



MULTIMEDICA
FIZIOKINETOTERAPIE

RECUPERARE IN 5 FAZE

RECUPERARE IN 5 FAZE

Obiectivul

Recuperarea pacientului la nivel de activitate pre-trauma.

Pentru atingerea acestui obiectiv esential, este necesara monitorizarea continua a pacientului pe parcursul intregii sale perioade de recuperare, pana la intoarcerea la activitatile sale curente, sportive sau nu.

Parametrii progresului sunt de tip biologic si functional, nu strict cronologic.

Astfel, NU se vor utiliza proceduri prestabilite, ci personalizate, in functie de nevoile fiecarui pacient, in functie de evolutia vindecarii si a perioadei de recuperare functionala.

In acest scop, a fost dezvoltat conceptul de recuperare in 5 faze, fiecare dintre acestea distingandu-se prin strategii, necesare pacientului in procesul sau de recuperare.



Evolutie

Cum se trece de la o faza la alta

Impartirea tratamentului in 5 faze distincte este pur teoretica, in realitate fiecare faza fiind legata si in unele cazuri suprapunandu-se cu celelalte.

Astfel, au fost identificate o serie de restrictii, ce trebuie respectate pentru trecerea de la o etapa la alta. Durerea si umflaturile sunt primele simptome ce trebuie depasite.

Odata depasite ,urmeaza sa se recupereze o gama completa de miscari: de exemplu,cu un genunchi,fara extinderea deplina nu se poate merge bine,asa cum fara flexiune nu se poate alerga in mod corespunzator.

Forta este necesara pentru a putea efectua exercitii complexe, deoarece muschii actioneaza ca amortizoare si stabilizatori dinamici ai articulatiei. De exemplu, fara putere nu se poate face un salt si nu se poate ateriza in siguranta. Recuperarea fortei trebuie sa fie intotdeauna insotita de coordonare si de activitatea proprioceptiva. Urmatoarea faza o reprezinta transformarea acestui lucru in gesturi complexe,pe parcursul activitatii sportive sau in viata de zi cu zi.

Astfel,recuperarea optima a pacientului se realizeaza prin utilizarea unor metode capabile sa dozeze energiile sale fizice, sa masoare munca si performanta acestuia, fiind cantarite si masurate ca in orice alt domeniu al medicinei.



RECUPERARE IN 5 FAZE

Faza 1 - Controlul durerii ,a inflamatiei si a edemului

In aceasta etapa,leziunea produsa de traumatism sau de interventia chirurgicala, atrage dupa sine o multime de simptome cum ar fi durerea, inflamatia si precum si alte efecte in functie de zona afectata.

Este important ca aceste aspecte sa fie tinute sub control,fara a afecta evolutia lor fiziologica, pentru ca ulterior sa se poata aplica tehnici de recuperare R.O.M.



RECUPERARE IN 5 FAZE

Faza 2 - Recuperarea miscarii

Odata aparuta reactia inflamatorie, este imperativ sa se recupereze cat mai mult posibil, miscarea zonei in cauza.

Acest aspect foarte important trebuie sa fie introductiv si anterior reactivarii musculare, dar, efectuat in continuare cu activitatea proprioceptiva precoce.



RECUPERARE IN 5 FAZE

Faza 3 - Recuperarea puterii si a rezistentei musculare

Odata recapatata miscarea completa, sunt initiate tehnicile pentru recuperarea fortei si rezistentei musculare.

Apoi va urma o activitate in lant kinetic deschis si inchis,angajand muschii in exercitii concentrice, in functie de patologia ce trebuie tratata. Se continua, de asemenea, cu tehnici de recuperare a chinesteziei si receptivitatii.



RECUPERARE IN 5 FAZE

Faza 4 - Recuperarea coordonarii si a echilibrului – reconditionare aerobico –cardiovasculara

In aceasta faza, pacientul isi completeaza recuperarea musculara, introducand strategii de lucru pliometric, pentru recuperarea fortei musculare si completand evolutia proprioceptiva cu tehnici cu un grad de dificultate in crestere.

Aceasta este perioada finala de recuperare a actului tehnic initial, al intoarcerii la activitatea sportiva.



RECUPERARE IN 5 FAZE

Faza 5 - Intoarcerea la activitatea sportiva

In aceasta ultima faza de reabilitare functionala, persoana in cauza isi va directiona munca spre recuperarea capacitatii de a reveni la sport.

Gimnastica aerobica, coordonarea, simularea activitatii si recuperarea completa a abilitatilor motorii, vor conduce la realizarea obiectivului de reabilitare.



RECUPERARE IN 5 FAZE

TABEL EXPLICATIV

TRATAMENT	FAZA 1	FAZA 2	FAZA 3	FAZA 4	FAZA 5
cu aparatura	controlul durerii si a reactiei inflamatorii	recuperarea articulara	recuperarea fortei si rezistentei musculare	recuperarea coordonarii	recuperarea abilitatii gestului specific
tecarterapia	●	●	●		
hipertermia	●	●	●		
crioterapia	●	●			
laserterapia	●	●	●		
unda de soc	●				
electroterapia	●	●			
ultrasuneterapia	●	●			
magnetoterapia	●	●			
izocinetica		●	●	●	
elastodinamica		●	●	●	●
baropodometria			●	●	●
proprioceptiva		●	●	●	●
gimnastica si aerobica		●	●	●	

