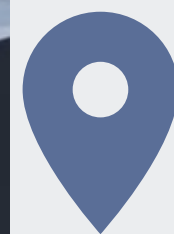




СТУДЕНТКИ ГРУПИ 232 СКТ ДАНИЛЕНКО АННИ

ЗВІТ З НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ



Реабілітаційний центр “Care 4 you”
м. Миколаїв

Реабілітаційний центр “**Care4You**” у Миколаєві розпочав свою роботу у квітні **2023 року** і вже став важливим осередком відновлення здоров’я для військових та цивільних. Це **сучасний, інноваційний заклад**, що використовує передові методики фізичної реабілітації та найновіше обладнання.

Основний підхід центру — **індивідуалізоване відновлення у мультидисциплінарній команді з застосуванням фізичної терапії та фізіотерапії** для якнайшвидшої адаптації пацієнтів до активного життя.

Команда досвідчених спеціалістів працює за міжнародними стандартами, впроваджуючи ефективні програми лікування, спрямовані на **повноцінне повернення людини до звичного ритму життя**.





Центр має 5 місць та зону ЛФК.
Фахівці центру розробляють
індивідуальні програми лікування
для пацієнтів з різними фізичними
дисфункціями, включаючи
післяопераційні стани, наслідки
інсультів та травм, отриманих
внаслідок бойових дій.

Також в центрі застосовують **тейпування**

У центрі «Care4You» тейпування застосовується як допоміжний засіб у комплексній реабілітації пацієнтів з:

- м'язовими спазмами та болем;
- травмами зв'язок і сухожиль;
- післяопераційними станами;
- порушеннями постави;
- набряками та лімфостазами.



Переваги кінезіотейпування

1. Зменшення болю – тейпи допомагають розвантажити травмовані зони та знизити біль.
2. Покращення кровообігу та лімфовідтоку – сприяє зменшенню набряків.
3. Підтримка м'язів і суглобів – запобігає перенапруженню під час руху.
4. Прискорення процесу відновлення – стимулює регенерацію тканин.
5. Безпечність та комфорт – неінвазивний метод, що може застосовуватися протягом кількох днів без обмежень у русі.

Лазерна терапія MLS

MLS (Multiwave Locked System) – це сучасна технологія лазерної терапії, що поєднує дві довжини хвиль (808 нм та 905 нм), які діють одночасно та синхронно. Це забезпечує потужний терапевтичний ефект без перегріву тканин.

Застосування лазера MLS у реабілітації

У центрі «Care4You» лазерна терапія MLS використовується для лікування:

- гострих та хронічних болів (артрити, остеохондроз, радикуліт);
 - м'язових контрактур та спазмів;
 - післяопераційних та посттравматичних станів;
 - запальних процесів у м'язах, зв'язках та суглобах;
 - спортивних травм (розтягнення, удари, тендиніти).

Також додаткова перевага що можна використовувати як стаціонарний лазер так і ручний, або навіть одночасно як зображено на фото



Вакуумно-комбінована електротерапія – це сучасний фізіотерапевтичний метод, що поєднує вплив вакууму та електричних імпульсів. Така комбінація дозволяє досягти глибшого терапевтичного ефекту, покращити кровообіг і стимулювати регенерацію тканин.

