

ΟΜΑΔΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΚΙΝΗΣΙΟ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ

Ιατρός Αποκατάστασης - European Board Certified

ΟΜΑΔΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

- **Αναλγησία**
 - ✓ εφαρμογή φυσικών μέσων
 - ✓ εφαρμογή ειδικών τεχνικών
- **Αντιμετώπιση Φλεγμονής**
 - ✓ εφαρμογή φυσικών μέσων
- **Διευκόλυνση Κίνησης**
 - ✓ Ασκήσεις εύρους κίνησης
 - ✓ Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης
 - ✓ Επανεκπαίδευση κινητικών προτύπων

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

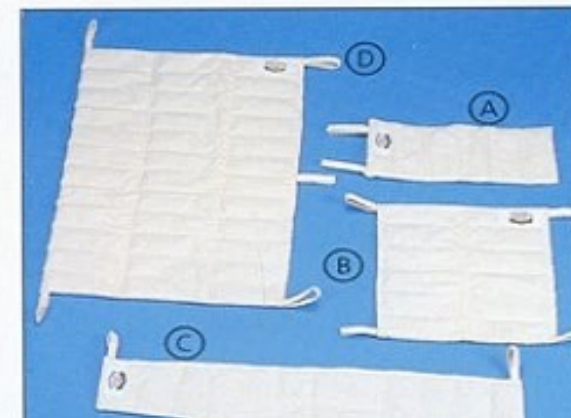
ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ : Θέρμανση των ιστών

- *Επιπολής (διείσδυση 1 -2 ως 5 mm)*
 - Επιθέματα (Νερό - Παραφίνη)
 - Ακτινοβολία (υπεριώδης - υπέρυθρη - LASER)
 - Μαγνητικά Πεδία
- *Εν τω Βάθει (διείσδυση ως 5 cm)*
 - Υπέρηχα
 - Διαθερμία (μικροκυμάτων / βραχέων κυμάτων)

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

- *Επιπολής*
1 -2 ως 5 mm
- **Επιθέματα**



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Επιπολής*
1 -2 ως 5 mm

- Παραφίνη



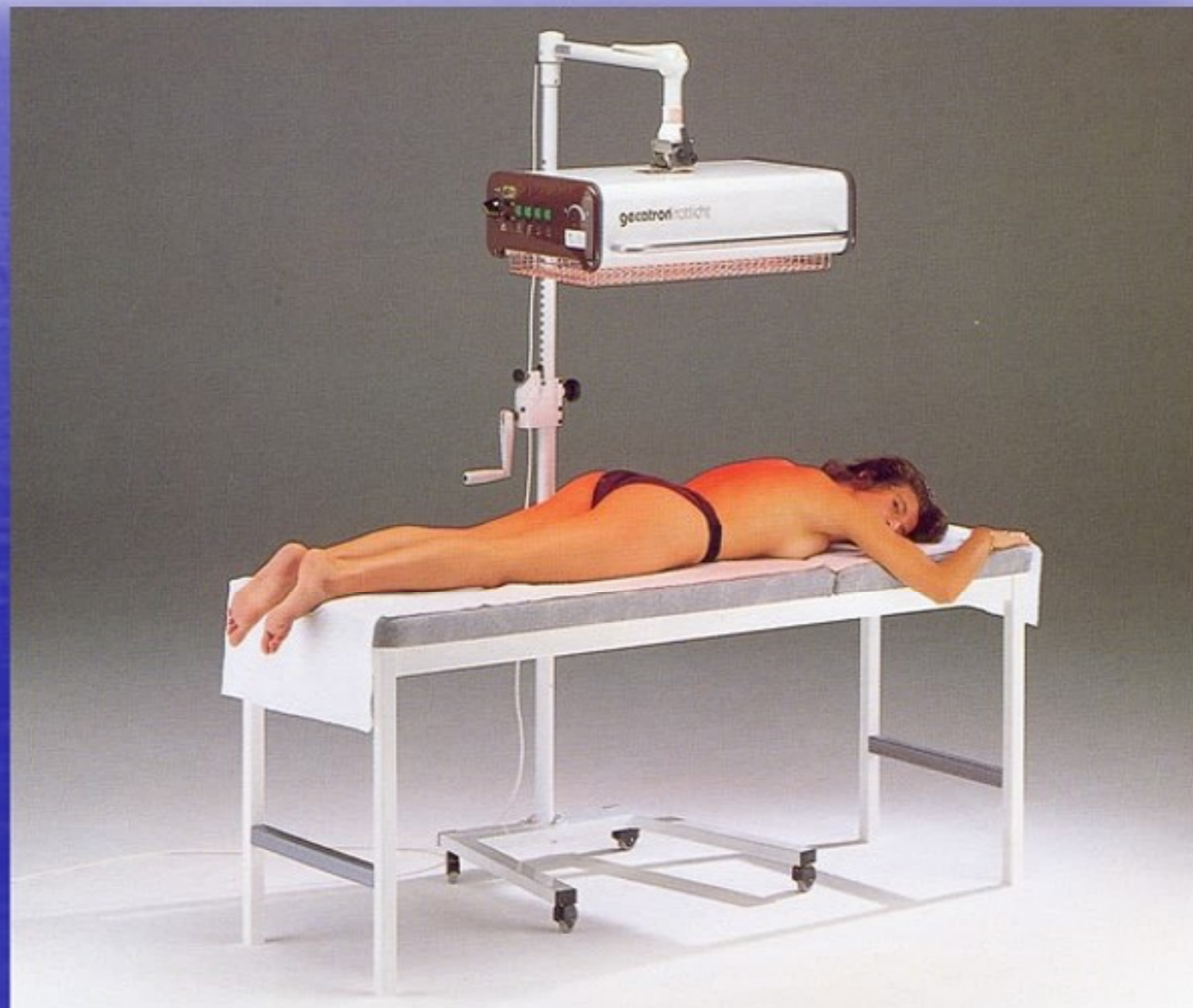
ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Επιπολής*

