

Usprawnianie terapią tkanek miękkich

Terapia tkanek miękkich to inaczej diagnozowanie i leczenie ich dysfunkcji oparte na najnowszych dostępnych metodach terapeutycznych.

Ocena zaburzeń w obrębie więzadeł, ścięgien, powięzi oraz mięśni bazuje na badaniu funkcjonalnym, a w szczególności na występującym dysbalansie mięśniowym spowodowanym głównie przez: nabyte zaburzenia posturalne, wzorce wynikające z trybu życia, wrodzone zaburzenia równowagi (skrót kończyny, zaburzenia powięziowe okołoporodowe), hipo- i hipermobilność stawową, zmiany zwyrodnieniowe, urazy, stany zapalne, unieruchomienie, stres emocjonalny, zmiany klimatyczne, zaburzenia dietetyczne lub infekcje. Badanie tkanek miękkich polega na rozeznaniu ich konsystencji, napięcia, ruchomości oraz funkcji.

Terapia polega na umiejętnym wykorzystaniu szeregu technik manualnych w celu usunięcia napięć i dysfunkcji układu mięśniowo-powięziowego w sposób bardzo łagodny i bezpieczny dla pacjenta. Należą do nich:

- Technika energizacji mięśni (stosowana w hipertonii mięśniowej, przykurczach pochodzenia mięśniowego i łącznotkankowego, spastyczności, obrzęku miejscowym, zastoju żylnym). Taki typ rozluźniania wykorzystuje wysiłek fizyczny pacjenta w celu likwidowania zaburzeń w obrębie tkanek miękkich
- Mięśniowo – powięziowe rozluźnianie (stosowane na duże obszary ciała, wykonane przed usprawnianiem stawów poprawia lub przywraca ich prawidłowy zakres ruchomości)
- Techniki aktywnego rozluźniania (to nacisk/zablokowanie tkanek przy jednoczesnym ich rozciąganiu). W pediatrii wykorzystuje się technikę pasywną (terapeuta sam porusza częścią ciała, którą próbuje rozluźnić).

Przed wdrożeniem terapii należy wykluczyć następujące przeciwwskazania:

- Nowotwory
- Ostre zaburzenia układu krążenia
- Osteomalację
- Tętniaki
- Ostry stan RZS
- Rany otwarte
- Złamania
- Osteoporozę zaawansowaną
- Cukrzycę zaawansowaną
- Dużą nadwrażliwość skóry
- Cellulitis
- Miopatie

- Infekcje
- Obrzęki obstrukcyjne, krwiaki
- Terapię antykoagulacyjną.

W manipulowaniu na tkankach miękkich należy pamiętać, że postawienie właściwej diagnozy oraz przeprowadzenie odpowiedniej terapii nie stanowi klucza do pełnego sukcesu. Ważne jest także, by po przywróceniu pełnego zakresu ruchu nauczyć pacjenta prawidłowych wzorców ruchowych. Z reguły możliwe jest to poprzez wcześniejszą ich demonstrację. Zakończenie terapii opiera się na przekazaniu instruktażu dotyczącego prawidłowego wykorzystania i posługiwania się ciałem pacjenta w jego życiu codziennym.

Reasumując techniki mięśniowo-powięziowe są bardzo efektywnym narzędziem pracy zarówno jako forma diagnozy, jak i terapii, ponadto bardzo dobrze tolerowanym przez pacjenta. Wykorzystując informacje zwrotne w komunikacji z pacjentem, terapeuta może znaleźć i efektywnie leczyć wzmożone napięcie i ograniczenie tkankowe, którego nie da się usprawniać w inny sposób. Rozluźnianie jest bezpieczne i nie doprowadza do nadmiernego rozciągnięcia mięśni. Terapia może być zastosowana jako krótko i długoterminowa, w ostrych, jak i przewlekłych stanach zapalnych, może być stosowana samodzielnie, bądź jako uzupełnienie innych form usprawniania.

Dorota Chochorowska