

# Zwalczać przyczynę, a nie objawy- rozmowa z Michałem Wajdeczko

Data publikacji: 19.04.2013 7:30

Kompleks rehabilitacyjny mieszący się przy Centrum Zdrowia Medikool w Skoczowie jest bez wątpienia jedną z najnowocześniejszych placówek tego typu w regionie. O najczęstszych problemach pacjentów, a także stosowanych w Medikool metodach rehabilitacyjnych, opowiada fizjoterapeuta Michał Wajdeczko- kierownik placówki.

□

## Kto najczęściej pojawia się w kompleksie rehabilitacyjnym?

**Michał Wajdeczko:** Pacjenci odwiedzający naszą placówkę to przede wszystkim osoby między 35. a 55. rokiem życia. Coraz częściej spotykamy także osoby młodsze, które zjawiają się u nas z wadami postawy i bólem kręgosłupa. Oprócz bólów kręgosłupa pacjenci często skarżą się na różne zwyrodnienia, dyskopatię, problemy z rwą kulszową, bóle kolan czy barków, zapalenie ścięgien. O pomoc proszą nas również sportowcy, którzy ze względu na aktywny tryb życia są wyjątkowo narażeni na wszelkie kontuzje.

## Jak wygląda diagnostyka pacjenta? Jakie metody rehabilitacji są stosowane?

**M.W.:** Wstępną diagnozę przeprowadza lekarz – specjalista od rehabilitacji, chirurg lub ortopeda. Na jej podstawie dobierane są odpowiednie zabiegi. Wachlarz form fizjoterapii oferowanej przez nas jest naprawdę szeroki. Posiadamy nowoczesny sprzęt do terapii ultradźwiękami oraz elektrofonoforezy, stosujemy również hydroterapię, elektroterapię, magnetoterapię oraz laseroterapię. Co również ważne, analizujemy wszelkie postępy pacjenta i na podstawie tych analiz na bieżąco modyfikujemy rehabilitację, aby była indywidualnie zoptymalizowana.

Ważnym etapem w drodze do polepszenia zdrowia jest również masaż i terapia manualna, podczas której wykonujemy ustawienie kręgów oraz optymalizujemy napięcie tkanek miękkich objętych dysfunkcją. Istotny jest również program ćwiczeń stabilizacyjnych dobierany indywidualnie dla każdego pacjenta. Ma on na celu utrzymanie efektu terapeutycznego po terapii. Stosujemy się do metod koncepcji FOI, która zakłada istnienie powiązań pomiędzy wszystkimi stawami. Pragniemy walczyć z przyczyną bólu, a nie zawsze z jej objawami oraz zapobiegać postępującej łańcuchowo dysfunkcji innych narządów.

## Jakie objawy powinny nas niepokoić i motywować do wizyty?

**M.W.:** Niepokoić powinny nawet niewielkie bóle kręgosłupa lub przewlekłe bóle mięśni. Powodem do wizyty u specjalistów są również pojawiające się problemy z poruszaniem oraz normalnym funkcjonowaniem, trudności z wykonywaniem czynności, które do tej pory nie sprawiały problemów. Nawet pomimo braku widocznych objawów warto raz w roku wybrać się profilaktycznie do specjalisty i sprawdzić, czy wszystko funkcjonuje prawidłowo.

## Co by Pan doradził wszystkim tym, którzy chcą długo cieszyć się doskonałym zdrowiem i sprawnie działającym układem kostno-mięśniowym?

**M.W.:** Ważne są odpowiednie nawyki. Prawidłowa postawa podczas czytania, pracy przy komputerze, częsta aktywność fizyczna. Także zdrowa dieta znacznie wpływa na nasze samopoczucie i kondycję. Odpowiednia ilość przyjmowanych płynów, częste, ale mniej obfite posiłki, śniadanie składające się głównie z węglowodanów, nie łączenie białek z węglowodanami na obiad. Ważne są również owoce, ale tutaj uwaga – jemy je przed posiłkami i nigdy na noc, ponieważ zaburzają prawidłowe trawienie.

Nie należy też bagatelizować zbawionego wpływu relaksu na nasze zdrowie. Przynajmniej godzinę dziennie warto poświęcić na odpoczynek, lekturę ulubionej książki, spacer. Wszystko to, co sprawia nam przyjemność i wpływa

pozytywnie na nasze dobre samopoczucie. Pamiętajmy też, że zawsze lepiej zapobiegać niż leczyć!

Kompleks rehabilitacyjny Medikool znajduje się w Skoczowie przy ulicy Ciężarowej 54. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej [www.medikool.pl](http://www.medikool.pl).

*artykuł sponsorowany*