



PROGRAM MEDICINSKOG WELLNESSA

Naziv programa:

INDIVIDUALNI REHABILITACIJSKI PROGRAM FIZIKALNE TERAPIJE

Opis programa:

Ovaj program rehabilitacije osmišljen je za pacijente kojima je potrebna fizikalna terapija pod stručnim nadzorom multidisciplinarnog tima. Program uključuje početni i završni pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine, početnu i završnu procjenu fizioterapeuta te niz terapijskih postupaka prilagođenih individualnim potrebama pacijenta.

Terapijske procedure obuhvaćaju individualne terapijske vježbe, elektroterapijske procedure te hidroterapiju, čime se postiže optimalna funkcionalna rehabilitacija. Program provodi multidisciplinarni tim sastavljen od liječnika specijalista fizikalne medicine, medicinske sestre i fizioterapeuta, osiguravajući sveobuhvatnu i personaliziranu skrb.

Plan provedbe:

1. početni i završni pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine
2. početna i završna procjena fizioterapeuta
3. individualne terapijske vježbe
4. 3x elektroterapijske procedure
5. hidroterapija

MULTIDISCIPLINARNI TIM:

- liječnik specijalist fizikalne medicine
- medicinska sestra
- fizioterapeut

Naziv programa:

INDIVIDUALNI PROŠIRENI REHABILITACIJSKI PROGRAM FIZIKALNE TERAPIJE

Opis programa:

Specijalizirani terapijski program osmišljen za osobe koje pate od mišićno-koštanih problema poput istegnuća, uganuća, ruptura, sindroma prenaprezanja, tendinitisa i drugih sličnih stanja. Program je usmjeren na smanjenje boli, poboljšanje mobilnosti, stabilizaciju zglobova, te jačanje balansa i propriocepcije, s ciljem bržeg i učinkovitijeg oporavka.

Program započinje temeljitim pregledom od strane liječnika specijaliste fizikalne medicine, uz dodatak radiološke dijagnostike lokomotornog sustava, koja omogućava detaljan uvid u stanje pojedinih segmenata tijela. Nakon toga slijedi početna procjena od strane fizioterapeuta, kako bi terapija bila prilagođena specifičnim potrebama pacijenta.

Terapija uključuje individualne vježbe i mobilizaciju mekog i tvrdog tkiva, elektroterapijske procedure za smanjenje bola i otoka, vježbe balansa i propriocepcije na specijaliziranoj opremi te terapijske vježbe u bazenu s grijanom vodom. Ove vježbe smanjuju ukočenost, poboljšavaju fleksibilnost, opuštaju mišiće i ubrzavaju oporavak.

Program se provodi pod pažljivim nadzorom multidisciplinarnog tima, uključujući liječnika specijalista fizikalne medicine, medicinsku sestru i fizioterapeuta, koji zajedno osiguravaju kvalitetan i personaliziran pristup svakom pacijentu.

Plan provedbe:

1. Početni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine s RTG-om lokomotornog sustava
2. Početna procjena fizioterapeuta
3. Terapijske procedure (individualne vježbe, mobilizacija, elektroterapijske procedure, vježbe balansa i propriocepcije)
4. Završna procjena fizioterapeuta
5. Završni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine

Multidisciplinarni tim:

- Liječnik specijalist fizikalne medicine
- Medicinska sestra
- Fizioterapeut

Trajanje programa je fleksibilno i ovisi o težini stanja pacijenta, s očekivanim trajanjem od 10 do 15 terapijskih dana za postizanje optimalnih rezultata.

Naziv programa:

POSTOPERATIVNI ORTOPEDSKI REHABILITACIJSKI PROGRAM

Opis programa:

Ovaj rehabilitacijski program je posebno prilagođen pacijentima koji su prošli ortopedske zahvate, poput operacija na zglobovima ili nakon prijeloma kostiju. Program je namijenjen za završnu fazu rehabilitacije, s ciljem optimizacije oporavka, smanjenja boli, povećanja pokretljivosti, jačanja mišića, te povratka svakodnevnim aktivnostima.

Ciljevi programa:

- Smanjenje bola
- Povećanje pokretljivosti
- Jačanje mišića
- Brži povratak svakodnevnim aktivnostima
- Program obuhvaća početni i završni pregled specijalista fizikalne medicine te početnu i završnu procjenu fizioterapeuta, koji uz pomoć testova, mjerenja i upitnika analizira funkcionalne sposobnosti pacijenta. Program traje 15 terapijskih dana, a za teže kliničke slike preporučuje se produženje na 20 dana.

