

BAIBA NARVILA, FIZIOTERAPEITE, VESELĪBAS CENTRA 4 FILIĀLE DIAGNOSTIKAS CENTRS

Slinga terapija – zinātniski pierādīta fizioterapijas metode

Par progresīvo un daudzfunkcionālo fizioterapijas metodi – slinga jeb elastīgo saišu terapiju – stāsta *Veselības centra 4* filiāles *Diagnostikas centrs* fizioterapeite **BAIBA NARVILA**.

Slinga jeb elastīgo saišu terapija ir fizioterapijas metode, kuru īsteno, izmantojot speciālu profesionālu fizioterapijas aprīkojumu *Redcord*. Tā ir viena no iedarbīgākajām fizioterapijas metodēm dziļās muskulatūras stiprināšanai, mugurkaula un ķermeņa stabilizēšanai, kā arī muskuļu spēka treniņam.

Latvijā slinga profesionālo aprīkojumu izmanto vairāk nekā desmit gadus, to lieto daudzos veselības centros un klīnikās. Pirmo konsultāciju var sniegt arī fizioterapeits, novērtējot, vai nepieciešama vēl kāda speciālista konsultācija diagnozes precizēšanai. Valsts apmaksātas fizioterapijas nodarbības, kas iekļauj slinga terapiju, ir pieejamas tikai noteiktu diagnožu gadījumos ar rehabilitācijas ārsta nosūtījumu.

Elastīgo saišu terapijas koncepcija sastāv no diagnostikas un ārstēšanas sistēmām.

Diagnostikas laikā tiek veikta muskuļu izturības pārbaude ar progresējošās slodzes palīdzību slēgtā un vaļējā kinemātiskā ķēdē. Tā tiek kombinēta ar tradicionāliem musku-



BAIBA NARVILA

- Fizioterapeite
- *Veselības centrs 4* filiāle *Diagnostikas centrs*
Grebenščikova ielā 1 Rīgā
Zvanu centra tālr. 67144031,
67144046, 67143550, 29296313,
26327035
www.vc4diagnostikascentrs.lv

ļu un skeleta sistēmas izmeklēšanas veidiem, ko veic fizioterapeits.

Speciālists, izvērtējot izmeklēšanas rezultātus, izstrādā individuālu vingrošanas programmu, ko sākotnēji vēlams veikt tikai speciālista uzraudzībā. Terapeitam ir jāņem vērā cilvēka vispārējais veselības stāvoklis un blakus slimības, kas ietekmē ārstēšanas taktiku, jo elastīgo saišu terapijai kontraindikāciju nav, tomēr akūtu sāpju vai slimības paasinājuma periodā ārstēšanu uz brīdi atliek.

Ārstēšanas iespējas, izmantojot *Redcord* aprīkojumu, ir ļoti plašas. Fizioterapeiti šo diagnostikas un ārstēšanas metodi lieto neiroloģisku un ortopēdisku slimību gadījumos, pēc ķirurģiskām manipulācijām, sporta medicīnā, kā arī visām vecuma grupām, sākot no bērniem līdz senioriem.

Daudzi ģimenes ārsti, neirologi, vertebrologi, ortopēdi, ķirurgi ir pārliecinājušies par elastīgo saišu terapijas efektivitāti un lielo nozīmi kustību un balsta aparāta problēmu, muskuļu un skeleta slimību ārstēšanā, kā arī pacientu rehabilitācijā pēc insulta, traumām un operācijām gan stacionāros, gan ambulatori.



FOTO: NO VC4 ARHĪVA

Vingrošanas laikā neprovocējas sāpju sajūta. Vingrot ir droši un interesanti. Šajā vingrojumā tiek aktivizēti pleca locītavas stabilizējošie muskuļi pret nestabilu pamatu, aktivizējot sensomotoro sistēmu.

Kā tiek veikta terapija

Terapijas būtība ir veikt vingrojumus, mazinot gravitācijas ietekmi. Elastīgo saišu terapijā tiek izmantotas saites ar dažādu elastības un pretestības pakāpi. Elastīgo saišu terapijā pacienta ķermenis tiek iekārts saitēs, kas nodrošina fizioterapeita roku brīvību, lai labāk vadītu, koriģētu un kontrolētu pacienta kustības. Saišu lietošana samazina slodzi, ļaujot pacientam ar mazākām grūtībām ieņemt nesāpīgu ķermeņa pozīciju un tajā aktīvi darboties. Saišu lietošana ļauj panākt paaugstinātu relaksāciju un rada papildu drošības sajūtu pacientam.

Ja pacientam ar hroniskām sāpēm nav iespējams ieņemt vingrošanas sākuma pozīciju, tad ar *Redcord* procedūras unikālajām iespējām un fizioterapeita zināšanām tiks piemeklēti tādi vingrošanas stāvokļi, kuros tiks stimulēti neaktīvie muskuļi un atjaunota to normāla funkcionēšana, neradot sāpes.

Minimālais seansu skaits – sešas reizes. Šajā laikā kļūst skaidrs par turpmākās terapijas izvēli un norisi, turpinot individuālus seansus, apmeklējot grupu nodarbības vai turpinot terapiju mājās apstākļos, kam gan ir nepieciešams speciāls aprīkojums un vingrotāja pašdisciplīna.



