



***Rehabilitacja***

**i relaks ciała**

**VITAMED**

Niepubliczny Zakład  
Opieki Zdrowotnej

# Spis treści:

## MASAŻE 3-5

Powięziowy, relaksacyjny, klasyczny, bańkami chińskimi, kamieniami, głowy, kobido, kobido + taping twarzy, transbukalny, twarzy, drenaż pneumatyczny, drenaż limfatyczny

## ĆWICZENIA 6

- Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego UGUL
- Ćwiczenia indywidualne
- Zajęcia grupowe „Zdrowy kręgosłup”
- Nordic Walking

## TERAPIA INDYWIDUALNA 7

## KONSULTACJA FIZJOTERAPEUTYCZNA 7

- Konsultacja standardowa i skrócona


## FIZYKOTERAPIA 8

Sollux, elektroterapia, laseroterapia, ultradźwięki, magnetoterapia, krioterapia, fala uderzeniowa

## TRENING PERSONALNY 9

## REHABILITACJA DZIECIĘCA 9-11

- Konsultacja wad postawy
- Konsultacja dziecka
- Gimnastyka korekcyjna
- Stabilizacja centralna dziecka
- Terapia dziecięca
- Terapia trójpłaszczyznowa stóp
- Rehabilitacja z elementami Integracji sensorycznej
- Masaż Willbarger z instruktorem



*Pozwól nam  
zadbać o Twoje  
zdrowie*

# Masaże

– odnowa biologiczna jednego dnia



## **Masaż powięziowy**

Forma terapii manualnej, która koncentruje się na powięzi – gęstej tkance łącznej otaczającej mięśnie, kości i narządy wewnętrzne. Zabieg ten ma na celu rozluźnienie powięzi, co może przyczynić się do redukcji bólu, poprawy mobilności i zwiększenia zakresu ruchu w stawach.

## **Masaż relaksacyjny**

Rodzaj masażu, który bazuje na chwytach wykorzystywanych w masażu klasycznym. Podczas jego wykonywania stosuje się głaskanie, rozcieranie, ugniatanie, uciski i roztrząsanie, a wszystko kończy się długim podłużnym głaskaniem, które ma działanie uspokajające i wyciszające. Masaż relaksacyjny pobudza mięśnie całego ciała, skórę i układ krążenia, a zarazem korzystnie oddziałuje na układ nerwowy, odstresowuje oraz likwiduje nadmierne napięcie mięśni.

## **Masaż klasyczny**

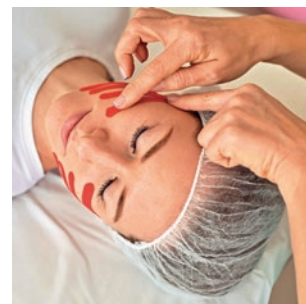
Rodzaj masażu, podczas którego stosuje się szereg naprzemiennych technik i chwytów wykonywanych w odpowiednich kierunkach. Masaż klasyczny składa się z: głaskania, rozcierania, ugniatania, wyciskania, oklepywania, wibracji i wstrząsania. Uznaje się go za skuteczne narzędzie we wspieraniu procesu terapeutycznego przy ogólnych zaburzeniach układu oddechowego, układu ruchu i układu krążenia.

## **Masaż bańkami chińskimi**

Metoda posiadająca wiele zalet. Najczęściej stosuje się ją w celu zredukowania napięcia mięśniowego kręgosłupa i związanego z nim bólu kręgosłupa, w zaburzeniach ukrwienia i w celu poprawy trofiki skóry. Bańki znajdują także zastosowanie w redukcji cellulitu, poprawiając elastyczność skóry.

# Masaże

– odnowa biologiczna jednego dnia



## Masaż kamieniami

Masaż, w którym stosuje się kamienie bazaltowe podgrzane do temperatury 40-50 stopni, które następnie układa się w odpowiedni sposób na ciele pacjenta. Efektem jest rozluźnienie napięcia mięśniowego, redukcja stresu, poprawa samopoczucia, dotlenienie tkanek, poprawa krążenia krwi i limfy, usuwanie toksyn z organizmu.