1 -2 ως 5 mm

- **Ακτινοβολία
υπεριώδης
υπέρυθρη**



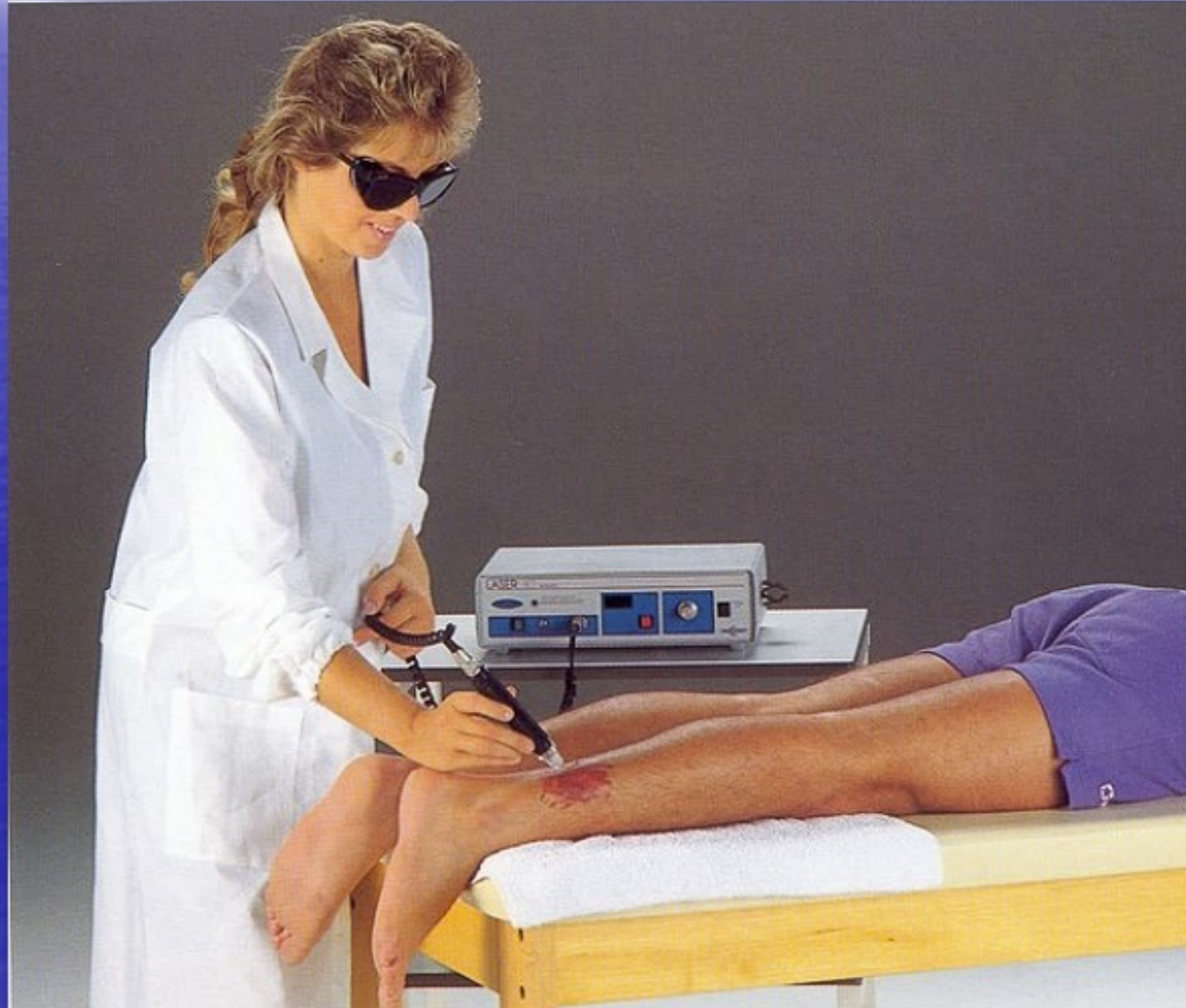
ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Επιπολής*