Diagnostikas laikā tiek noteiktas vājās muskuļu grupas un izvēlēts vingrojumam atbilstošs sākuma stāvoklis un slodzes pakāpe.

Metode dziļās muskulatūras stiprināšanai, mugurkaula un ķermeņa stabilizēšanai un spēkam



Notiek neiomuskulāra muguras jostas daļas un vēdera muskulatūras aktivizācija, izvēloties vidējas grūtības līmeņa vingrojumus.



Šis vingrojums atgādina "plank" vingrojumu, kurā tiek aktivizēti kā muguras un vēdera, tā arī plecu zonas muskuļi, tomēr samazinātas mugurkaula aktīvās stabilitātes gadījumā vingrojumu drīkst izpildīt tikai atvieglotos stāvokļos. Vingrojumu izpildes laikā terapeits vienmēr atrodas blakus un kontrolē vingrojuma precizitāti un izpildes kvalitāti.

locītavu stabilitāti un stimulēt sensori motoro sistēmu, kā arī uzlabot pašsajūtu, veselību, stāju un gaitu, uzturēt labu fizisko formu un **laikus novērst muguras veselības problēmas**. Ar elastīgo saišu terapijas palīdzību var veikt mugurkaula muskuļu stiprināšanu, stiepšanu un relaksāciju, kā arī visu pārējo lielo locītavu spēka paaugstināšanu un kustību apjoma palielināšanu, kā arī iespējams panākt sāpju mazināšanos.

Līdzvērtīgs profilaktisks efekts tiek panākts, veicot **trakciju jeb stiepšanu**, kad tiek iestieptas locītavu saites, muskuļi un samazināta kompresijas slodze uz locītavām.

Izmantojot Redcord aprīkojumu, šī procedūra tiek veikta ar mērķi palielināt kustību apjomu, uzlabot asinsriti, vielmaiņu un samazināt sāpes locītavās. Stiepšanu var izmantot gan kakla un jostas daļai, gan plecu un gūžu locītavām. Šis terapijas elements ir komfortabls pacientam, tāpēc to var izmantot pirms un pēc nodarbības, piemēram, lai relaksētu saspringtos muskuļus.

Kam piemērojama elastīgo saišu terapija

Šī multifunkcionālā ārstēšanas un vingrošanas sistēma ir paredzēta pilnīgi visiem, sākot no augstas klases sportista, līdz pat insulta slimniekam, arī vecuma kategorijas ierobežojumu šai terapijai nav, tomēr fizioterapijas

stabilu samazināšanos jau pēc 6 nedēļu terapijas kursa.

Terapija veiksmīgi tiek izmantota sēdoša un mazkustīga darba darītājiem: biroju cilvēkiem, šoferiem, kasieriem, kā arī cilvēkiem, kas ilgstoši spiesti pavadīt piespiedu stāvus pozīcijā: frizieri, apsargi, pārdevēji. Cilvēki ne vienmēr izprot, ka, piemēram, galvassāpes var radīt saspringums plecu joslā un sprandā, vājumu kāju muskulatūrā var radīt diska protrūzija vai savilkti muskuļi jostas daļā. Attiecīgi pēc elastīgo saišu terapijas cilvēks ir nedaudz apmulsis, ka šie *šķietami* nesaisītie simptomi ir mazinājušies, bet tie nav nekādi brīnumi, tā ir ziņātne.

Īpaši gaidītas ir jaunās māmiņas un sievietes pēc dzemdībām. Elastīgo saišu terapija palīdzēs atgūt un pat uzlabot muskuļu līdzsvaru, kāds tas ir bijis pirms grūtniecības, un, tā kā terapija notiek individuāli, tad māmiņa var bērniņu ņemt līdzi.

Pamazām Latvijā cilvēki, īpaši gados jauni, ir sākuši novērtēt savu veselību un meklē mūsdienīgas metodes, kā saglabāt savu veselību, profilaktiski elastīgo saišu terapiju kombinējot ar citām fiziskām aktivitātēm, kas viena otru papildina un uzlabo muskuļu un skeleta funkcijas.

Šo metodi svarīgi izmantot cilvēkiem, kas nodarbojas ar asimetriskiem sporta veidiem: hokeju, basketbolu, tenisu, handbolu un florbolu,

Uzlabo locītavu stabilitāti un stimulē sensori motoro sistēmu, uzlabo pašsajūtu, veselību, stāju un gaitu, uztur labu fizisko formu

Profilakses nolūkā elastīgo saišu terapiju izmanto, lai palielinātu muskuļu spēku, izturību un stiprinātu dziļo muskulatūru vai atbrīvotu saspringtos muskuļus. Terapija ļauj uzlabot

praksē biežāk saskaramies ar muguras sāpju un citu locītavu sāpju ārstēšanu, kur ārstēšanas pozitīvie rezultāti ir pierādīti pētījumos, kas zinātniski pamato terapijas efektivitāti un sāpju

kur īpaša uzmanība jāvelta rumpja muskulatūras stabilizēšanai, lai novērstu ķermeņa savērpšanos, asimetrijas un skoliozes veidošanos, kā arī uzlabojot sportisko sniegumu. ▶