

## FIZIOTERAPIJA v Domu starejših Kuzma

**Fizioterapija** je zdravstvena disciplina, ki z različnimi metodami in tehnikami vzdržuje, vzpostavlja in izboljšuje psihofizične sposobnosti, krepi naše zdravje in kakovost našega življenja.

V našem domu fizioterapija skrbi in spodbuja gibanje, ki je za to starostno obdobje zelo pomembno. Vzdržuje in izboljša zdravstveno stanje stanovalcev, da bodo pri svojih aktivnostih ostali čim dlje časa samostojni in aktivni.

Program fizioterapije v našem domu obsega **fizioterapijo domskih stanovalcev**.

Fizioterapija domskih stanovalcev je namenjena **preventivi, rehabilitaciji in zdravljenju** njihovih bolezni. V domu nudimo vso zdravstveno oskrbo, poleg tega pa je to priložnost za **aktivno življenje** in vključevanje v razne dejavnosti, ki jih nudimo v fizioterapiji.

Stanovalci se lahko aktivno vključijo k **skupinski fizioterapiji**:

- od *ponedeljka do petka* k **jutranji telovadbi**,
- **vsako drugo sredo k nordijski hoji**,
- **ob četrtek** imamo plesno – gibalne urice ter **jogo in meditacijo**,

in k telovadbi, ki je prilagojena stanovalcem na **invalidskih vozičkih** in **gibalno oviranim**.

Pripravili smo jim pa tudi t.i. "**Točke zdravja**". To je pot z različnimi vadbenimi postajami, opremljenimi z navodili in slikicami, katere potekajo po vseh treh nadstropjih našega doma. Vaje so primerne za vse stanovalce našega doma, katere izvajajo samostojno, brez pomoči fizioterapevta.

**Individualna obravnava** pa je namenjena stanovalcem po nevroloških poškodbah ali obolenju, po poškodbah mišično-skeletnega sistema, operativnih posegih, ... Posebna pozornost je namenjena tudi nepokretnim stanovalcem.

Izvaja se naslednja individualna fizioterapija:

- **aktivne ali aktivno-asistirane vaje** za krepitev in vzdržljivost mišic, vaje za sprostitvev mišic, vaje za ohranjanje gibljivosti sklepov, ...,
- **pasivne vaje** za ohranjanje in vzdrževanje funkcijskih sposobnosti stanovalcev v postelji,
- **učenje**: usedanja in vstajanja, stoje, hoje, hoje po stopnicah, ...,
- izvajanje **respiratorne fizioterapije** (dihalne vaje, inhalacije, ...),
- **elektroterapija**: laser, ultrazvok, magnetoterapija in protibolečinski tokovi,
- **krioterapija, termoterapija**,
- **Emmtech tehnika** za sproščanje mišic,
- **Kinesio taping** (posebna tehnika lepljenja elastičnih trakov za zmanjšanje bolečine, sprostitvev mišic, korekcijo drže, proti oteklinam, ...).

Vsak dan med 11.00 in 11.30 smo pripravljene za **individualne pogovore** s stanovalci ali sorodniki.

Dosegljivi smo tudi na elektronskem naslovu **fizioterapija@dom-kuzma.si**.

**Gibanje je življenje in življenje je gibanje.**

*Romina Mecilošek, dipl.fiziot.*