

# REHABILITACJA WAŻNYM CZYNNIKIEM LECZNICZYM W BORELIOZIE





# Kim jestem?

- mgr fizjoterapii
- terapeutą manualnym
- teologiem
- chorą na boreliozę
- mieszkam w lesie

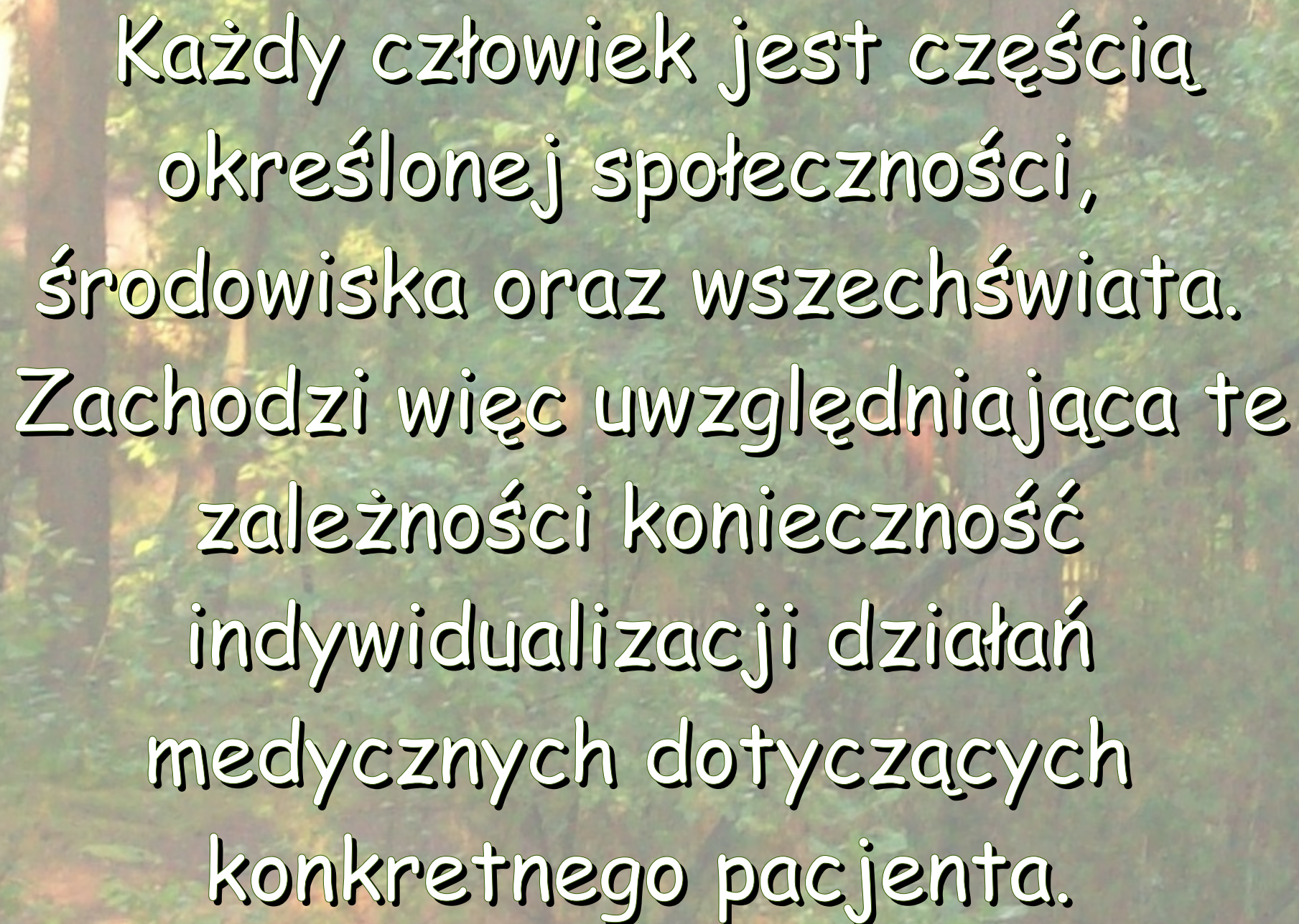




# Jak postrzegam człowieka?

- jako niepodzielną całość, gdzie duch i ciało wzajemnie się przenikają i uzupełniają,
- jako misterny mechanizm, nieustannie dążący do utrzymania stanu równowagi – homeostazy (zdolność organizmu do zachowania stałości warunków wewnątrz ustroju, pomimo zmienności środowiska zewnętrznego, np. temperatury ciała, pH płynów ustrojowych, ciśnienia)





