



Какво представлява кинезитерапията? Какви са нейните цели, методи, средства? С какво тя ни помага да живеем по-добре?

Наименованието произлиза от гръцки „*kinesis*” – движение и „*терапия*” – лечение, или лечение чрез движение. Това е самостоятелна дисциплина, опираща се на опита и постиженията на всички останали медицински дисциплини.

Целта ни е да ви запознаем с един природо-съобразен и ефикасен метод за лечение и профилактика на огромен брой заболявания, съпътстващи съвременния начин на живот.

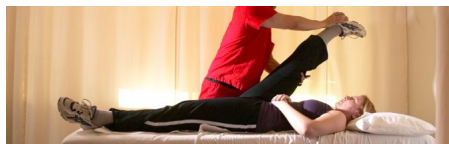
Експертни знания по анатомия, физиология, кинезиология, биомеханика и функционална диагностика на човешкото тяло. Ние знаем как да ви помогнем за да нямате болка и да сте отново в действие. За нас водещи са индивидуалният подход и лекуването на причината, а не на симптома. Изследват се позата (стойката), подвижността на гръбначния стълб, гъвкавостта, еластичността, обема на движение и мускулната сила.

Най-общо използваните лечебни процедури и модалности са:

▣ [Мануална \(чрез ръцете\) терапия](#) : съдържа мускулно-фасциални облекчаващи техники, разтягане на скъсени и ограничени структури и тъкани и специфично засилване на слаби мускули, мекотъканни и ставни мобилизации, нервномускулни и Мълиган ( Mulligan) техники, [специализиран и](#)

### манипулативен масаж

Тези процедури помагат за възстановяването на вашите гръб, врат или други болезнени области за да се чувствате гъвкави и свободни извършвайки безболезнени движенията.



- Повлияване на болката : използване на криотерапия (чрез лед), мека топлина, ултразвук, лазер и други.
  
- Лечебни упражнения : насочени към засилване, стабилизиране, разтягане на скъсени структури за постигане на безболезнен обем на движение. Тези упражнения подобряват движенията и правилния мускулен баланс.
  
- Корекции на позата (при постурални нарушения) : насочени действия към модифициране на поведението, постурални упражнения и самоконтрол (самоосъзнаване). Концентрираме се към корекция на мускулно-скелетни увреди.
  
- Програма за домашно приложение: кратка и детайлна програма за упражнения съответстваща на моментното състояние и споменаваща какво може и какво не.

Кинезитерапията се прилага при широк спектър от проблеми и състояния: *от навяхване и изкълчване, до главоболие,*

*болки в областта на гръбначния стълб*

(  
*дископатия, лумбаго, скованост*  
)*, спортни травми, тендинити, деформации и изкривявания на гръбначния стълб (сколиоза, кифоза, стеноза и др.), дискова херния, след оперативни състояния, деформираращи артрози (кокс и гонартроза), след ендопротезиране (поставяне на изкуствена става) и др.*

Също така третираме и много ортопедични състояния като *артрит, синдром на карпалния тунел, тенис и голф лакът, увреда на връзките на различните стави, неправилна походка, счупвания (следрепозиционна, следоперативна или следимобилизационна фаза), болки в раменна става и др.*

В острата фаза се набляга върху контрола на болката, възпалението и повишения мускулен тонус (мускулен гард). Инструкциите ни са насочени към леки упражнения, препоръки за почивка и предпазни мерки съобразени с всекидневната дейност.

Природата е дарила нас, човешките същества, с най-съвършения механизъм, съществуващ на Земята – нашето тяло. Всички знаем, че развитието и усъвършенстването на човешкия индивид протича под контрола и ръководството на едно уникално високо организирано формирование – мозъкът. Благодарение на дразненията, постъпващи от околната среда мозъкът се тренира да реагира правилно и адекватно на променящите се условия.

Кинезитерапията решава лечебни, профилактични, възстановителни и рехабилитационни задачи посредством богатата гама от методи, с които разполага и с които коренно се различава от останалите начини на лечение.

1. Тя е активен метод на лечение, въвличащ пациента в процеса, което води до неговото мобилизиране, влияе на психиката му и повишава ефекта от терапията. С някои психологически похвати се стига до дълбоко осъзнаване същността на лечебния процес и самоконтрол върху жизнените функции.

2. Освен, че е комплексно действащ метод, кинезитерапията повлиява цялостната личност, има подчертан възстановителен ефект.

3. Прилага се при почти всички заболявания (в един или друг стадий на тяхното протичане или като профилактика), няма възрастови противопоказания и странични действия, когато се прилага правилно. Прилагането ѝ преминава постепенно и незабележимо от лечение към профилактика и общо укрепване.

Природните фактори, масажът и някои психологични техники се прилагат много резултатно за възстановяване на равновесието в организма с цел възстановяване на здравето, което е основната задача на кинезитерапията!

### [ТЕРАПЕВТИЧНА ТЕХНИКА БОУЕН](#)

Тагове: [болка](#) ( [във врата](#) , [в гърба и кръста](#) ), [кинезитерапия](#) , [техниката Боуен \(видео\)](#), [иотейпинг](#)

[кинез](#)

,  
[масаж](#)

,  
[бременност](#)

,  
[мануална терапия](#)

,  
[натурален колаген](#)

,  
[бебешки колики](#)

,  
[услуги](#)

,  
[контакт](#)

,  
[безплодие, нощно напикаване, фибромиалгия](#)

,  
[Боуен терапия \(Bowen therapy\)](#)