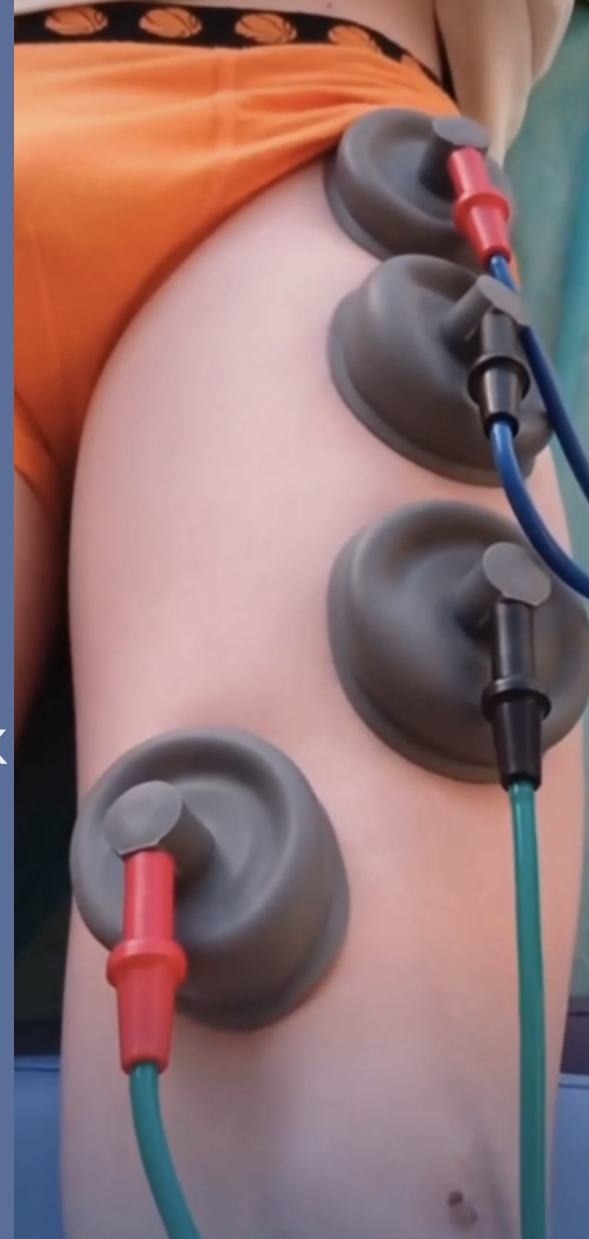
У реабілітаційному центрі «Care4You» цей метод застосовується для лікування пацієнтів із захворюваннями опорно-рухового апарату, м'язовими та неврологічними порушеннями, а також у відновленні після травм та операцій.

Можливість використання тільки вакуумної терапії

У центрі також є можливість застосування виключно вакуумної терапії, без електростимуляції. Вакуум створює локальне розширення судин, що покращує мікроциркуляцію, зменшує набряки та сприяє розслабленню м'язів.

Основні показання для застосування

- Хронічні та гострі больові синдроми (остеохондроз, радикуліт, артрити, артрози).
- М'язові спазми та порушення тону.
- Відновлення після травм та операцій.
- Порушення кровообігу та лімфовідтоку.
- Вегето-судинні розлади.



Окрім вакуумно-комбінованої електротерапії, у центрі також використовуються **ультразвукова терапія та магнітотерапія.**

