

Fizioterapija

Publicēts: 21.09.2020.



Cena

Skatīt maksājumus



Izpildes termiņš darba dienās

-



Saņēmējs

Fiziska persona



Saņemšanas ierobežojumi

-

Saņemt pakalpojumu

[Uzzināt vairāk](#)

Klātienē



Fizioterapija ir rehabilitācijas nozare, kurā novērtē cilvēka fizisko un funkcionālo stāvokli un, lai to uzlabotu, izmanto dažādas aktīvas un pasīvas ārstnieciskās metodes. Pamatojoties uz iegūtajiem rezultātiem katram klientam sastādām individuālu rehabilitācijas plānu.

Piedāvājam:

ārstniecisko vingrošanu zālē - pieejama Mugurkaula kakla - krūšu daļas spondilozes grupa, Mugurkaula jostas - kurstu daļas spondilozes grupa un Kardioloģijas grupa,

ārstniecisko vingrošanu baseinā - izmantojot speciālas putuplasta nūjas, hanteles, bumbas un citu vingrošanas inventāru, nostiprināsiet vēdera, muguras, kāju un roku muskulatūru. Ārstnieciskā vingrošana baseinā ir īpaši piemērota cilvēkiem ar palielinātu svaru, locītavu un mugurkaula problēmām, jo tā ir vispārējs ķermeņa treniņš, kurā tiek kombinēta aerobā un spēka slodze, lai samazinātu ķermeņa svaru, nostiprinātu vispārējo muskulatūru, veicinātu asinsriti un palīdzētu atslābināties pēc saspringtas darba dienas. Ārstnieciskās vingrošanas nodarbība baseinā ir piemērota dažādiem sagatavotības līmeņiem. Viena nodarbība ilgst 45 minūtes,

nūjošanu - piedāvājam nūjošanu speciālista pavadībā grupā vai individuāli. Nūjošana ir sportiska nodarbe ikvienam neatkarīgi no fiziskās sagatavotības, vecuma vai ķermeņa svara. Nūjošanas mērķis ir uzlabot slodzes toleranci, ikdienas fiziskās aktivitātes, līdzsvara un kustību koordināciju, gaitas stereotipu, veicināt pareizu ķermeņa stāju, uzlabot imūnsistēmu un veicināt imūnās

sitēmas darbību, atbrīvoties no stresa. Nūjojot vienlaicīgi tiek iesaistītas daudzas muskuļu grupas. Īpaši ieteicama tiem, kam ir locītavu un muguras problēmas (*no 2020.gada 6.janvāra grupu nodarbības darba dienās ir plkst.10.00. Aicinām uz nodarbību ierasties 10 - 15 minūtes ātrāk. Pulcēšanās vieta - pie 152.kabineta*),

fiziskās aktivitātes trenāžieru zālē ar dozētu slodzi - fiziskās aktivitātes trenāžieru zālē uzlabo ķermeņa muskuļu spēku, aktīvo stabilitāti un mobilitāti locītavās, līdzsvara un koordinācijas izjūtu, kā arī slodzes toleranci,

elastīgo saišu terapiju jeb [Slinga terapiju](#) - tā ir jauna koncepcija modernajā fizioterapijā, kas balstās uz aktīvu ārstēšanu, vingrojumiem un funkcionalitātes uzlabošanu. Kopā ar fizioterapeitu šajā terapijā tiek izmantots viss aktivitāšu spektrs – no atvieglojošiem stāvokļiem līdz muskuļu spēka palielinošiem vingrojumiem izmantojot speciālu profesionālu fizioterapijas aprīkojumu REDCORD, ar kuru iespējama stiepšana, trakcija, manuāla mobilizācija, kā arī sāpju atvieglošana un relaksācija. Terapijas piemērotību nosaka ārsts vai fizioterapeits. Slinga terapijas nodarbība ilgst 30 minūtes.

Slinga terapija ietver - konkrēta muskuļa vai muskuļu grupas stiepšanu vai stiprināšanu (mugurkaula, kakla, pleca vai gūžas locītavu, jostas daļas stiepšanu; mugurkaula un lielo locītavu stabilizāciju, atkarībā no slimības vai traumas; mugurkaula un krūšu kurvja kustīguma uzlabošanu; relaksāciju un sāpju mazināšanu).