Każdy człowiek jest częścią  
określonej społeczności,  
środowiska oraz wszechświata.  
Zachodzi więc uwzględniająca te  
zależności konieczność  
indywidualizacji działań  
medycznych dotyczących  
konkretnego pacjenta.



# Warunki skutecznej terapii

- rzetelny wywiad oraz oparta o interdyscyplinarną współpracę w medycynie, wnikliwa diagnostyka
- akceptacja przez pacjenta osoby terapeuty i metody leczenia
- uświadomienie - dlaczego? i - co można zrobić?
- czynne włączenie się chorego w proces terapeutyczny



# Nasze ciało

Wielofunkcyjna machina, zbudowana z wielu komórek i tkanek, łączących się we współpracujące ze sobą narządy i układy.

Mój zachwyt nad tym majstersztykiem natury nie ma granic.



# Narząd ruchu

- mięśnie i ich przyczepy
- więzadła, powięzie
- stawy
- kości



# Przeciążenia narządu ruchu

- choroba organiczna
  - nawyki postawy
  - wykonywany zawód
    - nieumiejętność odpoczynania
- sfera psychiczna człowieka
- warunki środowiskowe
- konwenanse społeczne

typ osobowości, wzorzec reakcji na stres - Hans Seyle, twórca znanej teorii stresu opublikowanej w 1936 roku, uważa stres za „zjawisko biologiczne, stanowiące niespecyficzny sposób reakcji organizmu na jakiekolwiek stawiane mu wymagania : fizyczne, psychiczne lub somatyczne, które mogą być traktowane jako następstwo każdego, pozytywnego lub negatywnego zdarzenia, wobec którego staje człowiek.”



## Podprogowy stan dysfunkcji

- podwyższone napięcie  
mięśni
- nierównowaga  
mięśniowa
- ograniczenie  
ruchomości stawowej

## Objawy kliniczne

- ból
- dolegliwości somatyczne



# Terapia dysfunkcji

- stopniowe rozciąganie mięśni przykurczonych
  - eliminacja bodźców przeciążających
- korygowanie negatywnego wzorca reakcji na stres (medytacja, relaks)
  - trening oddechu



# Profilaktyka dysfunkcji

- utrzymanie norm elastyczności poszczególnych mięśni tonicznych
- utrzymanie norm siły mięśni fazowych
- trening układu sercowo-naczyniowego
  - trening oddechu
- praktykowanie technik relaksacji, medytacji, pozytywnego myślenia
  - zdrowa dieta



# Korzyści dla zdrowia





# Korzyści zależnie od pory ćwiczeń

## RANO

- rozruszanie zesztywniałych stawów
- energia na cały dzień

## WIECZOREM

- rozładowanie całodziennego napięcia
- rozluźnienie
- zdrowy sen



# Rehabilitacja w chorobie z Lyme - co mówi Dr J. Burrascano?

- same antybiotyki nie są w stanie usunąć efektów choroby, jakimi są: degeneracja mięśni (także mięśnia sercowego), stawów, ścięgien, nerwów itp
- zmęczenie, bóle, mniejsza ilość ruchu niż przed zachorowaniem, nakręcają spiralę osłabienia , którą bardzo trudno odwrócić
- korzystnie działają wszelkie zabiegi mające na celu uwolnienie pacjenta od bólu oraz powodujące zwiększenie możliwości ruchowych przy jednoczesnej ochronie osłabionych i uszkodzonych stawów ( fizykoterapia, masaże, ćwiczenia ruchowe)
- fizykoterapia: jej celem jest przygotowanie pacjenta do podjęcia intensywnej gimnastyki
- niedozwolone są ćwiczenia aerobiku do czasu pełnego wyzdrowienia ( myślę że chodzi tu o biegi i podskoki, które mogą obciążać nadmiernie stawy)
- intensywne i regularne ćwiczenia są bodźcem do wytwarzania w organizmie własnego koenzymu Q 10