Terapija uključuje:

- **Individualne terapijske vježbe i mobilizaciju mekog ili tvrdog tkiva:** Vježbe specijalizirane za jačanje mišića, povećanje pokretljivosti zglobova i vraćanje funkcionalnosti nakon ortopedskih zahvata.
- **Elektroterapijske procedure:** Dvije elektroanalgetske terapije koje pomažu u smanjenju boli, edemima, povećanju gibljivosti i poboljšanju cirkulacije.
- **Vježbe balansa i propriocepcije:** Osmišljene za stabilizaciju trupa i zglobova, poboljšanje koordinacije i propriocepcije, s ciljem poboljšanja mišićne koordinacije i sprječavanja ozljeda.
- **Terapijske vježbe u bazenu sa grijanom vodom:** Poboljšavaju fizičku kondiciju, smanjuju ukočenost i opuštaju mišiće.

Plan provedbe:

1. Pregled liječnika specijalista fizikalne medicine
2. Početna procjena fizioterapeuta
3. Terapijske procedure (Individualne terapijske vježbe ili mobilizacija mekog ili tvrdog tkiva, 2x elektroanalgetske procedure, vježbe balansa i propriocepcije)
4. Završna procjena fizioterapeuta
5. Završni pregled liječnika specijaliste fizikalne medicine

Multidisciplinarni tim:

- Liječnik specijalist fizikalne medicine
- Medicinska sestra
- Fizioterapeut

Naziv programa:

VISOKA TEHNOLOGIJA U FIZIKALNOJ TERAPIJI

Sadržaj program:

1. Pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije (prvi i kontrolni):

- Prvi pregled obuhvaća detaljnu procjenu pacijenta kako bi specijalist fizikalne medicine i rehabilitacije postavio dijagnozu i preporučio odgovarajući terapijski plan. Kontrolni pregled nakon završenih terapija omogućava praćenje napretka i prilagodbu daljnjeg tretmana.

2. Dijagnostika (RTG):

- Korištenje radiološke dijagnostike (RTG) za preciznu procjenu stanja koštanih struktura, zglobova i okolnog tkiva, kako bi se utvrdili uzroci tegoba i prilagodila terapija.

3. Paket od 5 ili 10 terapija:

- Program može uključivati paket od 5 ili 10 terapijskih tretmana, ovisno o potrebama pacijenta i vrsti ozljede ili stanja koje se liječi. Terapije se mogu kombinirati za postizanje optimalnih rezultata.

4. HILT laser:

- HILT (High Intensity Laser Therapy) koristi visokoenergetski laser za liječenje boli, smanjenje upala i stimulaciju zacjeljivanja tkiva. Ovaj tretman duboko prodire u tkiva i potiče regeneraciju stanica, ubrzava oporavak i smanjuje bol.

5. TECAR terapija:

- TECAR (Transfer of Energy Capacitive and Resistive) terapija koristi visokofrekventnu energiju koja djeluje na tijelo putem kapacitivnih i otpornih elektroda. Potiče ubrzanje cirkulacije, smanjuje bol i oteklinu, ubrzava proces oporavka i rehabilitacije nakon ozljeda ili operacija.

6. Biofeedback:

- Biofeedback je tehnologija koja omogućava pacijentima da kroz senzore prate svoje fiziološke reakcije (kao što su mišićna napetost ili srčana frekvencija) i nauče kako ih kontrolirati. Ova terapija pomaže u smanjenju stresa, opuštanju mišića i poboljšanju fizičke funkcionalnosti.

Plan provedbe:

1. Prvi pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije
2. Dijagnostika (RTG)
3. Planiranje terapije (paket od 5 ili 10 tretmana)
4. Primjena visokotehnoloških terapija:
 - HILT laser
 - TECAR terapija
 - Biofeedback
5. Kontrolni pregled specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije

Trajanje i preporuke:

- Terapije se mogu prilagoditi potrebama pacijenta, s paketima od 5 ili 10 tretmana koji mogu trajati nekoliko tjedana, ovisno o intenzitetu terapija i napretku pacijenta.

Ovaj program koristi naprednu tehnologiju kako bi pružio najefikasniji tretman za brzi oporavak, smanjenje boli i obnavljanje funkcionalnosti.

