



## A&M CHIROPRACTIC, LLC

160 West Street, Ste C Cromwell, CT 06416 Ph: (860) 398-5420 Fx: (860) 398-5424

### Leczenie wymaga czasu

Od prac Hipokratesa minęło ponad dwa tysiące lat. Nauka: farmakologia, medycyna, nowe sposoby leczenia i rehabilitacji zmieniają się diametralnie w mgnieniu oka, podczas gdy fundamentalne prawa zdrowia zostają nienaruszone.

Gdy przyspieszanie odbudowy uszkodzonej tkanki lub ośrodka ruchu nie jest możliwe, wtedy głównym założeniem leczenia i rehabilitacji fizycznej jest uniknięcie komplikacji – najczęściej z powodu wydłużonego pobytu w łóżku oraz braku ruchu. Pourazowe leczenie kojarzy się najczęściej z miejscowym zapaleniem. Pamiętajmy, że lokalne zapalenie jest naturalną reakcją organizmu na kontuzję, dlatego jego obecność jest nieodzownym etapem poprawnej regeneracji uszkodzonych tkanek; powinno trwać jak najkrócej i zawsze być pod kontrolą. W zależności od powagi urazu zapalenie może być krótkotrwałe i trwać zaledwie kilka godzin, albo przeciągnąć się w dni, tygodnie, miesiące, nawet do roku zanim nastąpi wznowienie poprawnej funkcji stawu i mięśni.

#### **Komplikacje przewlekłego bezruchu podczas okresu rekonwalescencji (powrotu do zdrowia)**

Po pierwsze, brak aktywności fizycznej prowadzi do zmniejszenia zakresu ruchu stawu(ów). Większość stawów szkieletu ludzkiego wypełnione są płynem stawowym. Wydzielany przez błonę maziówkową (synowium) płyn akumulowany jest w torebce stawowej. Nacisk na staw stymuluje produkcję płynu, który rozprowadzany jest równomiernie wewnątrz stawu podczas jego ruchu. Brak ruchu zmniejsza stężenie płynu stawowego – co pośrednio przyczynia się do osłabienia chrząstek.

Druga: sztywnienie włókien więzadeł, ścięgien oraz mięśni. Proces ten zachodzi równorzędnie ze sztywnieniem stawów i przyczynia się do zmniejszonej elastyczności ruchu.

Trzecią komplikacją przewlekłego bezruchu jest zmniejszenie krążenia. Ruch mięśni szkieletowych stymuluje funkcję żył, które odpowiedzialne są za poprawny powrót krwi do prawej komory serca. Oszały przepływ krwi przyczynia się do wiotczenia ścianek układu krwionośnego, co niesie za sobą kolejne reperkusje.

Czwarta: malejąca masa mięśni i zmniejszanie się siły kurczliwości mięśni. Prace naukowe potwierdzają, że pierwsze oznaki zaniku mięśni są zauważalne już po 6 (sześciu) godzinach bezruchu. Po upływie dwóch tygodni zmniejszony rozmiar mięśni jest zauważalny gołym okiem (atrofia).

Piąta: malejąca masa oraz siła mięśni szkieletowych będzie wywierała zmniejszony nacisk na kości co przyspiesza ubytek masy kostnej, jej osłabianie (osteopenia), a w następstwie potęguje podatność na złamania i inne urazy.

O kolejnej komplikacji post-urazowej mówi się mało i jej temat jest często pomijany w dyskusjach. Bezruch i zmniejszona aktywność fizyczna drastycznie obniża tolerancję na ból. Procesy neurofizjologiczne (*teoria tamy Melzack & Wall / gate control theory*), zachodzą podczas bezruchu na delikatnych łączeniach układów nerwowego i mięśniowego; są one odwracalne, ale wymagają cierpliwości, czasu i konsekwentnej rehabilitacji.

**Po więcej informacji i bezpłatną konsultację prosimy o kontakt. Lekarze i personel gabinetu A&M Chiropractic, LLC płynnie mówi po polsku.**