutriție și $y\%$ antrenament. Înseamnă 100% dedicare!



Centrul Republican Experimental Protezare, Ortopedie și Reabilitare

REABILITARE MEDICALĂ

- Fototerapie
- Termoterapie
- Băi curative și masaj subacval



- Masaj manual și reflexoterapie



- Kinetoterapie
- Saună cu aer uscat
- Aerosoli



MIJLOACE AJUTĂTOARE TEHNICE

- Articole protetico-ortopedice



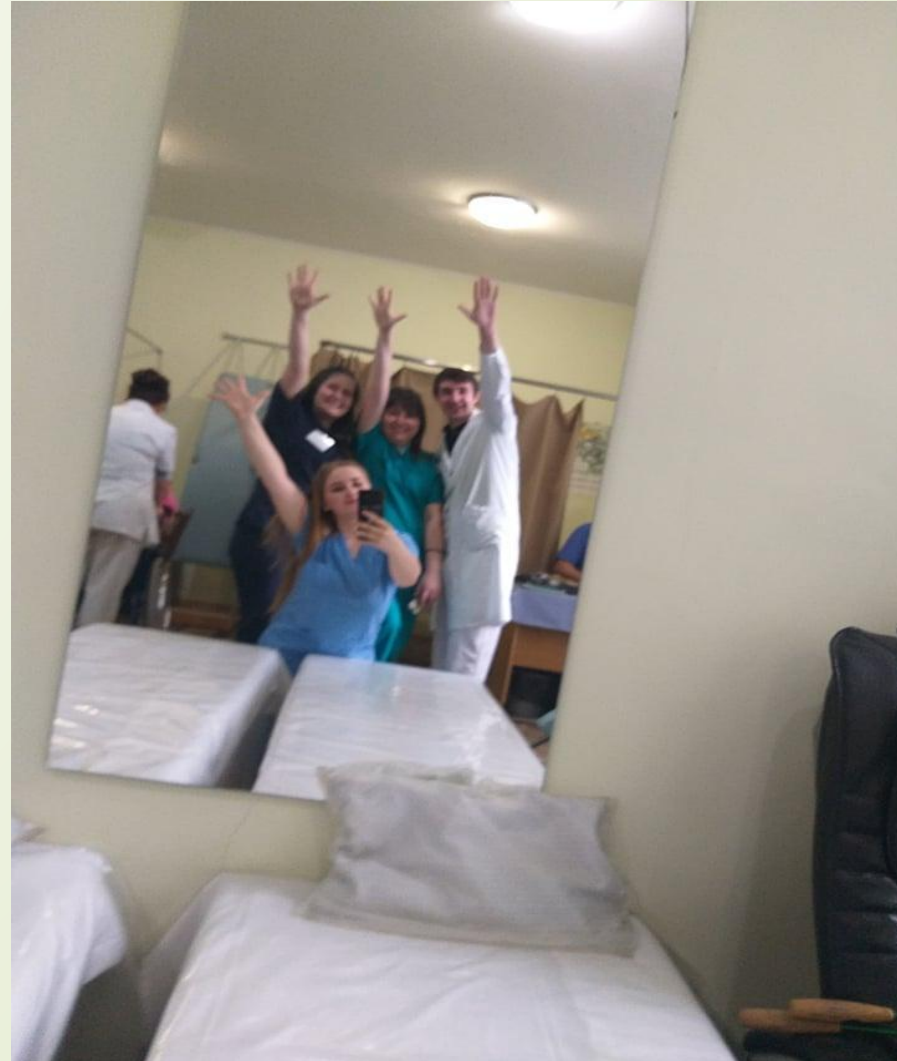
●Incălțăminte

Actualmente CREPOR confecționează cca. 10 mii perechi de încălțăminte ortopedică anual. Specialiștii Centrului de comun acord cu Catedra Modelarea și Tehnologia Confecțiilor din Piele și Înlocuitori a Universității Tehnice din Moldova, au proiectat 73 de modele noi de încălțăminte ortopedică.

●Branțur



practica



«Nu îți limita provocările.
Provoacă-ți limitele!»



“Succesul începe cu auto-disciplină.”



« Toate marile realizări au nevoie de timp. »



«Diferența dintre posibil și imposibil stă doar în
determinarea ta.»



Afecțiuni întâlnite:

- Gonartroza
- Coxartroza
- Cifoza
- Scolioza
- Poliomielita
- Lombosacrale
- Hernie de disc
- Spondilita cervicala
- Fractura de col humeral
- Fractura de glezna

Caz clinic întâlnit

Coxartroza

- Este localizarea reumatismului degenerativ la nivelul articulației soldului.
- Este o afecțiune des întâlnită și este cea mai invalidantă dintre artroze.
- Etiologie
 - Coxartroza primitivă
 - Coxartroza secundară (55% din cazuri)



TRATAMENTUL FIZICAL-KINETIC

Tratamentul fizical-kinetic trebuie individualizat pentru fiecare bolnav in parte si in permanenta adaptat la stadiul bolii.

