

## **Liikumisravi (füsioteraapia) saalis**

Füsioteraapia on protseduur, mis aitab inimesel taastada, säilitada või parandada füüsilist tegevusvõimet. Liikumisravi koosneb füsioterapeutilisest hindamisest, funktsionaalsest harjutamisest ja lõpphindamisest.

### **Füsioterapeutiline hindamine**

Esimesel korral toimub patsiendi hindamine lähtuvalt tema probleemist kasutatakse hindamisel abivahendeid nagu goniomeeter, lihasjõu testimine, funktsionaalsed testid sh tasakaal ja kõnd. Koostatakse patsiendi juhtum , mis dokumenteeritakse infosüsteemis.

### **Liikumisravi ehk funktsionaalne harjutamine**

Järgmistel kordadel toimub liikumisravi vastavalt patsiendi probleemile

- mobiliseerivad ja stabiliseerivad harjutused
- venistusharjutused
- harjutused kummilindiga ja teraapiapalliga
- jõu- ja venitusharjutused

### **Füsioterapeutiline lõpphindamine**

Viimasel korral hinnatakse ravitulemust, mis on saavutatud või ei ole. Kui vajalik soovitatakse jätkata liikumisraviga või mõne muu vajaliku teenusega. Lõpp tulemus dokumenteeritakse infosüsteemis. Füsioteraapia vastuvõtt kestab kas 30 või 60 minutit.

### **Näidustused**

- traumatoloogilised ja ortopeedilised probleemid (luumurrud, traumad, operatsiooni eelsed ja järgsed seisundid, proteesimised, amputatsioonid)
- tugi- ja liikumisaparaadi probleemid
- neuroloogilised probleemid (insult, ajutraumad, Sclerosis multiplex, peapööritus)
- sisehaigused (astma, kopsuhaigused)
- südame- ja veresoonkonna haigused
- kirurgilised probleemid (song, operatsiooni järgsed seisundid)

### **Vastunäidustused**

- üldhaigustumus
- fikseerimata luumurrud
- pahaloomuliste kasvajate viimased staadiumid
- trombemboolia

### **Meelespea**

- kaasa võtta mugavad (soovitavalt venivad) riided, sokid;
- soovi korral lina või rätik asetamiseks mati peale.

## **Liikumisravi gruppitreenus erinevate terviseprobleemide korral**

### **Alajäsemete probleemid**

Tegeletakse erinevate puusa-, põlve- ja hüppeliigete probleemidega (artroos, artriit, venitused, põrutused). Tunnis tehakse liigesliikuvust suurendavaid venitusharjutusi, lihaseid tugevdavaid harjutusi, vajadusel korrigeeritakse kõnnimustrit.

### **Hingamisprobleemid**

Hingamisteraapia sobib eelkõige patsientidele, kellel on diagnoositud astma või muu raskendatud hingamisega seotud haigus. Samas sobib ka patsientidele, kellel on olnud lähiajal südame- või kopsude operatsioon.

Õpetatakse ja tehakse läbi erinevad harjutusi, hingamistehnikaid ja eneseabivõtteid. Nende abil paraneb kopsude ventilatsioon, suureneb kopsumaht, areneb aeroobne vastupidavus, väheneb väsimus ja hingeldus.

### **Kaela- ja õlavöötme probleemid**

Tegeletakse erinevate kaela ja õlavöötme piirkonna vaevustega; kaela-, pea- ja õlavaludega.

### **Radikulopaatia**

Tegeletakse erinevate radikulopaatia vormidega, närvijuurte pitsumistega, stenoosidega. Tunnis keskendutakse alaseljalihaste ning kõhulihaste tugevdamisele ja lõdvestamisele ja õige kehaasendi õpetamisele.

### **Selja-, käe-, õlavöötme või jalatraumad**

Tegeletakse erinevate traumajärgsete probleemidega (operatsioon, luumurrud). Tunnis tehakse probleemse koha liigesliikuvust suurendavaid harjutusi ja lihaseid tugevdavaid harjutusi.

### **Seljaprobleemid**

Tegeletakse erinevate lülisamba probleemidega nagu skolioos, küfoos, osteokondroos. Tunnis tugevdatakse lülisammast stabiliseerivaid lihaseid, kerelihaseid. Tehakse venitus- ja painduvusharjutusi.