1 -2 ως 5 mm

- Ακτινοβολία
L.A.S.E.R.



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Επιπολής*
1 -2 ως 5 mm

- Μαγνητικά πεδία



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

τοπική δράση στους ιστούς = ΑΥΞΗΣΗ

- ❖ της τοπικής θερμοκρασίας
- ❖ της τοπικής αιματικής κυκλοφορίας
- ❖ του τοπικού μεταβολισμού κυττάρων
- ❖ της τοπικής γλοιοελαστικότητας του κολλαγόνου

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Εν τω βάθει*
ως 5 cm

- Υπέρηχα



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

➤ *Εν τω βάθει*
ως 5 cm

- Διαθερμία



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

μη θερμικές δράσεις ΥΠΕΡΗΧΩΝ

- ❖ αύξηση της ενδοκυττάριας συγκέντρωσης ασβεστίου
- ❖ αύξηση της διαπερατότητας της κυτταρικής μεμβράνης
- ❖ σχηματισμό φυσαλίδων σε περιοχές που περιέχουν υγρά (κοιλοποίηση)
- ❖ μικρο-μάλαξη (συμπύεση/αραίωση) μέσω του υπερηχητικού κύματος

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ - γενική δράση

- ❖ αύξηση της αιματικής κυκλοφορίας ⇒ αύξηση του οιδήματος
- ❖ μείωση του μυϊκού σπασμού ⇒ αίσθημα χαλάρωσης ⇒ αναλγησία
- ❖ τροποποίηση της νευρικής αγωγιμότητας ⇒ αναλγησία

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ - ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- ❖ Αρθροπάθειες (χρόνιες – μετατραυματικές - εκφυλιστικές)
- ❖ Τενοντίτιδες (χρόνιες - over use)
- ❖ Ρικνώσεις μαλακών μορίων
- ❖ Μυϊκό σπασμό (οσφυαλγία / αυχεναλγία)

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ - ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- ❖ Οξεία φάση τραυματισμού - φλεγμονής
- ❖ Αγγειοκινητικές διαταραχές (φλεβική στάση, ελλιπής αιμάτωση, λεμφικό οίδημα, αιμορραγική διάθεση)
- ❖ Διαταραχές αισθητικότητας (υπαισθησία, αναισθησία)

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ - ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

- ❖ Ανοικτές δερματικές βλάβες (έκζεμα, ψωρίαση, ξηροδερμία)
- ❖ Δυσανεξία στη ζέστη (ακραίες ηλικίες, άτομα με διαταραχή θερμορύθμισης)
- ❖ Κακοήθης όγκος
- ❖ Εγκύμονα Μήτρα

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΣ

➤ Αναλγησία

- ✓ Ηλεκτρικά Ρεύματα (διαδυναμικά - διασταυρούμενα)
- ✓ T.E.N.S. (ηλεκτρικός διαδερμικός νευρικός ερεθισμός)

