

Terapija
nekog dijela
tijela koja je
donedavno trajala i
do godinu dana danas je
skraćena na dva-tri mjeseca,
čak i nakon operacije
kralježnice

...

Liječenje boli

**Nove tehnike fizikalne terapije i
uredaji znatno skraćuju oporavak.**

Pri nekim ozljedama lokomotornog sustava
rješavaju problem umjesto donedavno
neizbjegne operacije

TEKST: KATA PRANIĆ

FOTO: LIDERJAVA ARHIVA

Bol je najteže podnošljiv simptom zdravstvenih teškoća, ali kao što postoje mnogo lijekovi za liječenje bolesti, tako postoje i oni za liječenje boli. No neke vrste boli, pogotovo kad je riječ o ozljedama lokomotornog sustava i otežanoj pokretljivosti, moguće je smanjiti ili posve ukloniti raznim manualnim medicinskim metodama i uređajima koji se danas primjenjuju u fizikalnoj terapiji. Nove tehnologije i upotreba velikog broja podataka usavršile su i revolucionirale postojeće terapije i donijele nove, pa je terapija koja je donedavno trajala i do godinu dana danas skraćena na dva-tri mjeseca, čak i nakon operacije kralježnice; terapija za zglobove poput koljena i ramena još je kraća. Zahvaljujući novim metodama i uređajima u liječenju nekih tegoba, čak je moguće izbjegći operaciju.

Velibor Viboh, diplomirani fizioterapeut iz Specijalističkog centra za dijagnostiku rehabilitaciju i sport Body Balance, završio je 35 raznih postdiplomskih edukacija i tečajeva, od 2016. službeni je fizioterapeut hrvatske reprezentacije Davis Cupa, a bio je i fizioterapeut tenisača, boksača i gimnastičara na Olimpijskim igrama u Rio de Janeiru 2016. te bivši fizioterapeut tenisača Borne Čorića. Viboh ističe da u posljednje vrijeme svjedočimo najezdi novih tehnika u fizioterapiji i manualnoj medicini. Neke su potpuno nove i dokazane u kliničkim studijama, a druge su usavršene metode. Među najnovijim metodama ističu se NKT (neurokinetic therapy), tehnika koja se bavi raznim mišićnim testovima da bi terapeut vidio koji mišići rade pravilno pri određenim pokretima, a koji ne rade ili rade, a ne bi trebali raditi pri tim pokretima; zatim DNS, dinamička neuromuskularna stabilizacija, tehnika koja se temelji na razvojnoj kineziologiji djeteta do jedne godine. Ukratko, uči se abdominalno disanje i neki osnovni pokreti koje smo radili kao novorođenčad, a koje smo kroz život prestali – poput puzaanja. Kinesiotaping je pak tehnika u kojoj se rabe specijalne lepljive vrpce koje se postavljaju po mišićnim linijama te tako ublažuju bol, korigiraju posturu, provode limfnu

drenažu... Postoji i više tehnika rada na fascijama poput MFR-a, fascijalnih manipulacija i ostalih radi mobiliziranja mišićnih ovojnica – fascija. Ergon IASTM jest tehnika koja se bavi mekim tkivima i u kojoj se rabe posebno dizajnirani metalni alati, tzv. nožići, a u Medical Flossingu posebne elastične vrpce kojima se regulira prokrvljenost pojedinih zona.

Anatomy Trains jest metoda kojom se proučavaju i promatraju fascijalne linije i meridijani po tijelu kako bi se liječili gotovo svi problemi lokomotornog sustava. PNF, proprioceptivna neuromuskularna facilitacija, široko se primjenjuje u neurološkoj rehabilitaciji. Cilj je poticanje funkcionalnog odnosno uklanjanje nefunkcionalnog pokreta koji može izazvati probleme. Viboh ističe da se u posljednje vrijeme u zapadnom svijetu počinju primjenjivati i neke drevneistočne tehnike koje su pokazale odlične rezultate. Riječ je o yumeihu, japanskoj manualnoj tehnici, i tajlandskoj masaži koja se sve više primjenjuje u modernoj fizioterapiji. Cilj terapije ostao je isti: što učinkovitije i bezbolje pomoći pacijentu.