Program LIMFNE DRENAŽE

Sadržaj i plan provedbe:

1. **Početni i završni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine**
 - Liječnik specijalist fizikalne medicine provodi početni i završni pregled pacijenta kako bi procijenio opće stanje, identificirao specifične probleme i odredio ciljeve rehabilitacije.
2. **mjerenje obujma**
 - Fizioterapeut provodi mjerenje obujma ekstremiteta da bi se dobio precizan uvid u stanje limfnog sustava pacijenta i identificirali potencijalni problemi s oticanjem.
3. **Početna i završna procjena fizioterapeuta**
 - Fizioterapeut provodi početnu procjenu pacijenta koja uključuje analizu funkcionalnosti, mobilnosti i specifičnih simptoma limfedema. Na kraju programa, fizioterapeut vrši završnu procjenu kako bi procijenio napredak i odredio daljnje korake.
4. **Manualna limfna drenaža ili terapija aparatom za limfnu drenažu**
 - Manualna limfna drenaža je specijalizirana tehnika koja se koristi za poticanje limfnog sustava i smanjenje oticanja. Tehnike provode licencirani fizioterapeuti ili fizioterapeutske tehničari i uključuju masiranje i manipulaciju tkivima kako bi se uklonili višak tekućine, toksini i metabolički otpad.
5. **Vježbe disanja i relaksacije**
 - Vježbe disanja i relaksacije provode se u opuštajućem okruženju parka medicinske rehabilitacije, koji je smješten u blizini mora i okružen mediteranskim biljem. Ove vježbe pomažu u smanjenju stresa, poboljšanju mentalnog zdravlja, te poboljšavaju cirkulaciju i limfnu drenažu.
6. **Završni pregled liječnika specijalista fizikalne medicine**
 - Na završnom pregledu, liječnik specijalist procjenjuje učinkovitost programa i postignuti napredak. Temeljito se razmatra potreba za održavanjem terapije kako bi se osigurala dugoročna poboljšanja i spriječila pogoršanja simptoma limfedema.

Multidisciplinarni tim:

- Liječnik specijalist fizikalne medicine
- Medicinska sestra
- Fizioterapeut

Trajanje:

- Program traje 10 terapijskih dana, a u slučaju kroničnih stanja, potrebno je održavanje postignutih rezultata i nakon završenog programa.

Ovaj program rehabilitacije osigurava cjelovit pristup liječenju limfedema kroz medicinsku i fizioterapijsku skrb, uključujući manualnu terapiju, mjerenja, kao i mentalnu i fizičku opuštanje.

Opis programa:

Ovaj program rehabilitacije namijenjen je osobama koje pate od akutnog ili kroničnog limfedema, odnosno oticanja tkiva koje najčešće zahvaća jedan ili oba ekstremiteta. Limfedem može nastati zbog raznih uzroka, uključujući kirurške zahvate, traume, infekcije ili poremećaje limfnog sustava.

Ciljevi programa:

- Smanjenje oticanja i nakupljanja tekućine u tkivima
- Povećanje pokretljivosti i smanjenje nelagode
- Poboljšanje cirkulacije i imunosnog odgovora
- Opuštanje i smanjenje stresa

Program započinje početnim i završnim pregledom od strane specijalista fizikalne medicine ili dermatologije, a fizioterapeut provodi detaljnu procjenu pacijenta, uključujući mjerenje obujma ekstremiteta i analizu tjelesne mase. Nakon analize stanja, terapija se prilagođava individualnim potrebama pacijenta.

Terapija uključuje:

- **Manualna limfna drenaža ili terapija aparatom za limfnu drenažu:** Tehnika koja se provodi licenciranim fizioterapeutima ili fizioterapeutske tehničarima. Ova metoda pomaže u uklanjanju viška tekućine, toksina i metaboličkog otpada iz tkiva, poboljšava funkciju limfnog sustava, smanjuje stres, bol i doprinosi opuštanju. Ručna limfna drenaža također jača imunitet i povećava proizvodnju limfocita.
- **Vježbe disanja i relaksacije:** Vježbe disanja i relaksacije provode se u prirodnom okruženju, u parku medicinske rehabilitacije koji je smješten u blizini mora, okružen mediteranskim biljem. Ovo okruženje doprinosi opuštanju, smanjenju stresa i poboljšanju mentalnog zdravlja. Dodatno, Thalassoterapija je savršen prostor za klimatoterapiju, zahvaljujući izvanrednoj kvaliteti zraka i blizini mora.

Završna procjena i pregled:

Na kraju programa, tim stručnjaka procjenjuje postignute rezultate i odlučuje o potrebi za nastavkom održavajuće terapije, kako bi se dugoročno održao postignuti napredak i spriječilo pogoršanje simptoma.

Trajanje:

- Program traje 10 terapijskih dana, nakon kojih bi se trebali vidjeti značajni rezultati. Za kronična stanja, preporučuje se održavanje terapije kako bi se postigao dugoročan učinak.