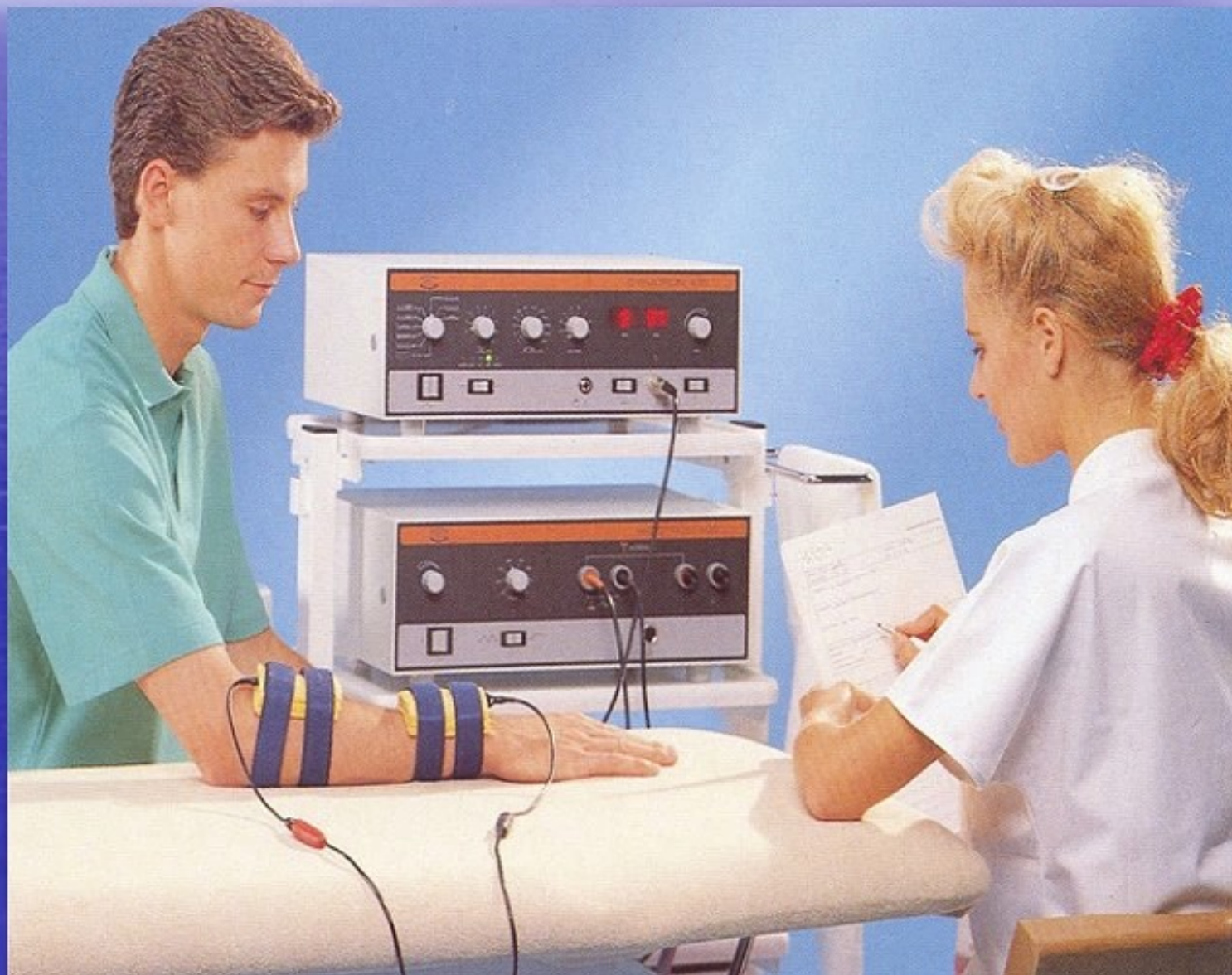
➤ Ενδυνάμωση

- ✓ Ηλεκτρικά Ρεύματα (διαδυναμικά - διασταυρούμενα)
- ✓ ΚΟΤΖ (ηλεκτρικός μυϊκός ερεθισμός)

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Ηλεκτρικά
Ρεύματα



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Ηλεκτρικά
Ρεύματα

T.E.N.S.

