

# Oczami niewidomego: wibroterapia

Data publikacji: 27.11.2018 15:00

Rośnie liczba dowodów na to, że forma aktywności wymagająca minimum wysiłku może dawać maksymalne efekty. Trening wibracyjny to idea pozornie zbyt piękna, by mogła być prawdziwa: wystarczy siedzieć lub leżeć na specjalnym Aparacie Medycznym, by zapomnieć o dolegliwościach bólowych, wzmocnić siłę mięśni i elastyczność czy wspomóc metabolizm.



*fot.: ES/OX.PL na zdjęciu Andrzej Koenig*

Jak to możliwe? Otóż przyrządy do ćwiczeń wibracyjnych wykorzystują kontrastymulację - ten sam mechanizm, który stosujemy czasem nieświadomie, np. energicznie machając ręką po uderzeniu w palec, by złagodzić ból. Mechaniczna wibracja działa podobnie, ale wykorzystuje określone częstotliwości, które - według badań - przynoszą wymierne efekty.

Rzut okiem wstecz. Już w latach 40. naukowcy, na podstawie opinii pacjentów, stwierdzili, że bodźce o częstotliwości 50-60 Hz są najbardziej efektywne w łagodzeniu dolegliwości bólowych. Te początkowe badania wykazały, że najlepsze rezultaty uzyskuje się, jeżeli wibracja jest stosowana w samym miejscu występowania bólu. Później eksperci wskazali, że również każdorazowe zastosowanie częstotliwości 20 Hz przynosi ulgę, a nawet jeśli dolegliwości wracają, są dużo mniej dokuczliwe niż wcześniej. Następnie w latach 60. inny zespół udowodnił, że wibracja nie tylko tłumi dolegliwości, ale i podnosi próg bólu.

Wibracja wpływa na receptory czucia głębokiego, co pozwala zredukować postrzeganie bólu dzięki synchronizacji czynności układu motorycznego w mięśniach poddanych stymulacji. Wibroterapia łagodzi ból, wzmacnia mięśnie i przyspiesza metabolizm. Innymi słowy, dzięki przyrządom do ćwiczeń wibracyjnych pobudzone zostają receptory czucia głębokiego wrażliwe na stymulację drganiami (takie jak ciała blaszkowate Paciniego, których aktywacja w tkance łącznej, więzadłach lub stawach powoduje uśmierzenie bólu). Dodatkowy łagodzący wpływ może mieć aktywacja innych receptorów w skórze, tkankach podskórnych oraz kościach. Ulga w bólu wynika zatem nie tylko z aplikowania wibracji w miejscu jego występowania. Również stymulacje wykorzystane pośrednio zwiększają zakres ruchomości poprzez poprawę elastyczności tkanek oraz zmniejszenie występujących przykurczy.

Aby nie być gołosłownym na własnej skórze sprawdziłem działanie wibroterapii. Podałem kilka schorzeń, na które cierpię: ból kręgosłupa, zwyrodnienie kręgow szyjnych, retinopatia cukrzycowa, cukrzyca i jej powikłania. Po czterech godzinach zabiegów przeprowadzonych w skoczowskiej Poradni Rehabilitacyjnej do wibroterapii przy ulicy Objazdowej, mogę zauważyć poprawę, a głównie obniżenie poziomu cukru we krwi nawet do 90 jednostek po godzinnym zabiegu. Każdemu kto chce nieodpłatnie spróbować takiej formy rehabilitacji polecam odwiedzenie i spróbowanie na miejscu czegoś takiego.

Andrzej Koenig