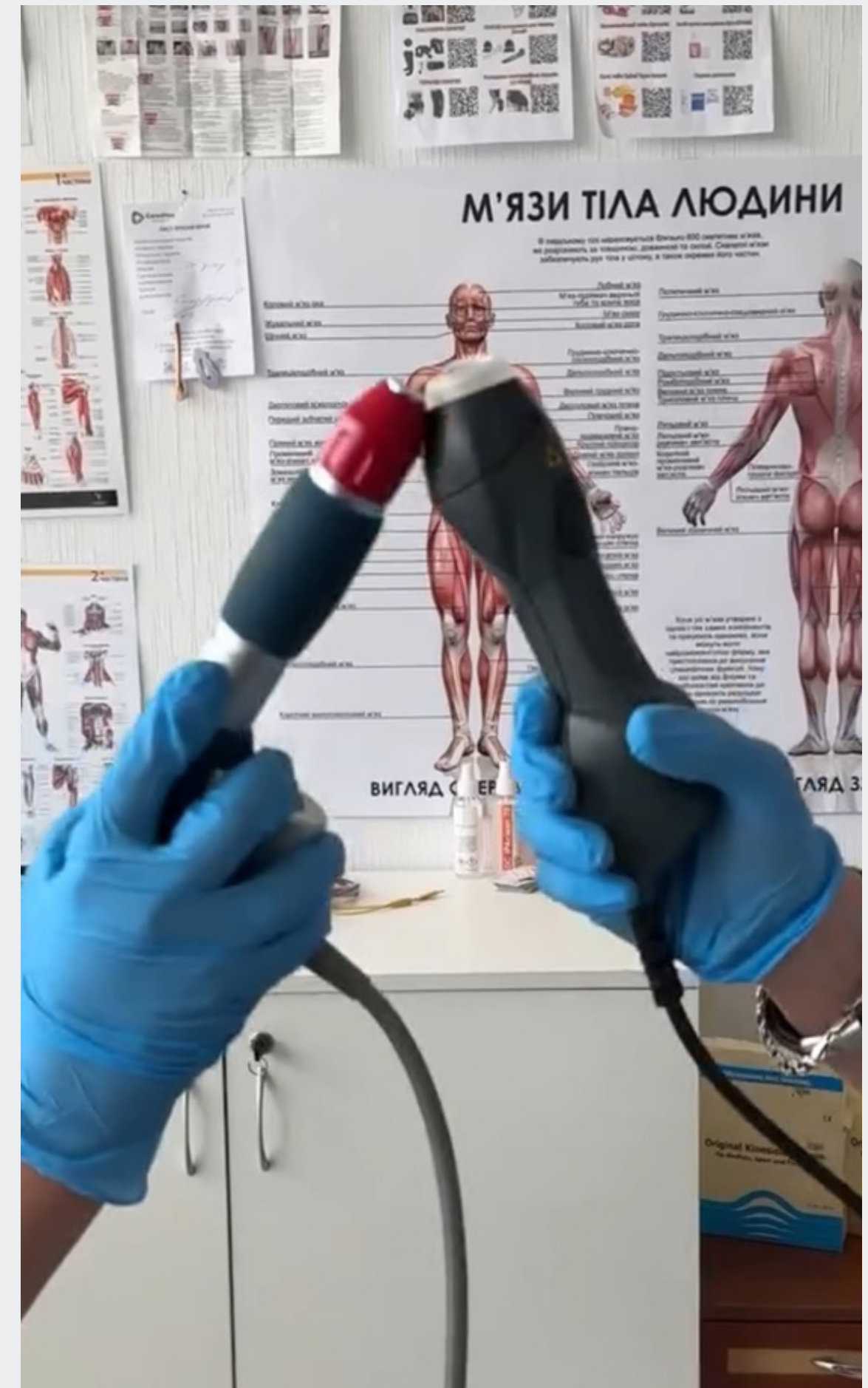
Ультразвукова терапія

Ультразвукова терапія – це метод лікування, що базується на впливі високочастотних звукових хвиль, які проникають у глибокі шари тканин, покращуючи обмінні процеси, знімаючи запалення та прискорюючи регенерацію.

Методи застосування ультразвукової терапії

У центрі «Care4You» ультразвук використовується у поєднанні з лікарськими засобами для покращення їх проникнення у тканини:

- З гідрокортизоновою маззю – для зняття запалення, особливо при суглобових та м'язових патологіях.
- З Фастум-гелем – для полегшення болю, розслаблення м'язів та покращення мікроциркуляції.



Магнітотерапія

Магнітотерапія – це метод впливу на організм низькочастотним магнітним полем, що покращує кровообіг, зменшує запалення та прискорює загоєння тканин.

Основні показання

- Захворювання хребта (остеохондроз, грижі, протрузії).
- Запальні процеси в суглобах (артрити, бурсити, тендиніти).
- Порушення кровообігу, набряки.
- Відновлення після травм і хірургічних втручань.

Переваги магнітотерапії

- Зменшення болю та запалення.
- Покращення мікроциркуляції крові та обміну речовин.
- Прискорене загоєння тканин.
- Загальний розслаблюючий та заспокійливий ефект.



Ударно-хвильова терапія (УХТ) – це сучасний неінвазивний метод лікування, заснований на впливі акустичних хвиль високої інтенсивності. Вони проникають у глибокі шари тканин, стимулюючи регенерацію, покращуючи кровообіг і зменшуючи біль.

У центрі «Care4You» під час проведення ударно-хвильової терапії спеціалісти завжди акцентують увагу на тригерних точках – зонах підвищеної м'язової напруги, які часто є джерелом хронічного болю. Точковий вплив на них сприяє ефективному розслабленню м'язів, покращенню рухливості та зниженню больового синдрому.

