

## O viata sanatoasa prin kinetoterapie

Kinetoterapia este o terapie realizata cu ajutorul miscarii prin care se incearca sa se restabileasca anumite functii ale corpului. Kinetoterapia utilizeaza miscarea pentru a regla dezechilibrul prezent la nivelul organismului, tulburare care poate duce la aparitia anumitor boli. Obiectivele in kinetoterapie: se refera in primul rand la redobandirea fortei musculare si a capacitatii de a face efort, la redobandirea controlului si a echilibrului muscular, la imbunatatirea legaturii dintre creier si muschi precum si la corectarea traumatismelor. Scopul kinetoterapiei este de a restaura functiile normale ale nervilor, normalizarea digestiei, a miscarii, a functiei endocrine, a imunitatii sau chiar a functiilor unor organe.

Tipuri de kinetoterapie:

- 1) De recuperare: este cea mai importanta sectiune deoarece prin intermediul miscarii se urmareste refacerea functiilor organismului diminuate in urma unor traumatisme sau in urma unor boli.

In cazul in care un muschi este afectat ireversibil se urmareste antrenarea altor muschi care sa preia partial din functiile celui afectat.

- 2) Profilactica: urmareste mentinerea starii de sanatate sau oprirea cronicizarii unor boli atat prin intermediul exercitiului fizic, dar si prin masajul medical.

Kinetoterapia trateaza o serie de afectiuni, precum:

- Stresul
- Tulburarile musculare
- Tulburarile nervoase (paralizie, boala Parkinson)
- Tulburari respiratorii
- Tulburarile ortopedico-traumatice
- Tulburari reumatologice (poliartrita reumatoida, coxartroza, gonartroza)
- Maladiile congenitale
- Tulburarile cardiovasculare (cardiopatie ischemica, boala varicoasa, sindromul de ischemie periferica progresiva cronica)
- Alergiile
- Deficiente nutritionale
- Probleme emotionale sau de invatare
- Relaxare, etc.

Fiecare muschi are o legatura directa cu un organ, iar atunci cand un muschi este slabit sau imobilizat, pot aparea disfunctii si la nivelul organelor.

De cele mai multe ori, kinetoterapia ajunge sa combine exercitiile fizice cu presopunctura, cu masajul, cu sfaturi nutritionale, sau chiar manevre pentru scaderea

hipertoniei musculaturii. Rolul profilactic al kinetoterapiei este foarte important deoarece este cel care imperdica aparitia unor seri largi de afectiuni, pornind de la cele ce deriva din statul in exces in birou, pana la cifozele si scoliozele adelescentilor. Se pastreaza astfel mobilitatea si se evita aparitia anchinozelor. In cazul adolescentilor, lipsa de activitate sportiva poate fi remediata urmand programe de recuperare si intretinere. Miscarea etse singura metoda prin care putem sa ne reeducam corpul si sa prevenim anumite afectiuni ce apar din cauza sedentarismului prelungit si a modului in care se desfasoara activitatea noastra in fiecare zi.

### Kinetoterapia aplicata la elevi

In cele mai multe situatii kinetoterapia este realizata in cazul copiilor prin intermediul jocurilor. Copiii de varsta mica isi pierd rabdarea, nu sunt atenti, fapt ce duce la ingreunarea lctiei de kinetoterapie in cazul lor. Pentru buna desfasurare a lectiilor de kinetoterapie prin joc, presupune multa rabdare, dedicare,trebuie sa-l faca pe copil sa se simta independent,sa se joace cu el,lasandu-l sa exploreze sala,avand totusi in permanenta controlul,dar in acelasi timp sa-l faca pe copil sa fie responsabil. Cele mai frecvente afectiui ale copiilor in care kinetoterapia este absolut indispensabila, sunt cele ale aparatului locomotor,in special deviatiile coloanei vertebrale, deformarile trunchiului, bazinului,deformari ale membrelor inferioare, etc. Atat in copilarie cat si in adolescenta, intalnim modificari structurale, congenitale, sau capatate, care pe langa durere produc contracturarea musculaturii paravertebrale.tulburari statice ale coloanei cu redori articulare. Gimnastica colectiva foloseste exercitii care corecteaza, iar apoi executa exercitii de tonifiere in pozitie corecta. Afectiunile aparatului locomotr, in special cele ale coloanei vertebralei, duc in timp la oboseala organismului si la schimbari fiziologie, care se repercuteaza asupra tuturor functiilor. De asemenea kinetoterapia urmareste in afectiuniile respiratorii ale copiilor, refacerea elasticitatii pulmonare, si combaterea rigiditatii cutiei toracice, care poate realiza o buna oxigenare a sangelui. Functia cordului este si ea stanjenita prin atitudinea defectuoasa a coloanei vertebrale si a cutiei toracice ceea ce determina o stanjenire a circulatiei sanguine, in care copiii sufera de afectiuni cardiace congenitale. Indiferent de natura cauzei afectiunilor cardiace in cazul copiilor, kinetoterapia poate avea o mare importanta, ea intretinand un tonus bun vascular si prin aceasta o circulatie sanguina cat mai normala.

