

**Fizinė rehabilitacija** – vienas svarbiausių daugelio ligų gydymo etapas. Juo siekiama grąžinti gyvenimo pilnatvę fizine, emocine bei socialine prasme. Tai galimybė greičiau grįžti į pilnavertį gyvenimą, atstatyti jėgas po ligos ir tiesiog gerai jaustis.

### Fizinė rehabilitacija sudaro:

- **Kineziterapija.** Tai viena pagrindinių rehabilitacijos priemonių. Šis terapijos būdas pagrįstas tuo, jog tinkamas kūno judesys padeda atnaujinti, gerinti ir išlaikyti kaulų, raumenų, širdies kraujagyslių ir kitų sistemų funkcinę būklę. Kineziterapija turi didelę naudą pacientams, kenčiantiems nugaros, stuburo, sąnarių skausmus. Kineziterapija gali būti ir kompleksinė nutukimo gydymo dalis, normalizuojanti medžiagų apykaitą bei gerinanti bendrą vidaus organų veiklą. Ypatingai ryškią kineziterapijos naudą ir sveikatos gerėjimą jaučia tie asmenys, kurie kenčia nuo širdies veiklos ir kraujotakos sutrikimų, išsiplėtusių venų, užkalkėjusių kraujagyslių ar turi širdies ydą. Kineziterapijos užsiėmimai gerina smegenų veiklą, padeda atsipalaiduoti, didina serotonino kiekį bei gerina nuotaiką. Siekiant užtikrinti kineziterapijos efektyvumą, taikomi skirtingi procedūrų metodai – aktyvūs (gydomoji gimnastika, įvairūs žaidimų bei sporto elementai) ir pasyvūs (masažai bei kitos terapijos).
- **Dozuotas vaikščiojimas.** Pagrindinė dozuoto ėjimo treniruočių sąlyga - sistemingas ir nuoseklus fizinio krūvio didinimas. Einama tokiu tempu, kad baigus distanciją, lengvai suprakaituojama ir jaučiamas malonumas. Vaikščiojimas parke, skvere, miške, kur daugiau žalumos ir augmenijos. Po dozuoto ėjimo treniruočių reikia atsisėdus pailsėti, atsipalaiduoti, atlikti 5-7 kvėpavimo pratimus).
- **Masažas** (nugaros, apykaklės ir kt.). Rankų prisilietimas, glostymo technika bei tam tikrų taškų spustelėjimai teigiamai veikia organizmą, pašalina įtampą ir stresą. Po masažo atslūgsta nugaros, galvos skausmai, pagerėja vidaus organų veikla, gyvybinės organizmo funkcijos. Masažas atnaujina sutrikusios vietos funkcionavimą, t.y., pašalina skausmą ir raumenų nuovargį, įtampą, gerina kraujotaką ir medžiagų apykaitą, naikina spazmus, atkuria sąnarių judrumą. Net trumpalaikis masažas atstato organizmą, pašalina pieno rūgštį iš raumenų, kelia tonusą, audinių elastingumą.
- **Fizioterapija** Fizioterapijai naudojami moderniausi prietaisai ir taikomos įvairios fizioterapijos procedūros: galvanizacija, darsonvalizacija, neurogeninės kilmės skausmą mažinanti transkutanele elektro nervų stimuliacija, šviesos - šilumos terapija, inhaliacijos. Šios priemonės mažina uždegimą, skausmą, atpalaiduoja arba stimuliuoja įtemptus raumenis, greitina žaizdų, opų gijimą, gerina širdies kraujagyslių, virškinamojo trakto, kvėpavimo sistemos, sąnarių veiklą.
- **Fototerapija** Šviesos terapija taikoma siekiant išgydyti daug įvairių miego ir nuotaikos sutrikimų. Dažnai naudojamas reguliuoti žmogaus kūno vidinį laikrodį arba mažinti depresijos sutrikimus. Efektyviai gydo sezoninę, tamsiuoju metų laiku aktyviau pasireiškiančią depresiją ir nuotaikos sutrikimus. Jautriems šviesos stakai žmonėms gerina nuotaiką, darbingumą, energiją, pažintines smegenų funkcijas. Padeda gydyti net

dideliais sezoniniais svyravimais nepasižyminčią depresiją, padeda sureguliuoti „vidinį organizmo laikrodį“ žmonėms, kuriems sunku atsikelti ryte ir kurie pirmą dienos pusę jaučiasi mažiau darbingi. Šviesos terapija mažina lėtinio nuovargio simptomus, pagilina miegą ir gerina jo kokybę žmonėms, sergantiems miego sutrikimais (kai negilus, fragmentuotas miegas, sunku užmigti arba anksti prabundama), gerina pamainomis dirbančių žmonių savijautą, būklę ir gyvenimo kokybę, vegetacinės (vidaus organų veiklą reguliuojančios) nervų sistemos funkcijas ir hormonų pusiausvyrą, imuninės sistemos funkcijas. Taip pat mažina premenstruacinio sindromo simptomus, bulimijos ir impulsyvaus valgymo sutrikimus. Remiantis pirminiais duomenimis, palengvina kai kuriuos Parkinsono ligos simptomus, tokius kaip drebėjimas, o sergantiesiems Alzheimerio liga pagerina smegenų pažintines funkcijas. Taip pat taikoma dienos šviesos terapija, poliarizuotos šviesos (BIOPTRON) terapija, infraraudonųjų spindulių terapija.

- **Elektroterapija.** Tai vienas iš efektyvesnių fizioterapijos metodų, siekiant numalšinti ūminį ir lėtinį skausmą (TENS) bei atlikti funkcinę nervų – raumenų stimuliaciją (FES): TENS – programos Nr. P<sub>1</sub>, P<sub>2</sub>, BURST P<sub>3</sub> – programa (skausmo gydymas), FES – programos P<sub>4</sub>, P<sub>5</sub>, P<sub>6</sub> (elektrinė raumenų stimuliacija).
- **Intermituojanti kompresija.** Limfodrenažas su Lympha-mat 300). Procedūros metu pacientas įvelkamas į kelnes, kuriose yra daug kamerų. Jos užpildomos oru, kol pasiekiamas procedūrai pageidaujamas slėgis. Po to oras išleidžiamas iš visų kamerų ir po pauzės vėl pradedamas kitas užpildymo ciklas. Ši procedūra atliekama ant apatinių galūnių. Kompresinės terapijos metu suspaudžiami raumenys ir tarp jų esančios kraujagyslės (venos ir arterijos), todėl suaktyvėja kraujo ir limfos tėkmė iš raumenų. Pašalinami medžiagų apykaitos produktai: pagerėja medžiagų ir dujų apykaita raumenyse, mažėja pabrinkimas.
- **Deguonies terapija.** Deguonies terapija pripildo organizmą deguonimi, stimuliuoja imuninę sistemą, padeda kovoti su kraujagyslių, kraujo apytakos, sąnarių, virusinės kilmės ligomis, mažina nuovargį, galvos skausmus, nemigą, taip pat gerina bendrą organizmo būklę. Deguonis veikia iš vidaus užpildydamas organizmo ląsteles energija ir prisotindamas kraują saugios koncentracijos deguonimi – ozono mišiniu. Procedūros metu poveikis labiausiai jaučiamas smegenyse ir širdyje (organuose, kuriems reikia daugiausiai deguonies) bei galūnėse, kur dėl ligų dažnai sutrinka kraujotaka. Deguonies terapijos metu padaugėja imuninės sistemos ląstelių, kovojančių su organizmo priešais, todėl slopinami uždegiminiai procesai.