Основні показання

- Кальцинуючий тендиніт плеча.
- Епикондиліт (лікоть тенісиста/гольфіста).
- Плантарний фасциїт (п'яткова шпора).
- Ахіллодинія (запалення ахіллового сухожилка).
- Тригерні точки в м'язах та міофасціальний больовий синдром.
- Наслідки травм, переломів та операцій.

У реабілітаційному центрі масаж є важливим елементом лікування та поєднується з іншими фізіотерапевтичними процедурами для досягнення максимального ефекту.

Особливості масажу в центрі

- Основна робота спеціалістів проводиться за допомогою блейдів – спеціальних інструментів для глибокого опрацювання м'язів і фасцій.
- Основний акцент робиться на тригерних точках – ділянках м'язового перенапруження, які викликають біль і дискомфорт.
- За необхідності застосовується розробка кінцівок – методика, спрямована на відновлення рухливості суглобів після травм, операцій або при обмеженні функціональності.

Основні показання для масажу

- Хронічні та гострі м'язові спазми.
- Больові синдроми, пов'язані з тригерними точками.
- Порушення постави та функціональні блоки в м'язах.
- Реабілітація після травм та операцій.
- Поліпшення кровообігу та лімфодренажу.

ЕЛЕКТРОТЕРАПІЯ

У центрі «Care4You» використовується сучасний апарат «Globus», який має широкий спектр програм для електротерапії, ТЕНС і міостимуляції.

Основні переваги «Globus»:

Великий вибір терапевтичних програм – налаштовується індивідуально під потреби пацієнта.

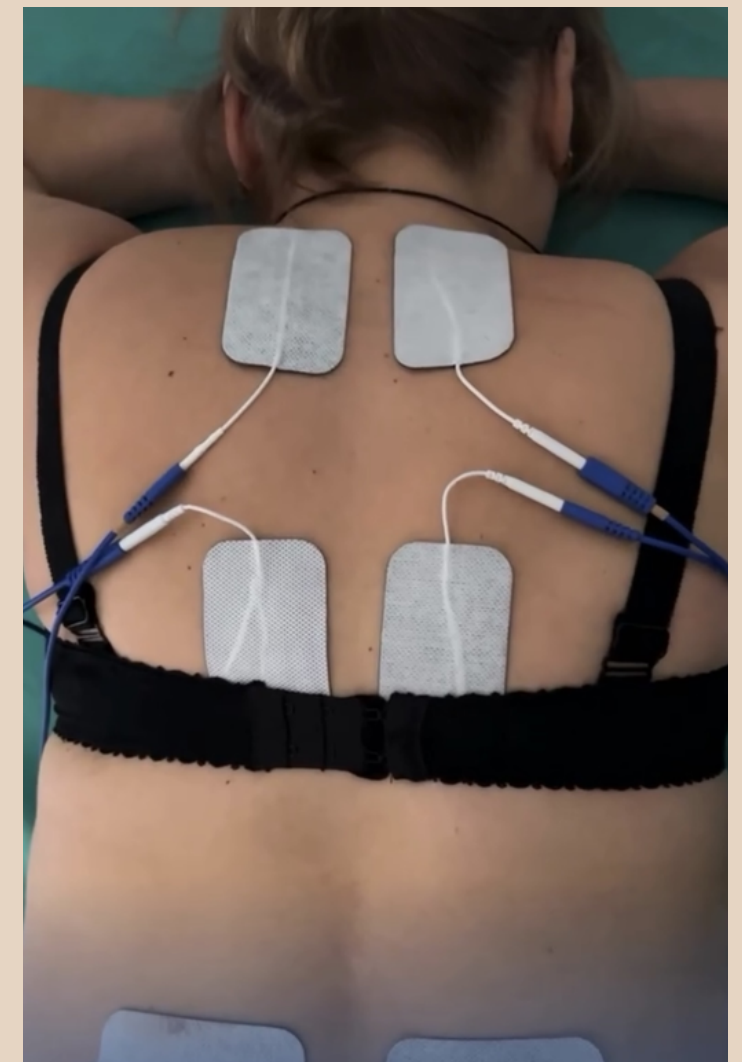
Різні режими стимуляції – дозволяють працювати як з больовими синдромами, так і з м'язами.

Безпечний і неінвазивний метод – без побічних ефектів та медикаментозного навантаження.

