

Ból - notatki

- Pacjentowi nie należy wyłączać i ograniczać bólu, bo ból jest najlepszym wskaźnikiem dla terapeuty jako granica do której może wykonywać rehabilitację np. ćwiczenia powiększające zakres ruchu powinny być tylko do granicy bólu.
- Działania przeciwbólowe powinny być dopiero po odpowiednich ćwiczeniach rehabilitacyjnych.

Ból podczas terapii może być odpowiedzią na bodziec:

- jest lepiej
- bez zmian – znaczy że jest źle dobrana terapia
- jest gorzej – oznacza np. dobry kierunek/środek terapii ale za mocny i zbyt intensywny

Typ leczenia:

- 3-6 spotkań – kiedy stan jest bez zmian – oznacza, że nie trafiamy w odpowiedni bodziec, wówczas należy zmienić ćwiczenia i podjąć inne działania w celu poprawy.
- Ostre stany – leczenie szybkie
- Przewlekłe stany – leczenie powolne i długie

Fazy zdrowienia tkanek – jeśli jest stan zapalny to w zależności od rodzaju tkanki są różne fazy:

- stan zapalny – od kilku godzin do 1-2 dni
- proliferacja = polifleracja – faza namnażania tkanek – do 21 dni
- regeneracja – matrix-tekanka bezpostaciowa – przebudowuje się w tkankę kostną, łączną itp.
- przebudowa – od kilku miesięcy do kilku lat (1-4) przyjmuje się, że 1 rok.

Stan zapalny – stan i faza alarmu – organizm jest nastawiony na obronę i atak, nie ma regeneracji

- hiperaktywność układu вегетatywnego – okres w którym nie ma regeneracji
- hiperaktywność adrenergiczna
- dystrofia вегетatywna

Oddziaływać należy przez tonizujące oddziaływanie вегетatywne.

Faza ostra – jest to fizjologia patologii, musi się wyhamować przez oddziaływanie вегетatywne (tonizujące) jest to np. dotyk, głaskanie, masaż, formy masażu rozluźniającego 1 godzina po urazie – kompresja, zimno

Artroskopia – negatywnie wpływa na stawy szczególnie jeśli jest to artroskopia diagnostyczna, narusza ona torebkę stawową i homeostazę panującą w stawie, jest to badanie inwazyjne, wymaga rehabilitacji, a powrót do stanu wyjściowego trwa ok. 1 rok.
Zamiast artroskopii – rezonans