Dintre cele mai importante afectiuni ale copiilor in care kinetoterapia isi gaseste aplicabilitate se enumera:

- Sindromul Down: care se caracterizeaza prin hipotomie,laxitate ligamentara, retard mintal si malformatii congenitale frecvente ( cardiace, digestive, oculare, etc)
- Autismul: caracterizat prin trairia intensa a vietii interioare si ruperea legaturii lor psihice cu lumea exterioara, ce prezinta elemente anormale din sfera senzorio-motricitatii, comunicarii si limbajului, a functiilor intelectuale, etc.

- Sindromul Hiperkinetic: cu deficit de atentie ( THDA),o tulburare de comportament a copilului, care s emanifesta prin deficit de atentie si dificultate in desfasurarea unor sarcini.
- ESI sau Encefalopatia sechelara infantila,paralizie cerebrala,etc
- Rahitismul: etse o afectiune provocata de carenta vit.D, necesara pentru mineralizarea tesutului osos. Ca forma de manifestare a rahitismului,este deformarea scheletului osos, afecteaza dezvoltarea normala a muschilor, a inimii si a sistemului nervos.
- Tetrapareza spastica: fiind forma cea mai grava de diplagie spastica. Acest tip de afectiune afecteaza membrele inferioare, dar mai accentuat sunt afectate membrele superioare.

Toate deficientele la nivelul sistemului osos si nervos, la nivelul oraganismului se pot ameliora sau corecta cu ajutorul kinetoterapiei. In general, se practica sau este foarte indicat programul Williams, care reprezinta unul din programele utilizate in patologia coloanei vertebrale lombare. Acest program se realizeaza in trei etape, denumite „faze” si variaza de la un subiect la altul, in functie de localizarea afectiunii, de starea generala de boala, de varsta. Incepand cu perioada subacuta se initiaza exercitiile programului Williams din faza I, iar treptat, cu imbunatatirea starii generale a subiectului, se poate introduce exercitiile din celelalte doua faze ale acestui program. Se recomanda a se varia exercitiile in functia de varsa subiectului.

### Sindromul Williams

Este o conditie de natura genetica, ce determina dizabilitati diverse, dar in special mintale. Deficienta in tesuturi duce la probleme articulare,morfologice,retard in dezvoltarea psihomotorie.

De asemenea in tratamentul sindromului Williams, se apeleaza si la terapii logopedice, care vizeaza recuperarea limbajului, imbogatirea vocabularului, recuperarea limbajului receptiv-expresiv, si la terapia comportamentala, o terapie care are la baza toate principiile invatarii si care poate sa dureze 1-2-3 ani, in functie de capacitatiile de invatare ale copilului. Practicarea regulata ale miscarilor fizice in diferitele ei forme, conduce la un bun control al glicemiei, la cresterea HDL( colesterol bun) si scaderea pe termen lung a accidentelor vasculare coronariene ( cardiopatia ischemica),cerebrale si infarctul miocardic.

Kinetoterapia, ca meserie poate fi imbratisata doar de cei ce-si iubesc semenii, si pot sa le daruiasca o parte din sufletul si fiinta lor, sa le aduca un stop de bucurie,care sa le lumineze terna lor existenta.