

## Venitusravi teraapia laual „Therapy Master“

### Olemus

Venitusravi on tehnika, mille korral kasutatakse jõudu venitamaks pehmeid kudesid eemale liigespinnast või luu fragmendist. Rakendatakse longitudinaal suunalist jõudu seljale. Selja venituse eesmärgiks on valu leevendamine ja funktsiooni parandamine. Venituspingil saab teha aktiivseid venitusharjutusi füsioterapeudi juhendamisel.

### Näidustused

- luupekse, põlve, puusa probleemid
- liigeste kangus ja põletikud
- surved närvijuurtele
- kaelavalud ja õlgade jäikus
- puusavalu ja istmikunärvivalu
- selja alaosa valud
- lihaskrambid
- vereringe häired
- vaagna kõverseis

### Vastunäidustused

- glaukoom, eraldunud võrkkest, konjunktiviit
- kõrge vererõhk, arütmia, pea veresoonte ahenemine, aneurüsm, tendents minestada
- peapööritushood, ajuskleroos, ajukahjustused, hiljaaegu üleelatud rabandus või põgus isheemiahoog
- rasked veresoonekonna haigused, muud südame- ja vereringe häired
- hingamishäired
- rasked selja probleemid või selgroo vigastused
- kondinõrkus, hiljutised veel paranemata luumurrud
- keskkõrva põletik
- hiljutised ulatuslikud kirurgilised operatsioonid
- eriravimite kasutamine
- song
- tendents verejooksudele
- äärmine tüsedus
- invertafoobia

### Teostus

Venitustehakse teraapialaual, patsient kinnitatakse hüppeliigete kohalt laua külge ning viiakse esialgu horisontaalasendisse ja seejärel pea - alaspidi asendisse 15-30 kraadise nurga all, nii et venitavaks jõuks on keha enda raskus. Protseduuri kestus keskmiselt 20 minutit. Venitust on soovitatav kombineerida massaaži ja liikumisraviga.