Objective:

Disparitia sau ameliorarea durerii;

Prevenirea, disparitia sau ameliorarea inflamatiei;

Mentinerea sau ameliorarea stabilitatii si mobilitatii articulare;

Mentinerea sau ameliorarea fortei si rezistentei musculare;

Ameliorarea calitatii vietii

Educatia pacientului si a familiei



ELECTROTHERAPIA

- Electroterapia pentru efectul antialgic, antiinflamator, de imbunatatire a vascularizatiei si a troficitatii tisulare locale:
 - curent galvanic fie sub forma de galvanizare simpla, fie sub forma de ionogalvanizare
 - curenti de joasa frecventa: CDD, TENS, C Trabert
 - curenti de medie frecventa
 - laser
 - unde scurte cu impulsuri in dozaj atermic, microunde
 - ultrasunet
 - diapulse

Termoterapia si masajul

- **Termoterapia locala pentru controlul durerii si cresterii compliantei tesuturilor moi in vederea instituirii programului de kinetoterapie impachetari cu parafina , perna electrica aplicata de 1-3 ori pe zi**
- **in cazul unei reactii inflamatorii locale se aplica comprese reci cu sulfat de magneziu 60g/l; masaj local cu gheata repetat de mai multe ori in cursul zilei;**

Manevrele de masaj se adreseaza tuturor structurilor: piele, tesut celular subcutanat, fascii, tendoane si muschi.

Ședinta de masaj se incheie cu tractiuni manuale executate in axul membrului inferior; se executa tractiuni si detractiuni corelate cu ritmul respirator (favorizeaza circulatia si troficitatea locala)



KINETOTERAPIA

Se face in functie de stadiul clinico-anatomo-functional al bolii.

Se deosebesc 3 stadii:

Stadiul initial (SI)– dureri in ortostatism si la mers prelungit, “oboseala” musculo-articulara locala, reducerea amplitudinilor maxime (“de lux”) ale soldului.

Stadiul evoluat (SE) – dureri in repaus, redoare articulara in zona amplitudinilor de utilizare curenta, atitudini vicioase corectabile pasiv sau chiar activ.

Stadiul final (SF) – dureri intense, limitare marcata a mobilitatii pana la anchiloza, atitudini vicioase ireductibile.

Aprecierea functiei soldului se face atat pe baza testelor musculare si articulare, cat si a celor globale.

Programul kinetoterapeutic urmareste 4 obiective principale:

scaderea durerilor;

cresterea stabilitatii soldului;

cresterea mobilitatii soldului;

cresterea gradului de coordonare si echilibru in mers.

Exercitii pentru

1. *Exercitii de mobilizare pasivă pentru mișcarea de extensie ;*
2. *exerciții pentru tonifierea ischiogambierilor;*
3. *pentru tonifierea mușchiului cvadriceps;*
4. *pentru tonifierea mușchiului triceps sural;*
5. *exerciții pentru tonifierea mușchiului fesier mijlociu.*

Gestionarea pe termen lung (inclusiv adaptarea mediului la domiciliu, initierea unui program de recuperare ambulatorie sau la domiciliu, tratamentul in statiune etc)
Este deosebit de important sa educam pacientul sa respecte regulile de profilaxie secundara care alcatuiesc "igiena ortopedica" a soldului:

- Mentinerea unei greutati corporale normale
- Evitarea ortostatismului si a mersului prelungit pe jos
- Evitarea mersului pe teren accidentat, urcatul/coboratul scarilor
- Mersul cu sprijin in baston care se pune pe sol pe aceiasi linie cu piciorul afectat; pentru SI si SE ca si pentru majoritatea cazurilor din SF – in mana opusa; in cazuri severe din SF cu dureri si disfunctionalitate accentuate – in mana homolaterala;
- Evitarea schiopatarii printr-un control volitional al mersului
- De cel putin doua ori pe zi – repaus postural la pat cu coxofemoralele intinse

Se vor prefera deplasarile pe bicicleta

Se vor purta pantofi cu tocuri moi

- Corectarea inegalitatii membrelor inferioare (de la diferente de 2 cm in sus)
- Se va executa de cel putin 2 ori pe zi un program special de gimnastica pentru sold compus din exercitii de mobilizare si tonifiere musculara

Sporturi premise: natatie, ciclism, schi, calarie

concluzia

“Durerea pe care o simți azi este starea de bine pe care o simți mâine.”

În perioada practicii am avut parte de oameni cu o dorință enormă de a se reabilita, de a cunoaște tehnica exercitiului, influența terapiei ocupaționale asupra întregului organism. Auzind un răspuns destul de plăcut, oameni mulțumiți cu inima împacată, cu dorința de a face și a schimba ceva. Am avut cei mai buni îndrumători care ne-au ajutat și sprijinit foarte mult, o instituție cu un personal destul de amabil. Am învățat, experimentat, executat, folosit cele mai bune metode și tehnici posibile pentru fiecare individual sau în grup. Ce ține de grup, în fiecare dimineață făcând gimnastica, exerciții de dezvoltare generală, de înviorare am lăsat zimbete fiecărui pacient în parte.