# Jak ćwiczyć? - co jest ważne:

- znalezienie czasu ( wg dr Burrascano osoby cierpiące na chorobę z Lyme powinny ćwiczyć co drugi dzień , a każda sesja ćwiczeń powinna trwać godzinę. Moje doświadczenia wskazują że korzystne jest codzienne rozluźnianie mięśni przykurczonych, natomiast ćwiczenia siły oraz trening układu krążeniowo - oddechowego co 2- gi dzień ok 1 godzina).
- stopniowanie wysiłku
- koordynacja oddechu w trakcie ćwiczeń
- ćwiczenie bez bólu!
- ćwiczenia siłowe należy poprzedzić krótką, ok 10 minutową rozgrzewką, stopniowaną wg własnych możliwości ( proste ćwiczenia fizyczne lub z wykorzystaniem przyrządów: bieżnia, stepper, orbitrek, wiosła). Jest to jednocześnie bardzo dobra gimnastyka dla układu krążeniowo - oddechowego.
- po treningu siły, bardzo ważne jest rozluźnienie mięśni które ćwiczyły!



# Dr Bazyli radzi czyli PROPOZYCJA ĆWICZEŃ





# ŻUCHWA

Rozluźnianie stawów skroniowo - żuchwowych

Ruchy okrężne językiem





# KARK, SZYJA

Lewa dłoń przyciąga brodę i jednocześnie rotuje głowę w lewo, prawa dłoń pracuje jednocześnie, utrzymując głowę w skłonie w przód i w prawo. Wzrok skierowany w lewo skos. Pogłębienie ruchu z wydechem.



Głowa w skłonie w przód i skłon do boku ( opór i ilość powtórzeń jw)



Głowa prosta, 3 - 4 razy napiąć mięsień naciskając skronią na rękę ok 10 sek i pogłębić skłon głowy do boku( 45° ) U: broda cofnięta blisko krtani

Głowa w skłonie w przód i skłon do boku ( opór i ilość powtórzeń jw)





# RAMIONA

- kółka na ścianie



- rozluźnianie nadgarstków



- unoszenie piłki





# KLATKA PIERSIOWA

- rozluźnianie mięśni piersiowych. Ok 10 sek  
nacisk dłonią na podłoże, a następnie pogłębienie  
zakresu rozciągnięcia.



- pogłębiony oddech - nabranie powietrza „do brzucha” i dalej aż po szczyty płuc  
tak, aby poczuć oddech pod obojczykami. Następnie długi wydech. Ćwiczenie  
wykonujemy w pozycji leżącej lub siedzącej, np. w siadzie skrzyżnym lub na  
piętach. W pozycji leżącej pod cały kręgosłup można podłożyć zrolowany ręcznik.  
Ręce ułożone po obu stronach tułowia, powierzchnią dłoniową skierowane do sufitu



# KRĘGOSŁUP



- rozluźnianie boków połączone z oddechem przeponą

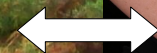


- pozycje skrętne (rotacje)



siad kompensacyjny

rolowanie skóry



- prawidłowa postawa ciała, profilaktyka bólu



# BRZUCH

- mięśnie skośne brzucha -  
ćwiczenie siły





# POŚLADKI



- leżenie na plecach, lewa stopa na prawym kolanie, unoszenie bioder

- pozycja jw, lekki rozkrok, unoszenie bioder



- klęk, podparcie na przedramionach, głowa oparta, unoszenie nogi do wyprostu w linii tułowia



# BIODRA

Dla zdrowia tego stawu, ze względu na jego budowę, powinno się go ustawiać we wszystkich skrajnych położeniach. U osób ze zwyrodnieniem, poprzez zmniejszenie napięcia torebki stawowej, przyczynia się to do łagodzenia bólu.