## Masaż głowy

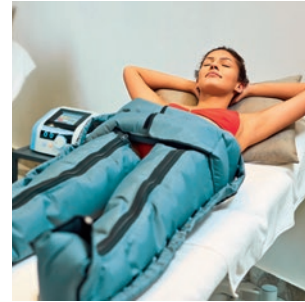
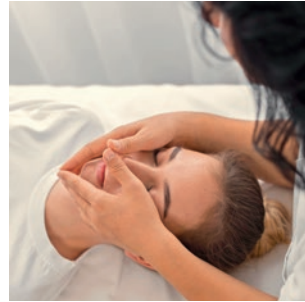
Jest to jeden z najstarszych sposobów odprężających, który liczy już kilkaset lat. Wpływa na poprawę krążenia krwi, likwidację nadmiernego napięcia mięśniowego, które może prowokować bóle głowy, ale również wpływa bardzo pozytywnie na kondycję i jakość naszych włosów. Korzyści wynikające z masażu głowy to redukcja stresu, poprawa krążenia krwi w obrębie głowy oraz może pomóc w poprawie jakości snu.

## Masaż kobido

To niechirurgiczny lifting twarzy, który jest kombinacją różnych technik manualnych oraz japońskich koncepcji medycznych. Jest masażem bardzo intensywnym działającym na głębokie warstwy tkanek, oraz aktywizującym nerwy twarzy. Dodatkowo działa relaksująco, rozluźniająco w obszarze twarzy, szyi i dekoltu, pomaga zwalczyć stres, zmniejszyć migreny oraz obrzęki.

## Masaż kobido + taping twarzy

Poza standardowym masażem Kobido, stosuje się dodatkowo taping twarzy, polegający na aplikacji plastrów do kinesiotapingu w obrębie twarzy, w odpowiedni sposób. Zazwyczaj są one naklejane wzdłuż przebiegu naczyń limfatycznych i naczyń krwionośnych lub mięśni. W ten sposób uzyskuje się efekt odmłodzonej, napiętej i odżywionej skóry.



## **Masaż transbukalny**

Jest to zbiór technik masażu wykonywanych wewnątrz jamy ustnej. Polega na pracy z obu stron tzn. od wewnętrznej i zewnętrznej. Masaż obejmuje środkową i dolną część twarzy modelując i korygując te partie. Pomaga zmniejszyć zmarszczki mimiczne, napięcie mięśniowe (szczękościsk), poprawia owal twarzy, zmiękcza i sptyca blizny oraz bruzdy, poprawia przepływ krwi i limfy a także aktywizuje mięśnie twarzy po porażeniach i paraliżu.

## **Masaż twarzy**

Stosowany najczęściej przy porażeniu nerwu trójdzielnego i twarzowego. Masaż przy porażeniu tych nerwów wykazuje działanie stymulujące i poprawiające napięcie mięśniowe. Najczęściej u pacjentów wykonuje się masaż klasyczny obejmujący wszystkie części twarzy (masowane są: wargę górną i dolną, broda, policzki, podbródek, nos, okolica brwi, czoło, oraz mięsień okrężny ust i mięsień okrężny oka).

## **Drenaż pneumatyczny**

Rodzaj masażu uciskowego, którego celem jest pobudzenie krążenia limfy, odpowiedzialnej za usuwanie zbędnych produktów przemiany materii i toksyn. Wykorzystuje się specjalne rękawy, do których aparatura włącza powietrze pod ciśnieniem. Intensywność fal uciskowych może być regulowana, nie powodując uczucia dyskomfortu. W objętych masażem okolicach pojawia się uczucie ulgi. Jest to bardzo przyjemny i skuteczny sposób leczenia.

## **Drenaż limfatyczny**

Rodzaj masażu uciskowego wykonywanego w celu pobudzenia krążenia chłonki (inaczej limfy). Głównymi wskazaniami do wykonania masażu jest uczucie ciężkich nóg, obrzęki limfatyczne, cellulit, rozstępy, oczyszczenie organizmu z toksyn. U sportowców: przyspieszenie regeneracji po treningu.