Šrotas terapiju - skoliozes gadījumā muskuļu darbs ir asimetrisks - vienā pusē tie ir pārstiepti, bet otrā saīsināti, tāpēc ar simetriskiem vingrojumiem nevar pozitīvi ietekmēt skoliozes ārstēšanu. Katarīnas Šrotas metode ir trīsdimensionāla, specifiska skoliozes terapija:

- deformācijas progresijas apturēšanai un deformācijas mazināšanai;
- funkcionālo ierobežojumu mazināšanai;
- sāpju mazināšanai un plaušu darbības uzlabošanai.

Sertificēts Šrotas metodes fizioterapeits individuālās nodarbībās, izmantojot specifiski koriģējošus, asimetriskus vingrojumus un elpošanas vingrojumus, kā arī dažādas manuālas tehnikas, veic skoliozes pacientu ierastās stājas korekciju un apmāca noturēt koriģēto stāju savās ikdienas aktivitātēs. Šrotas metodes apmācības sagādā pacientam vajadzīgās zināšanas un prasmes, kas visa mūža garumā palīdz kontrolēt savu stāju.

kinezioloģisko jeb medicīnisko teipošanu - populāra un efektīva metode traumētu muskuļu sāpju atvieglošanai un locītavu sāpju likvidēšanai,

individuālās fizioterapijas nodarbības - individuāli klientam izstrādāti un piemeklēti vingrojumi.

Ir pieejamas arī papildu fizioterapijas nodarbības:

katru darba dienu ir pieejama rīta rosme, kuras pamatuzdevums ir palīdzēt pamodināt un sagatavot ķermeni darba dienai un ikdienai nepieciešamajām aktivitātēm (ilgums 25-30min.),

dozētas pastaigas, kuru mērķis ir sirds un asinsvadu sistēmas funkcionālo stāvokli klientiem ar samazinātu slodzes toleranci. Esam izveidojuši divus maršrūtus - vienu uz Mellužiem, otru uz Majoriem,

pastaiga pa laukā esošo sensoro taku dod iespēju sajūst zem savām pēdām dažādu dabas materiālu, kas atrodami Latvijā, stimulējošo un reizē nomierinošo iedarbību,

pastaigu pa telpās esošo sensoro taku "Kāju veselībai" esam konstruējuši tā, lai Jūsu pēdām būtu iespēja pakāpeniski pierast pie tās daudzveidīgā seguma - sākumā ļaujot pēdām sajūst maigāku pamatni, tad aizvien izaicinošākus segumus, kas atgādinās pastaigu pa ozolziļēm, čiekuriem u.tml., un tad atkal ļaujot pēdām pakāpeniski sajūst nomierinošākus segumus.

Fizioterapijā biežāk pielietotās izvērtēšanas metodes:

- kustību apjoma, muskuļu garuma un muskuļu spēka izvērtēšana,
- līdzsvara un koordinācijas novērtēšana,
- stājas un gaitas analīze,
- testi, lai noteiktu sirds un asinsvadu sistēmas reakciju uz fizisku slodzi,
- rekomendācijas veselīgām fiziskām aktivitātēm.

Fizioterapijā pielietojam dažādas aktīvas metodes:

aktīvus ārstnieciskos vingrojumus,
muskuļu spēka uzlabošanu, muskuļu stiepšanu,
elpošanas stereotipa uzlabošanai - elpošanas vingrinājumus,
līdzsvara un koordinācijas vingrojumus,
stājas korekciju,
kustību stereotipa korekciju,
izturības uzlabošanu,
relaksācijas tehnikas.

Fizioterapeits savā darbā izmanto arī pasīvas metodes - pasīvu locītavu kustību izstrādi.

Saistītie dokumenti

Maksājumi

Saņemt pakalpojumu

[Uzzināt vairāk](#)

Klātienē

Uzziņas par pakalpojumu

Rehabilitācijas pakalpojumu nodaļa

 [+371 28674707](tel:+37128674707)

 [+371 67771000](tel:+37167771000)

 Dubultu prospekts 71, Jūrmala, LV-2015

<https://www.siva.gov.lv/lv/pakalpojumi/fizioterapija>