αναλγησία



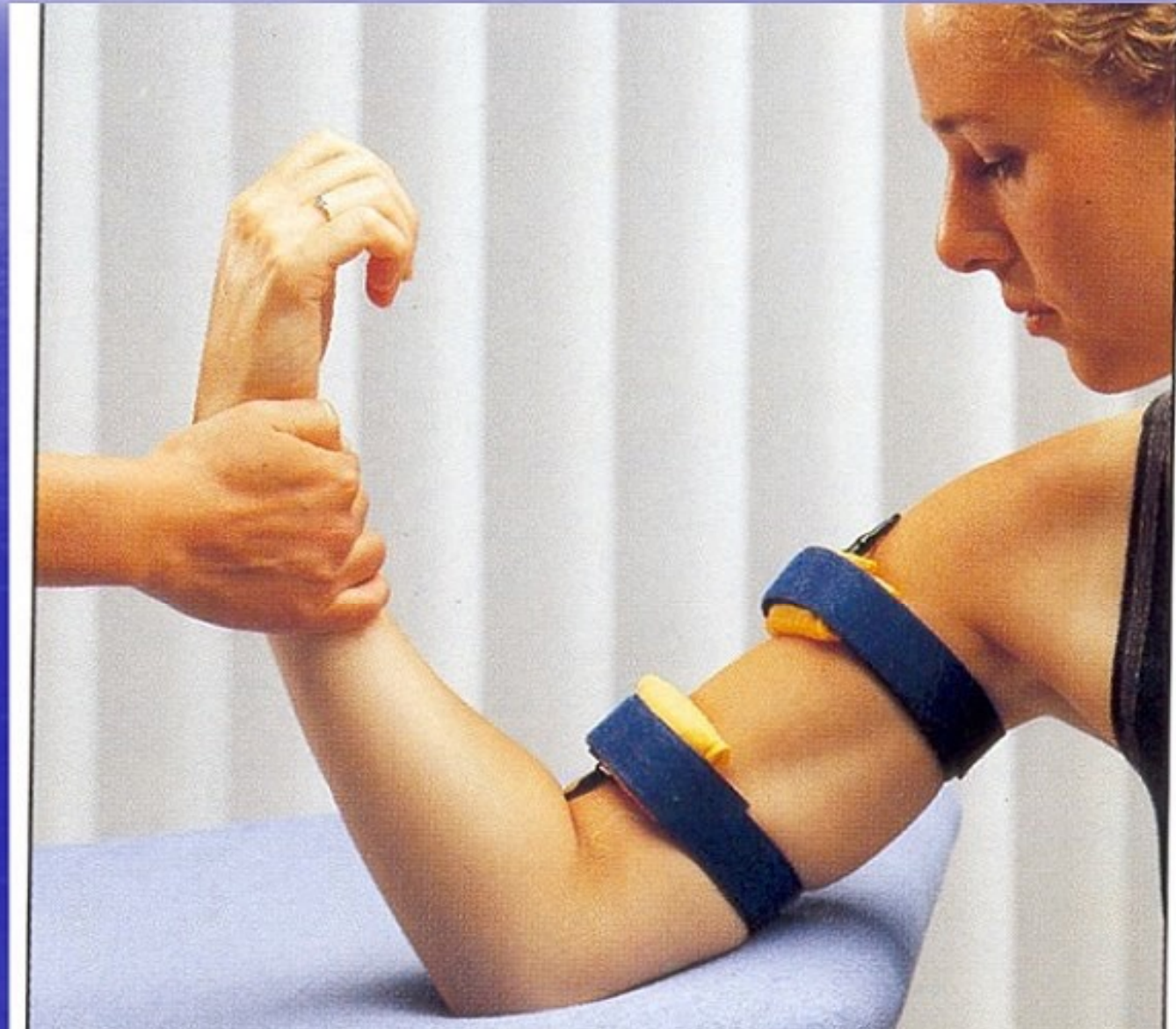
ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Ηλεκτρικά
Ρεύματα

Kotz

ενδυνάμωση



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

ΝΕΡΟ - ΔΡΑΣΕΙΣ - ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

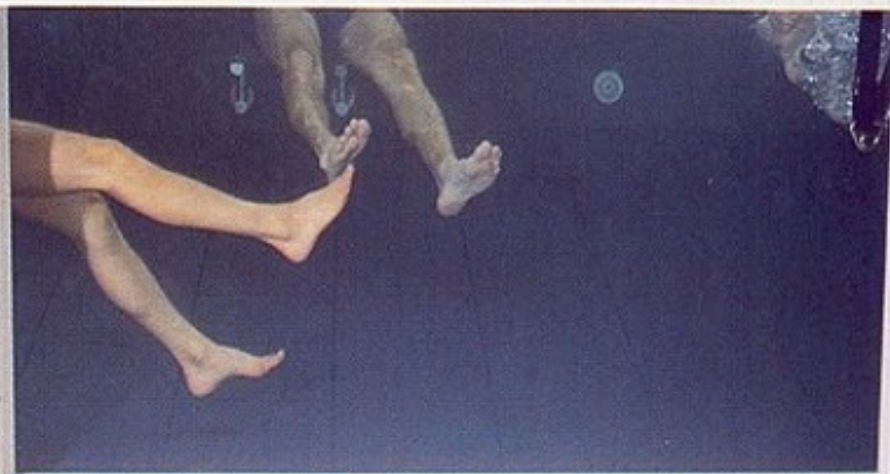
- ❖ Γενική Χαλάρωση
- ❖ Διευκόλυνση Εύρους Κίνησης
- ❖ Έλξη