- siad japoński



- siad skrzyżny



- siad rozkroczny



- mięsień biodrowo-lędźwiowy - rozciąganie pachwiny



- siad płotkarski

Czas pozostawania w siadach wg własnego odczucia.



# NOGI

- leżenie na boku, unoszenie  
zewnątrznej nogi w osi tułowia



- rozluźnianie tylnej  
strony uda



- jw



- rozciąganie mięśni łydki



# ODDECH

Jest procesem zachodzącym w organizmie.

Mechanizm ruchów oddechowych

- przepona ( mięśniowo - ścięgnista przegroda, oddzielająca klatkę piersiową od jamy brzusznej)
- mięśnie międzyżebrowe

Rodzaje oddychania:

- oddychanie dolne - przeponowe  
wentyluje dolną część płuc
- oddychanie górne - obojczykowe  
wentyluje szczyty płuc
- oddech mieszany - wentyluje całe płuca  
w stopniu zależnym od głębokości oddechu





# ĆWICZENIA Z TAŚMA TERRABAND





# ĆWICZENIA Z PIŁKĄ





# TECHNIKI RELAKSACYJNE

Progresywny relaks mięśni wg Jacobsona:

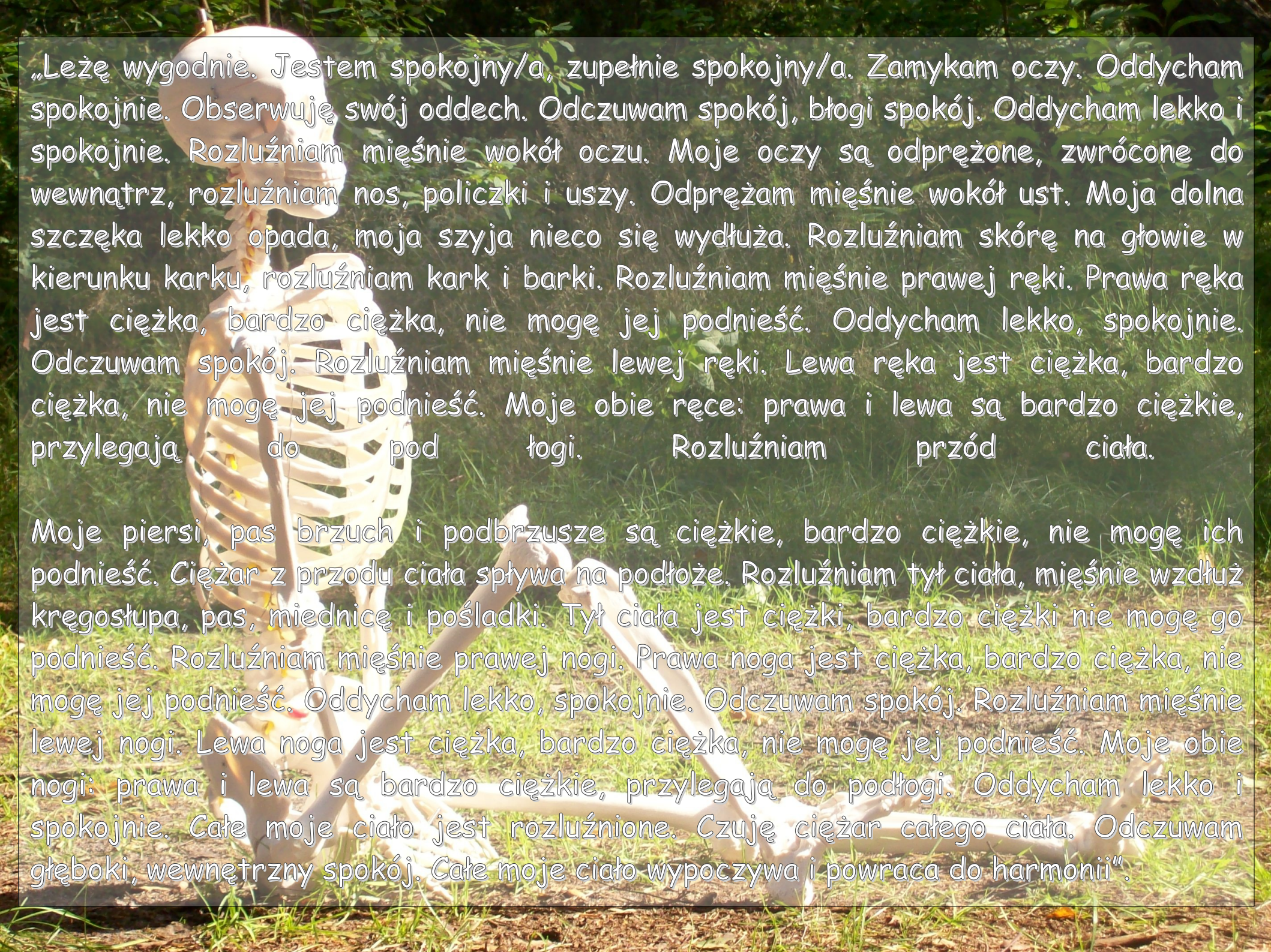
*relaksacja stopniowa* - nauka wybiórczego napinania mięśni