Висока ефективність – дає швидкі результати при реабілітації, зміцненні м'язів і зменшенні болю.

Основні ефекти електротерапії:

- ✓ Знеболюючий ефект – блокує больові імпульси та зменшує запалення.
- ✓ Міорелаксація – знижує м'язові спазми та покращує гнучкість тканин.
- ✓ Прискорення регенерації – стимулює обмінні процеси та відновлення тканин.
- ✓ Покращення мікроциркуляції – підвищує кровопостачання уражених ділянок



Міостимуляція – це методика, що використовує електричні імпульси для стимуляції м'язових скорочень. Вона застосовується для зміцнення м'язів, профілактики атрофії та покращення функціональності рухової системи.

Основні показання для міостимуляції:

- ✓ М'язова слабкість та атрофія (після травм, операцій або тривалого знерухомлення).
- ✓ Реабілітація після неврологічних порушень (інсульт, парези, паралічі).
- ✓ Покращення м'язового тону (у спортсменів або людей із сидячим способом життя).
- ✓ Прискорене відновлення після фізичних навантажень.

Міостимуляція дозволяє ефективно працювати над м'язами без фізичного навантаження, що особливо важливо для людей із обмеженими руховими можливостями.

ТЕНС (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation) – це метод електротерапії, що застосовується для зменшення болю шляхом стимуляції нервових закінчень. Використовує низькочастотні електроімпульси, які впливають на нервові рецептори, блокуючи передачу больових сигналів до мозку.

Основні показання для ТЕНС:

- ✓ Гострі та хронічні больові синдроми (остеохондроз, радикуліт, невралгія).
- ✓ Травми м'язів і суглобів.
- ✓ Запальні процеси у м'яких тканинах.
- ✓ Відновлення після операцій.

ТЕНС-терапія є неінвазивною, безпечнішою альтернативою медикаментозного знеболення, що дозволяє пацієнтам швидко повернутися до нормальної активності.

Метод сухої голки (Dry Needling) – це сучасна мінімально інвазивна техніка, яка використовується в ортопедії та травматології для лікування больових синдромів, м'язових спазмів і запальних процесів у м'язово-скелетній системі. Суть методу полягає у введенні тонких стерильних голок у тригерні точки м'язів, сухожиль, фасцій або глибокі тканини з метою:

Застосування сухої голки в ортопедії та травматології

1. Лікування тригерних точок та міофасціального болю

- ✓ Метод ефективний при міофасціальному больовому синдромі (МФБС) – стані, коли через надмірне навантаження або травми в м'язах формуються хворобливі ущільнення (тригерні точки).
- ✓ Локальне введення голки викликає рефлекторне розслаблення м'яза, що усуває біль та спазм.
- ✓ Особливо ефективний при хронічному болю у спині, шиї, попереку, плечах.

2. Реабілітація після травм та операцій

- ✓ Прискорює відновлення після переломів, розтягнень зв'язок, м'язових надривів.
- ✓ Покращує кровообіг у травмованих тканинах, що сприяє їхньому швидкому загоєнню.
- ✓ Зменшує післяопераційний біль, набряк і сприяє відновленню рухливості.

3. Лікування ортопедичних захворювань

Метод ефективний при:

- ✓ Тендинітах і тендопатіях (запалення сухожиль, як-от ліктьовий епіконділіт, ахіллодинія).
- ✓ Синдромі замороженого плеча (адгезивний капсуліт).
- ✓ Фасціїтах, зокрема п'ятковій шпорі (плантарному фасциїті).
- ✓ Артрозах та остеохондрозах, що супроводжуються м'язовим дисбалансом і спазмами.

4. Корекція м'язового дисбалансу та порушень постави

- ✓ Усуває надмірну напругу м'язів, яка може бути причиною сколіозу, кіфозу, лордозу.
- ✓ Допомагає відновити баланс між слабкими та перенапруженими групами м'язів, що є ключовим у лікуванні больових синдромів хребта.



Методи ерготерапії у «Care4You»

У центрі ерготерапія проводиться з використанням сучасних методик та спеціалізованого обладнання.