# Ćwiczenia

ZAKRES MEDYCZNY:  
**DOROŚLI**



## Uniwersalny Gabinet Usprawniania Leczniczego (UGUL)

Umożliwia pracę pacjenta nad utraconą funkcją. Pozwala na odciążenie stawów za pomocą specjalnych podwieszek, utrzymujących ciężar konkretnego odcinka ciała. Ćwiczenia w odciążeniu umożliwiają zwiększenie siły mięśniowej i zapobiegają przykurczom. W zależności od stanu pacjenta można zastosować ćwiczenia w odciążeniu z obciążeniem.

## Ćwiczenia indywidualne

Ćwiczenia wykonywane przez pacjenta, pod okiem fizjoterapeuty. Są one indywidualnie dostosowywane do stanu funkcjonalnego pacjenta z naciskiem na wzmocnienie osłabionych mięśni, poprawę zakresu ruchomości w stawach, rozciągnięcie przykurczonych mięśni, pozbycie się dolegliwości bólowych. Podczas ćwiczeń udzielane są również wskazówki do stosowania w życiu codziennym oraz korygowane ewentualne błędy.

## Zajęcia grupowe „Zdrowy kręgosłup”

Są to zajęcia przeznaczone dla osób w każdym wieku niezależnie od kondycji fizycznej. Idealnie sprawdzą się u osób prowadzących siedzący tryb życia. Zajęcia ukierunkowane są na poprawę mobilności i elastyczności kręgosłupa, wzmocnienie mięśni oraz zniwelowanie bólu pleców.

## Nordic Walking

Forma aktywności fizycznej, polegająca na szybkim marszu przy użyciu specjalnych kijów. Aktywność ta wzmacnia układ ruchu, sprzyja poprawie ogólnej kondycji ciała oraz redukuje stres. Podczas marszu odpowiednią techniką angażuje się 90% mięśni. Jest to technika, która nie obciąża stawów i pozytywnie wpływa na kręgosłup. Nordic Walking sprawdzi się idealnie u osób w grupie ryzyka rozwoju osteoporozy i chorób naczyniowych - aby zapobiec rozwojowi tych chorób.



# Terapia indywidualna

ZAKRES MEDYCZNY:

**DOROŚLI**

## Wizyta

Jest to kompleksowe podejście do leczenia, które obejmuje ocenę, diagnostykę i terapię dostosowaną do indywidualnych potrzeb pacjenta. Podczas pierwszej wizyty przeprowadzany jest szczegółowy wywiad z pacjentem, diagnostyka oraz ustalenie wstępnego planu dalszej terapii. Wykorzystywane są metody umożliwiające jak najszybsze osiągnięcie wspólnie określonego celu oraz ćwiczenia, które wzmocnią efekt terapeutyczny do wykonywania w warunkach domowych.



# Konsultacja fizjoterapeutyczna

ZAKRES MEDYCZNY:

**DOROŚLI**

## Konsultacja standardowa

Badanie podmiotowe i przedmiotowe pacjenta. Podczas konsultacji przeprowadzany jest szczegółowy wywiad z pacjentem na podstawie rozmowy oraz badań obrazowych np. RTG, USG, TK, MRI, które warto zabrać ze sobą na wizytę z fizjoterapeutą. Na podstawie wywiadu i szczegółowej diagnostyki dobierane są odpowiednie środki terapeutyczne ukierunkowane na poprawę stanu pacjenta.

## Konsultacja skrócona

Obowiązuje tylko w przypadku posiadania przez pacjenta skierowania od lekarza z wypisanymi zalecanymi zabiegami do zaplanowania cyklu rehabilitacyjnego.



# Fizykoterapia

ZAKRES MEDYCZNY:

**DOROŚLI**



miękkich, stawów, kości, nerwów.

**Krioterapia** – ze względu na wskazania medyczne – świeże urazy, stany pourazowe: skręcenia, zwichnięcia, złamania. Zapalenia okołostawowe ścięgien, zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów, osteoporoza, nerwobóle, zespół bólowy kręgosłupa.

