

„ Ruch może zastąpić niemal każdy lek, ale żaden lek nie zastąpi ruchu”

Początków kinezyterapii można doszukiwać się już w systemie filozoficznym Konfucjusza (2700 lat p.n.e.), który eksponował znaczenie określonych pozycji ciała w uzyskaniu efektów profilaktyczno-leczniczych. Starohinduska joga stawiała sobie za cel osiągnięcie najwyższej zdolności psychofizycznej a środkami do tego celu miało być m.in.: stosowanie ćwiczeń gimnastycznych i oddechowych. Również Hipokrates sławny, grecki lekarz (V i IV wiek p.n.e.), za dwa główne filary medycyny uważał dietetykę i... gimnastykę.

W ramach rehabilitacji w warunkach domowych proponuje kinezyterapię miejscową, w której wszystkie oddziaływania dotyczą bezpośrednio narządu zmienionego chorobowo. Dobór ćwiczeń zależy od stanu funkcjonalnego i zamierzonego celu. Mogą być to:

- Ćwiczenia bierne
- Ćwiczenia czynno-bierne
- Ćwiczenia samowspomagane
- Ćwiczenia czynne
- Ćwiczenia z oporem
- Ćwiczenia prowadzone
- Ćwiczenia oddechowe
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Ćwiczenia izometryczne
- Pionizacja i nauka chodzenia

Posiadam doświadczenie w pracy z przypadkami, takimi jak:

- Bóle kręgosłupa
- Bóle stawów
- Rehabilitacja po udarze mózgu
- Rehabilitacja w chorobie Parkinsona
- Stwardnienie rozsiane
- Rehabilitacja po złamaniach, zwichnięciach, skręceniach
- Profilaktyka wad postawy
- Korekcja wad postawy