– Kao glavnu razliku naveo bih da su se problem, primjerice križobolje, bolnog ramena, teniskog laka, bolovi u koljenu i slično prije liječili općenito, a sad imamo tehnike kojima anamnestički i propedeutički točno i specifično, diferencijacijski određujemo uzrok problema, točno određenu strukturu u regiji koja je uzrok problema i koju liječimo u zadanoj fizioterapiji – kaže Viboh, ističući da nove tehnologije u medicini, a osobito u dijagnostici, znatno olakšavaju rad s pacijentima, što skraćuje oporavak i olakšava cijelu terapiju.

– Primjer je bolno rame. Prema starom principu primijenili bi se fizioterapijski postupci na ramenu i pacijentu zadale vježbe za bolno rame. Novi pristup terapiji testirat će mišiće, ligamente, kapsule zgloba, koštanih srazova i fascije ramena. Uz sve to područje se pregleda dijagnostičkim ultrazvukom i tretira točno određeni dio ramena za koji se testovima pronašao uzrok problema, primjerice tetiva nadgrebenog mišića (lat. *musculus supraspinatus*). Pritom će se rabiti razne mobilizacijske tehnike za uspostavljanje funkcije zgloba – ističe Viboh.

Koliko nove metode terapije skra-



● **Velibor Viboh, službeni fizioterapeut hrvatske reprezentacije**

Davis Cupa, ističe da u posljednje vrijeme svjedočimo najezdi novih tehnika u fizioterapiji i manualnoj medicini



● **Među najnovijim, sve popularnijim metodama fizikalne terapije ističu se**

NKT, neurokinetička terapija; DNS, dinamička neuromuskularna stabilizacija, kinesiotaping; fascijalne manipulacije kao što je MFR, tehnike Ergon Iastm i Medical Flossing, pa i metoda Anatomy Trains, kao i PNF, proprioceptivna neuromuskularna facilitacija

ćuju vrijeme oporavka, Viboh pokazuje na primjerima operirane kralježnice, koljena i kuka. Rehabilitacija nakon operacije kralježnice prije je trajala otprilike godinu dana, a danas samo tri-četiri mjeseca. Oporavak nakon artroskopije koljena prije je trajao tri mjeseca, danas mjesec-dva, a nakon operacije kuka skratio se sa šest mjeseci na samo dva-tri mjeseca.

Faktor zacjeljivanja tkiva, na koji se ne može pretjerano utjecati i za koji jednostavno treba vremena, napominje Viboh, ostaje i dalje, ali kombinacijom posebnih tehnika, novih metoda i tehnologija znatno je ubrzan i poboljšan proces rehabilitacije za gotovo sve česte dijagnoze. Naravno, u cijeloj toj priči važnu ulogu i dalje ima, i uvijek će imati, angažman pacijenta. I u tome pomaka jer se zacjeljivanje tkiva potiče PRP plazmom matičnih stanica; riječ je o minimalno invazivnim ortopedskim zahvatima.

Osim manualnih medicinskih tehnika u fizikalnoj se terapiji svakodnevno upotrebljavaju i razni uređaji. Jedan je od njih Formetric 3D/4D, skeniranje posture i stopala, što analitički i sustavno prikazuje napredak pacijenata. Skenira površinu leđa i stopala te pokazuje razne parametre koji omogućuju kvalitetniji i sustavan pristup terapiji.

– Istaknuo bih i dekompresijske stolove koji su znatno olakšali posao, prije smo to morali raditi ručno. Riječ je o uređaju koji sofisticirano, softverski provodi trakciju kralježnice, smanjujući pritisak među kralješcima, što omogućuje da se razne hernije i protruzije diskova rješe bez operativnog zahvata – kaže Viboh.

Od drugih uređaja rabi se Huber koji sportašima i rekreativcima služi za poboljšanje stabilnosti i propriocepције. Sve je popularniji i ShockWave, metoda udarnog vala, koja itekako pomaže razbiti kalcifikate i rješiti dijagnoze poput teniskog i golferskog laka, petnog trna... ●

Suvremena pomoć za kralježnicu

Prema rječima Velibora Viboha, za bolnu kralježnicu prije bi se propisali fizički postupci i pacijentu zadale vježbe. Danas se tomu pristupa mnogo ozbiljnije: provode se neurodinamički testovi kojima se može izolirati uklijšteni živac i tretirati ga manualnom terapijom. Radi se na fasetskim zglobovima odnosno sakroljakalnom zglobu, a nerijetko se primjenjuju i tehnike za mobilizaciju ligamenta i friskske masaže. Danas se radi na točno određenom mišiću i regiji, a prije bi se problem promatrao kao cjelina.