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Νερό

Δινόλουτρο



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Νερό

Πισίνα



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Νερό

Πισίνα



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

φυσικά μέσα

Νερό

Επανά-
εκπαίδευση



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Άσκηση

Παθητική

- ✓ Τοποθέτηση σε θέσεις
- ✓ Διατάσεις

Υποβοηθούμενη

- ✓ Εύρος Κίνησης Αρθρώσεων
- ✓ Ενδυνάμωση

Ενεργητική

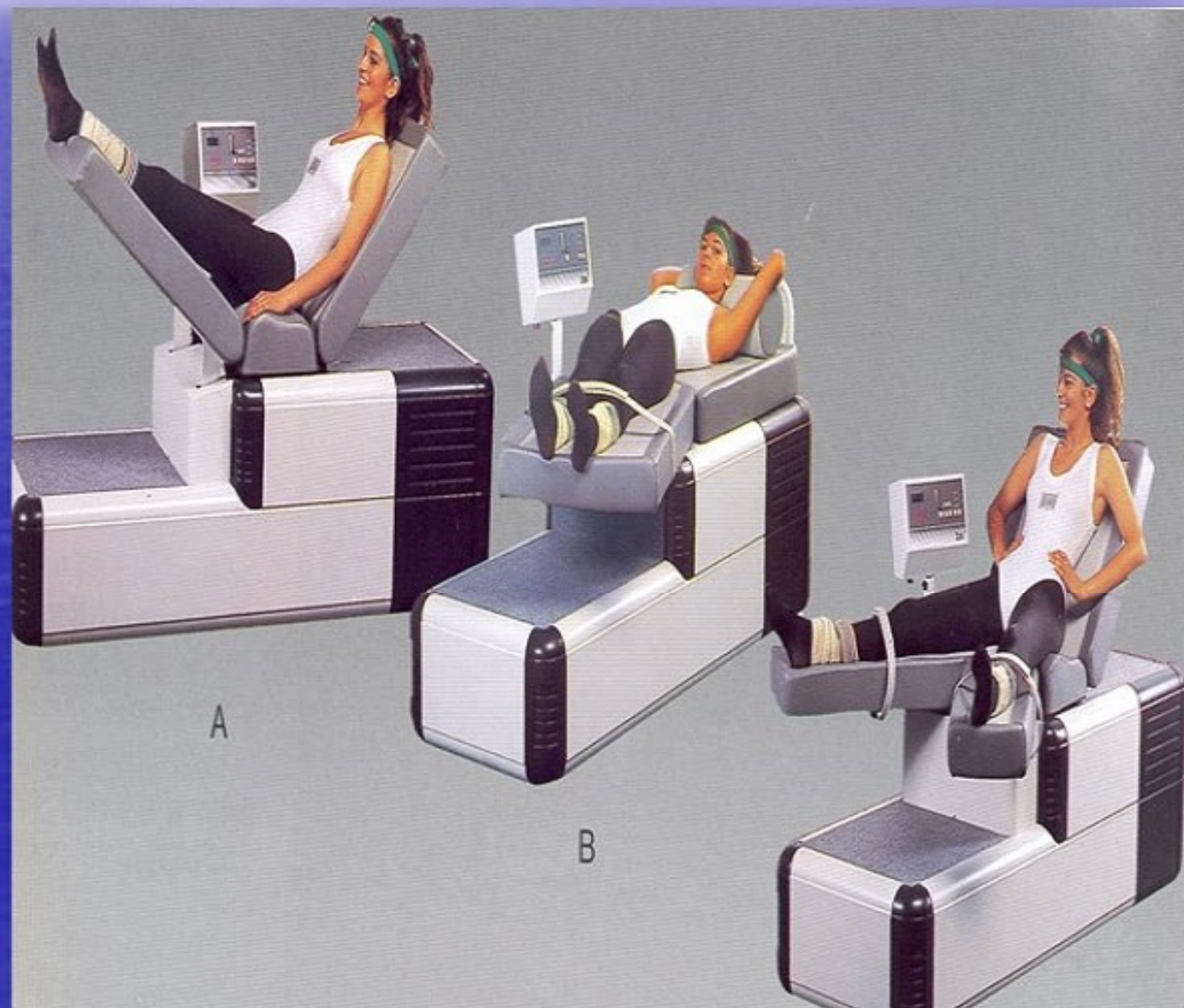
- ✓ Εύρος Κίνησης Αρθρώσεων
- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή ισχύ)
- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή αντοχή)