1. Робота з руховими навичкам

- ✓ Вправи для покращення дрібної моторики рук – використання м'ячиків, еластичних стрічок, спеціальних тренажерів.
- ✓ Робота над захватом, координацією та точністю рухів.
- ✓ Функціональні тренування – імітація дій, які людина виконує щодня (застібання ґудзиків, письмо, утримання предметів).

2. Роботизована рука – інноваційний метод реабілітації

У центрі ерготерапія доповнюється роботизованою рукою, що значно покращує процес відновлення після травм або інсульту.

- ✓ Роботизована рука допомагає розробляти рухи пальців, кисті та передпліччя.
- ✓ Стимулює активну та пасивну реабілітацію, допомагаючи пацієнту поступово відновлювати силу та контроль.
- ✓ Використовується для нейропластичності мозку, що важливо після інсультів – допомагає відновити рухові функції через нові нейронні зв'язки.
- ✓ Програмне забезпечення дозволяє налаштовувати рівень навантаження, відстежувати прогрес і адаптувати терапію під кожного пацієнта.



Терапевтичні вправи індивідуальний підхід та інновації

У центрі заняття з терапевтичних вправ проводяться індивідуально, залежно від стану пацієнта, його потреб і цілей реабілітації.

1. Використання тренажерів пілатес

Одна з особливостей зони терапевтичних вправ у центрі – наявність спеціальних тренажерів для пілатесу, що дає можливість значно розширити спектр вправ.

- ✓ Різноманітність тренувань – завдяки конструкції тренажера можна придумати велику кількість вправ для різних груп м'язів.
- ✓ Регульоване навантаження – дозволяє адаптувати заняття під пацієнтів різного рівня фізичної підготовки.
- ✓ Безпечне відновлення – зменшується навантаження на суглоби, що важливо для людей із ортопедичними захворюваннями.
- ✓ Розвиток глибоких м'язів і балансу – особливо корисно для пацієнтів із порушеннями постави та після інсультів.
- ✓ Робота над мобільністю суглобів – допомагає покращити гнучкість та знизити ризик контрактур.

авдяки цим тренажерам кожне заняття можна зробити різноманітним, що підвищує мотивацію пацієнта та сприяє швидшому прогресу.



Поєднання терапевтичних вправ з електростимуляцією

Ще дна унікальна методика, яку активно практикують у «Care4You», – це поєднання терапевтичних вправ з електростимуляцією м'язів.

- ✓ Підсилення ефекту від вправ – електростимуляція активує м'язові волокна, які складно задіяти лише фізичними вправами.
- ✓ Збільшення сили м'язів без перевантаження – особливо важливо для ослаблених пацієнтів.
- ✓ Прискорення відновлення після травм та операцій – електроімпульси покращують кровообіг і живлення тканин.
- ✓ Зменшення м'язової атрофії – допомагає пацієнтам, які довго перебували в стані гіподинамії.



Реабілітаційний центр «Care4You» пропонує сучасний, комплексний та індивідуально адаптований підхід до реабілітації пацієнтів із травмами, ортопедичними, неврологічними та хронічними захворюваннями. Завдяки висококваліфікованим спеціалістам та використанню інноваційного обладнання, реабілітаційний процес у центрі є максимально ефективним і комфортним для пацієнтів.

Ключові переваги «Care4You»:

- ✓ Поєднання різних методів реабілітації – фізіотерапія, масаж, ЛФК, електростимуляція, ерготерапія та інші.
- ✓ Сучасне обладнання – тренажери пілатес, лазер MLS, апарат «Globus», ударно-хвильова терапія, роботизована рука, вакуумно-комбіновані пристрої.
- ✓ Акцент на відновленні рухової активності – ЛФК з використанням тренажерів пілатес, що дозволяє зробити вправи максимально різноманітними та ефективними.
- ✓ Фізіотерапевтичні методи – електротерапія, ультразвук, магнітотерапія, лазер, ударно-хвильова терапія для швидкого відновлення тканин.
- ✓ Робота з тригерними точками – у масажі, ударно-хвильовій терапії, методи сухої голки для усунення м'язових спазмів і болю.
- ✓ Індивідуальний підхід – персоналізовані програми реабілітації, які враховують стан здоров'я, рівень фізичної підготовки та цілі пацієнта.