

Predstavljamo



BESEDILO: METKA PRAVST // FOTOGRAFIJE: ARHIV CENTRA PETIELEMENT

TERAPEVTSKA VADBA

Gibanje je človekova potreba. Naj vas poškodbe, telesne omejitve in kronična obolenja ne ustavijo, saj s pomočjo strokovnjakov, ki sestavljajo program terapevtskih vadb, gibanje lahko prilagodi posamezniku.

»Pomembno je razumeti, da je bolje vaje prilagajati ljudem glede na zmožnosti, pripravljenost in telesne specifičnosti, kakor vztrajati, da posamezniki izvajajo vaje glede na vnaprej postavljene norme ali estetiko, ker jim to škoduje, ustvarja napetosti in obremenjuje telo,« razmišlja Špela Jakša, ustanoviteljica in vodja podjetja Peti element, ki je med študijem fizioterapije, predvsem pa skozi dolgoletno prakso v lastnem centru ugotovila, da je na dolgi rok varneje in bolj smiselno prilagajati gibanje posamezniku. »Vsi vemo, da je vsak unikaten, zato težko razumem, zakaj se pri gibanju to razumevanje prepogosto opušča,« pove Jakša, ki v svojem vadbenem centru vodi terapevtske vadbe po programu, ki ga je verificirala zdravnica dr. Maja Kozlevčar Živec.



Po fizioterapiji

»Terapevtska vadba je izjemno pomemben segment, ki pokriva obdobje po končani fizioterapevtski obravnavi in vrnitvi k obveznostim oziroma aktivnosti, ki smo jo imeli pred poškodbo. Pomembno je izpostaviti, da je pripadajoča fizioterapija prvi korak k okrevanju, po katerem je treba poskrbeti za nadaljnje vračanje k normalnemu in zdravemu načinu gibanja, karkoli nas je v motoričnem (gibalnem), nevrološkem (živčnem), respiratornem (dihalnem) ali žilnem sistemu prizadelo. Prepogosto ljudje jemljejo rehabilitacijo kot 10-dnevno fizioterapijo in se vrnejo v ustaljeni način življenja, ki pa jim je povzročil spremembo gibalnih vzorcev, nesimetrijo in šibkost. Neodvisno od tega, ali je prišlo do poškodbe, nesreče, bolezni ali degeneracijskih sprememb, v vseh primerih je potrebna terapevtska obravnava tudi po končani klasični fizioterapiji, in sicer z varnim gibanjem,« opozarja Jakša.

Most do ponovne rekreacije

»Terapevtska vadba je kot most med rekreacijo in rehabilitacijo, saj vrača funkcijo prizadetemu predelu na način, da k okrevanju vključuje celotno telo.



Komu je namenjena?

Terapevtska vadba je namenjena predvsem tistim, ki zaradi poškodbe, individualno pogojenih telesnih omejitev ali kroničnih obolenj ne morejo brezskrbno uživati vsakdanjika. Glavni cilj terapevtske vadbe so individualne vaje za premagovanje vsakodnevnih naporov, povrnitev v stanje pred poškodbo ter v splošnem omogočanje gibanja navkljub poškodbi ali kronični bolezni.

Kako so oblikovane vaje?

Terapevtska vadba je izbor varnih vaj, ki so prilagojene posamezniku glede na njegovo zdravstveno oz. telesno stanje. Primarno načelo terapevtske vadbe je povrnitev funkcij telesu ali v primeru bolezni vsaj preprečevanje oz. upočasnjevanje nadaljnjega razvoja bolezni. Vedno več znanstvenih raziskav potrjuje, da pravilni izbor gibanja zdravilno deluje na telo, ki spreminja celo delovanje možganov in nam sprošča serijo pozitivnih hormonskih sprememb, uravnava prebavo, sprošča in posledično uravnaveša procese v telesu.

Kakšne so prednosti?

Terapevtska vadba tudi ne deluje samo na površinskih strukturah, ampak sega globlje, k lokalnim stabilizatorjem in mišično-vezivnemu tkivu, odgovornemu za sinhronizacijo hoje in preostalih vsakdanjih gibov, pomembnih za samostojno življenje. Gre torej za kompleksen nabor vaj, ki kombinira različne sile in podlage, da človeško telo spodbudi k bolj optimalni držji in uravnovesi izgubljeno ravnotežje v mišično-skeletnem sistemu.

Terapevtska vadba tudi ni usmerjena k krepitvi, raztezanju in povečanju cirkulacije samo področja, ki je vir težav, ampak celostno, saj je telo enota, za katero je znano, da šele z vključitvijo vseh komponent v telesu lahko kakovostno vrnemo funkcijo med gibanjem,« poudarja Jakša, ki v centru ponuja skupinske terapevtske vadbe proti težavam s hrbtenico, koleno in kolkami ter terapevtsko vadbo proti težavam z ramenskim obročem in komolci, za problematične primere pa priporoča individualno obravnavo.

Več: www.petielement.si