*relaksacja zróżnicowana* - tylko potrzebne do określonej pracy mięśnie są napięte, pozostałe rozluźnione

Trening autogenny Schultza - technika relaksacji neuromięśniowej, wykorzystująca działanie autosugestii, zawierająca następujące elementy:

- skupienie uwagi na poszczególnych częściach ciała, połączone z sugestią odczuwania w nich ciężaru.
- ponowne skupienie połączone z sugestią odczuwania ciepła,
- sugestia dotycząca miarowej i spokojnej pracy serca
- sugestia dotycząca spokojnego i miarowego oddechu,
- sugestia odczuwania ciepła w całym organizmie,
- sugestia odczuwania chłodu na czole






„Leżę wygodnie. Jestem spokojny/a, zupełnie spokojny/a. Zamykam oczy. Oddycham spokojnie. Obserwuję swój oddech. Odczuwam spokój, błogi spokój. Oddycham lekko i spokojnie. Rozluźniam mięśnie wokół oczu. Moje oczy są odprężone, zwrócone do wewnątrz, rozluźniam nos, policzki i uszy. Odprężam mięśnie wokół ust. Moja dolna szczęka lekko opada, moja szyja nieco się wydłuża. Rozluźniam skórę na głowie w kierunku karku, rozluźniam kark i barki. Rozluźniam mięśnie prawej ręki. Prawa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej ręki. Lewa ręka jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie ręce: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Rozluźniam przód ciała.

Moje piersi, pas brzuch i podbrzusze są ciężkie, bardzo ciężkie, nie mogę ich podnieść. Ciężar z przodu ciała spływa na podłoże. Rozluźniam tył ciała, mięśnie wzdłuż kręgosłupa, pas, miednicę i pośladki. Tył ciała jest ciężki, bardzo ciężki nie mogę go podnieść. Rozluźniam mięśnie prawej nogi. Prawa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Oddycham lekko, spokojnie. Odczuwam spokój. Rozluźniam mięśnie lewej nogi. Lewa noga jest ciężka, bardzo ciężka, nie mogę jej podnieść. Moje obie nogi: prawa i lewa są bardzo ciężkie, przylegają do podłogi. Oddycham lekko i spokojnie. Całe moje ciało jest rozluźnione. Czuję ciężar całego ciała. Odczuwam głęboki, wewnętrzny spokój. Całe moje ciało wypoczywa i powraca do harmonii”.



A human skeleton model is positioned on the left side of the image, sitting on the grass. The skeleton is facing right, with its head turned slightly towards the camera. The background consists of dense green foliage and trees, suggesting a park or garden setting. The lighting is bright, casting shadows on the grass.

Prezentację przygotowali:

**ANNA BOGDAŃSKA**  
mgr fizjoterapii

oraz  
**BAZYLI**  
dr szkieletologii.

**0-501 359 558**  
**[anbog1@gmail.com](mailto:anbog1@gmail.com)**