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

άσκηση

Παθητική

- ✓ Τοποθέτηση σε θέσεις
- ✓ Διατάσεις



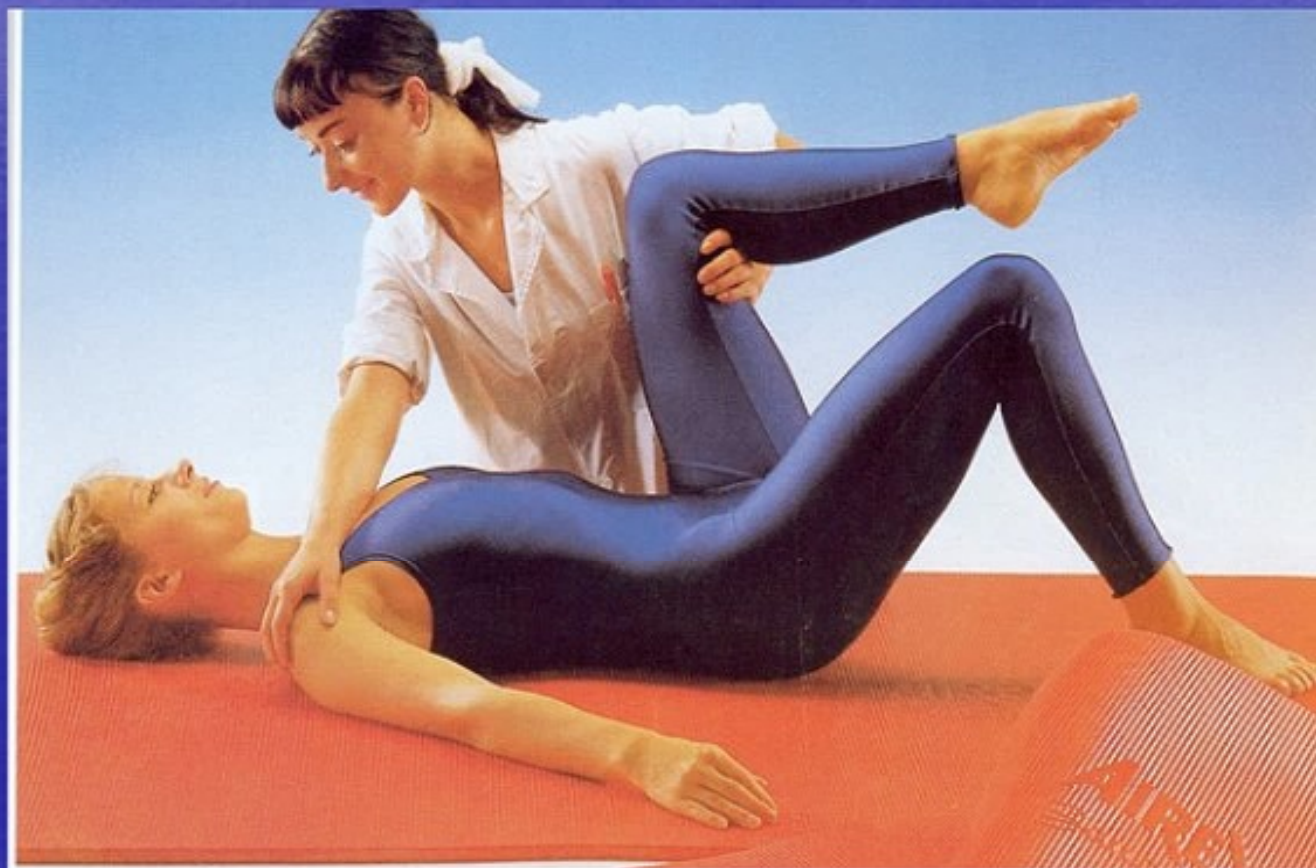
ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Άσκηση

Υποβοηθούμεν

η

- ✓ Εύρος Κίνησης Αρθρώσεων
- ✓ Ενδυνάμωση



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Άσκηση

Ενεργητική

- ✓ Εύρος Κίνησης Αρθρώσεων
- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή ισχύ)
- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή αντοχή)



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

άσκηση

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Παθητική

- ✓ Τοποθέτηση σε θέσεις
- ✓ Αναχαίτιση παθολογικών προτύπων κίνησης

Ενεργητική

- ✓ Επανεκπαίδευση πρότυπου κίνησης
- ✓ Επανεκπαίδευση μετακίνησης

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

άσκηση

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ μέσα στο ΝΕΡΟ

Παθητική

- ✓ Δινόλουτρο
- ✓ Εύρος Κίνησης Αρθρώσεων

Ενεργητική

- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή ισχύ)
- ✓ Ενδυνάμωση (μυϊκή αντοχή)
- ✓ Επανεκπαίδευση βάρδισης

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

επανεκπαίδευση

ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

H.M.G. - Biofeedback

- Συσκευή
- Επανεκπαίδευση Κίνησης
 - ✓ ενδυνάμωση
 - ✓ χαλάρωση

ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΕΠΑΝΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ

Ηλεκτρο-
Μυο-
Γραφικό

Bio-
Feedback

χαλάρωση



ΚΙΝΗΣΙΟ (ΦΥΣΙΚΟ) ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΕΠΑΝΕΚΠΑΪΔΕΥΣΗ

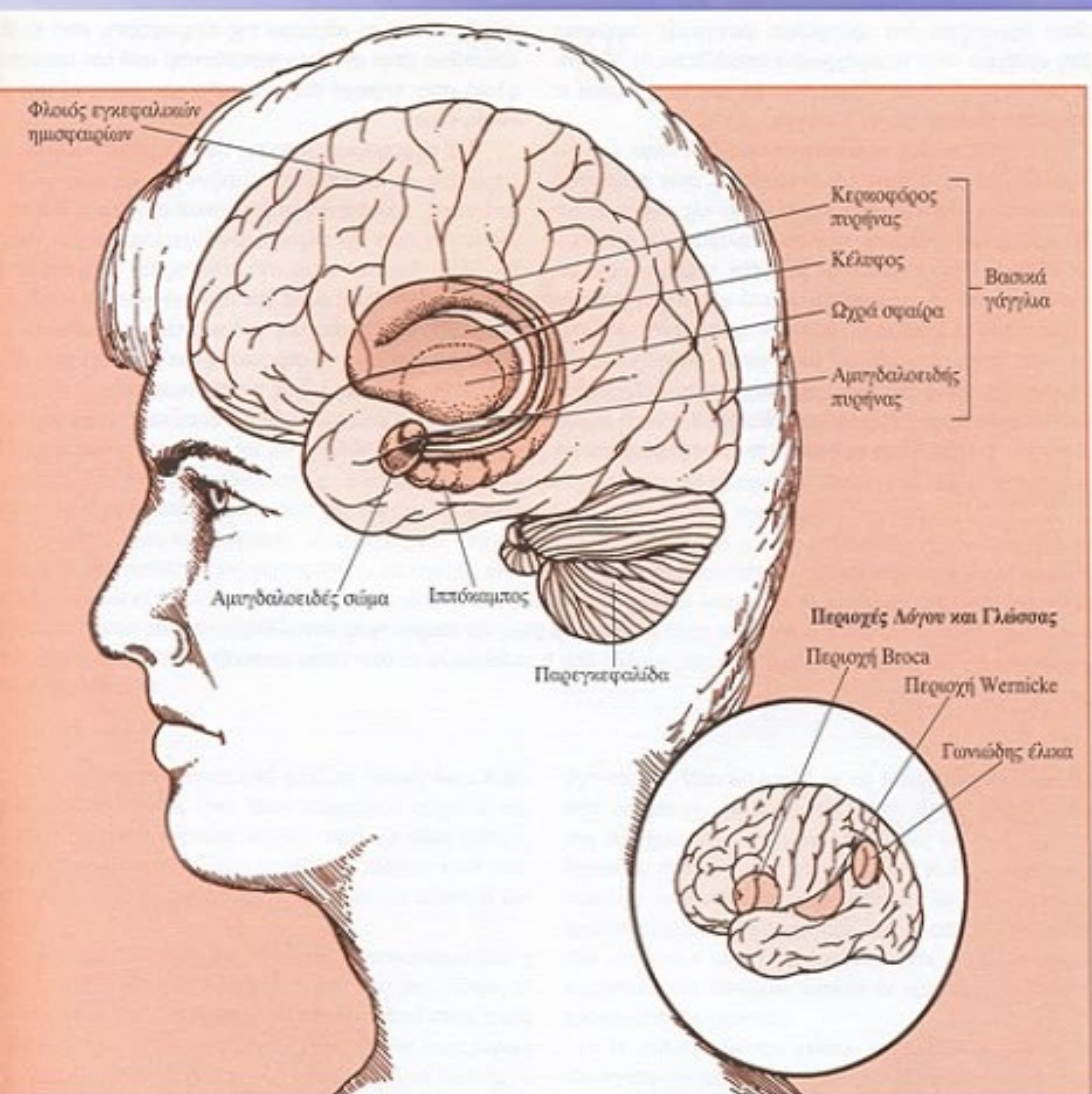
Ηλεκτρο-
Μυο-
Γραφικό

Bio-
Feedback

ενδυνάμωση



ΜΑΘΗΣΗ – ΜΝΗΜΗ - ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ



- Αντίληψη
- Καταγραφή
- Ανάκληση
- ✓ Οργάνωση Σχεδίου Δράσης
- ✓ Εκτέλεση
- ✓ Αναστολή