## Zabiegi fizykalne

**Sollux** – choroby reumatyczne w okresie remisji, przewlekłe stany zapalne mięśni i stawów, kontuzje i urazy narządu ruchu, nerwobóle, zapalenia nerwu trójdzielnego.

**Elektroterapia** – choroby reumatyczne, choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa i stawów, stany pourazowe i przeciążeniowe stawów i ścięgien, regeneracja uszkodzonych tkanek, ostroga piętowa, zapalenie rozciągna

podeszwowego, „zamrożony” bark, łokieć tenisisty/golfisty, kolano skoczka/biegacza.

**Laseroterapia** – choroba zwyrodnieniowa stawów i kręgosłupa, rwa kulszowa, urazy kości, ścięgien, więzadeł i mięśni, cieśń nadgarstka, łokieć tenisisty/golfisty, ostroga piętowa.

**Ultradźwięki** – choroby reumatyczne, choroby zwyrodnieniowe kręgosłupa

i stawów, stany pourazowe i przeciążeniowe stawów i ścięgien, regeneracja uszkodzonych tkanek, ostroga piętowa, zapalenie rozciągna podeszwowego, „zamrożony” bark, łokieć tenisisty/golfisty, kolano skoczka/biegacza.

**Magnetoterapia** – osteoporoza, stany pourazowe: skręcenia, zwichnięcia, złamania, chroniczne procesy zapalne w obrębie tkanek

**Fala uderzeniowa** – to forma terapii wykorzystująca wysokoenergetyczną falę mechaniczną, która stosowana jest w leczeniu chronicznego bólu. Najczęściej stosowana jest w leczeniu zmian pourazowych i zwyrodnieniowych, którym towarzyszą stany zapalne, zwłóknienia czy bliznowce. Fala uderzeniowa pobudza tkanki do regeneracji oraz odbudowy, poprawia mikrokążenie oraz przyspiesza metabolizm. Likwiduje zwłóknienia oraz zwłóknienia.





# Trening personalny

ZAKRES MEDYCZNY:  
**DOROŚLI**

Kompleksowy program, który łączy indywidualne podejście z nowoczesnymi metodami treningowymi, aby zapewnić maksymalne korzyści zdrowotne. Idealny dla każdego, kto chce poprawić swoje zdrowie i samopoczucie, jednocześnie zachowując wysoki poziom wydajności w pracy.

# Rehabilitacja dziecięca

ZAKRES MEDYCZNY:  
**DZIECI**

## Konsultacja wad postawy

Badanie podmiotowe i przedmiotowe postawy dziecka. W trakcie wizyty zostaje przeprowadzony szczegółowy wywiad odnośnie dotychczasowego rozwoju dziecka (przebieg porodu, rozwój w pierwszym roku życia, choroby przewlekłe itd.) Po przeprowadzeniu wywiadu dziecko zostaje przebadane przez terapeutę, a następnie rodzic i dziecko dostają informację odnośnie istniejących wad postawy i wstępne zalecenia do stosowania w życiu codziennym.



# Rehabilitacja dziecięca

ZAKRES MEDYCZNY:  
**DZIECI**



## Konsultacja dziecka

### Do 2 roku życia

Badanie podmiotowe i przedmiotowe pacjenta. W trakcie wizyty zostaje przeprowadzony szczegółowy wywiad odnośnie dotychczasowego rozwoju dziecka (przebieg porodu, rozwój w pierwszym roku życia, choroby przewlekłe itd.). Po przeprowadzeniu wywiadu dziecko zostaje przebadane przez terapeutę, a następnie udzielone zostają zalecenia do stosowania w codziennym życiu.

### Do 2 r. z + instruktaż

Poza badaniem podmiotowym i przedmiotowym pacjenta zostaje przeprowadzony instruktaż prawidłowej pielęgnacji dziecka.

### Ponowna konsultacja

Podczas ponownej konsultacji terapeuta przeprowadza kontrolę efektów dotychczasowej terapii, weryfikuje postęp terapeutyczny osiągnięty poprzez wprowadzone ćwiczenia/zalecenia i w razie potrzeby wprowadza korekcję dotychczasowych zaleceń dostosowaną do aktualnych potrzeb i stanu pacjenta.

## Gimnastyka korekcyjna

Zajęcia polegają na wprowadzeniu specjalistycznych i indywidualnie dobranych ćwiczeń fizycznych, mających na celu poprawę postawy ciała, korekcję wad postawy pacjenta oraz zapobieganie potencjalnym kontuzjom w przyszłości. Gimnastyka korekcyjna to różne rodzaje ćwiczeń, w których wykorzystuje się między innymi piłki, hantle czy taśmy.

## Stabilizacja centralna dziecka

### Zajęcia grupowe

Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę przeznaczone dla dzieci w wieku od 4-15 lat usprawniające pracę całego ciała. Stabilizacja centralna zaczyna się kształtować już w okresie niemowlęcym. Jej brak może wpływać na nieprawidłowy rozwój motoryczny dziecka, pogłębienie krzywizn kręgosłupa, zaburzenia koordynacji i równowagi i wiele innych ograniczeń. Głównym celem zajęć jest profilaktyka wad postawy, wspomaganie rozwoju, poprawa koordynacji i funkcji motorycznych dziecka.

## Terapia dziecięca

Terapia indywidualna polega na dobraniu odpowiednich technik stawowych, pracy na tkankach miękkich, które pomogą m.in. zniwelować niekorzystne napięcia mięśni, powięzi czy nieprawidłowe ustawienie stawu.



## Terapia trójplaszczynowa stóp

### *Pierwsza wizyta*

Jest to terapia stanowiąca podstawę wczesnego diagnozowania i leczenia nieprawidłowego ustawienia stóp dziecka. W trakcie wizyty zostaje określona wada stóp i ustalony plan postępowania fizjoterapeutycznego. Podczas terapii wprowadza się również edukację rodzica (w jaki sposób wykonywać prawidłowy chwyt, aby odpowiednio wykonać ćwiczenia) oraz przeprowadzany jest instruktaż bandażowania stóp dziecka.

### *Kolejna wizyta*

Podczas terapii terapeuta poprzez zastosowanie charakterystycznych chwytów diagnostycznych ocenia tkanki miękkie stóp i ustala postępowanie fizjoterapeutyczne. Terapia polega głównie na rozciąganiu przykurczonych struktur, wprowadzeniu elementów terapii manualnej, aktywizacji nadmiernie rozciągniętych tkanek, a na koniec uzyskane efekty są utrwalane poprzez odpowiednio dobrany sposób bandażowania stóp.

## Rehabilitacja z elementami Integracji Sensorycznej

Polega na doborze specjalistycznych indywidualnych ćwiczeń fizycznych, mających na celu poprawę postawy ciała oraz dobór odpowiednich bodźców sensorycznych w zależności od potrzeb pacjenta. Integracja sensoryczna koncentruje się przede wszystkim na dotyku oraz układzie przedsionkowym i proprioceptywnym.

## Masaż Willbarger z instruktażem

Jest to forma masażu sensorycznego, w którym wykorzystuje się szczoteczki z włosia sztucznego. Stosuje się go głównie u dzieci z zaburzeniami integracji sensorycznej, z autyzmem, problemami z koncentracją, obronnością dotykową i nadpobudliwością ruchową. Celem tego masażu jest stymulacja zmysłu propriocepcji poprzez modulowany nacisk na skórę i kompresję stawów.

# VITAMED

Niepubliczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej „VITAMED” Sp. z o.o.  
44-113 Gliwice, ul. Zygmuntowska 84

---

Zapraszamy do kontaktu:

📞 Rejestracja: **32 234 07 13**

✉ **rehabilitacja@vitamed-gliwice.pl**

🌐 **www.vitamed-gliwice.pl**

---



Jesteś zadowolony  
z naszych usług?

Twoja opinia  
będzie dla nas  
bardzo ważna.

---

Realizujemy pakiet promocji  
zdrowia w zakresie fizjoterapii  
dla firm. Zakres usług ustalany  
jest indywidualnie.

