

Ден на презентација: 17.08.2015

**ЕДУКАЦИЈА ВО *SAPA TIP*
FAKULTESI HOSPITAL
(*ESNAF HOSPITAL*) ИСТАНБУЛ
ОДДЕЛ ЗА ФИЗИКАЛНА ТЕРАПИЈА
И РЕХАБИЛИТАЦИЈА**

Физикална медицина и рехабилитација претставува посебна медицинска специјалност со која со помош на медицински и физикални средства, заболениот или повредениот да го доведе до физичка и функционална состојба која и претходела на повредата или пак да го оспособи за функции според останатите можности и способности .

Во рамките на болницата во Истанбул на одделот за физикална терапија работи тим од лекари специјалисти, терапеути, кинези и работни терапеути. По медицинското испитување и поставување на дијагноза следи утврдување на планот за терапија. Покрај целната физиотерапија се нудат и други концепти терапија. Применетите терапии зависат од возраста и од можностите за работа на пациентот.

Сите пациенти се со закажан термин така да на одделот никогаш нема гужва кој термин секој пациент го почитува. Пациентот влегува во кабината за електротерапија и сите процедури ги завршува на едно место со што се поштедува пациентот од чекање за секоја процедура. Додека прима *TENS* пациентот прима топлотна или крио терапија со специјални гел пакувања.

Апарати за електротерапија и ултразвук



По електропроцедурата пациентот оди на вежби. Во зависност од дијагнозата и можноста на пациентот за изведување на вежбите вежба во кинези сала на справи или индивидуално со кинези терапевтот.



Справи за вежбање



За деца имаат степер за вежбање на кој детето стои а пред него има телевизор и во зависност дали се работи за вежби за рака или нога детето игра тенис или фудбал и низ игра терапевтот работи вежби со него.



Кај пациенти со контрактори во коленото и со многу ограничени движења во кичмата работат на апарат за пасивни вежби со кој има многу добри резултати.

Апарати за пасивни вежби



Пациентите со парези и плегии се на посебно одделение за лежечки пациенти, каде пациентот првин вежба во соба (пасивни вежби) а потоа во кинези сала (разбој за одење и скали). Кај пациенти со вертиго, плегии и парези кај кои постои проблем со рамнотежата користат тетрекс апарат на кој пациентот вежба рамнотежа и со кој има подобрување скоро кај сите пациенти со нарушена рамнотежа.



Во склоп на одделот за физикална терапија имаат и пилатес сала во која претежно вежбаат помлади пациенти и деца со сколиози кифози и лордози.





Одреден број на пациенти не се задржуваат на одделот. По препорака на лекар – физијатар им се покажуваат вежби а им се даваат и листови со објаснети нацртани вежби и самите продолжуваат дома да вежбаат.

Diz ve Kalça Egzersizleri

Egzersizleri günde kez yapınız. *конево, копиво*
Her seferinde egzersizi kez tekrarlayınız.

- 

Dizlerin altına bir havleyi rulo yapıp koyun ve bu şekilde ayaklarınızı uzatarak oturun. Uyluğunuzun en hafifdeki kasları kasarak dizleri aşağıya doğru bastırın. Bacaklarınızı kasılı tutarak 5 saniye bekleddikten sonra gevşeyin.
- 

Bacaklarını sırtı olarak iki oturun. Bir bacağınızı dikeyden diğerine yukarı kaldırıp bacağınızı düzleştirin. Bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra bacağınızı yavaşca indirin. Bu hareketi daha sonra diğer bacağınızla yapın.
- 


Tuzaklı yeri. Dizine bükerek topuğunuzun kalçasına doğru doğrultmaya çalışın. Bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra bacağınızı yavaşca indirin. Bu hareketi daha sonra diğer bacağınızla yapın.
- 


Bir bacağınızı Boden yüksek, diğer ise düz olacak şekilde sırtınıza uzatın. Düz olan bacağınızı yerden 20 cm yukarıya kaldırın. Bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra bacağınızı yavaşca indirin. Bu hareketi daha sonra diğer bacağınızla yapın.


Santa  Farma


Bel Egzersizleri

Egzersizleri günde kez yapınız. *54* *ФД, Дина*
Her seferinde egzersizi kez tekrarlayınız.


- 

Dizlerin bükülü halde sırtüstü uzanın. Karnınızı içeri çekerek belinizi yere doğru bastırıp bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra gevşeyin.
- 

Dizlerin bükülü halde sırtüstü yatarken kalçanızı kaldırabildiğiniz kadar yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra gevşeyin.
- 

Sırtüstü pozisyonda yatın. Bir bacağınızı yataktaki düz bir şekilde uzatın. Diğer bacağınızı dizinizin altından tutarak kendinize doğru çekin. Yataktaki düz kalan bacağınızın ön kısmını gendirek bu pozisyonda 30 saniye bekleddikten sonra gevşeyin. Daha sonra aynı hareketi diğer bacağınızla yapın.
- 

Sırtüstü pozisyonda yatarken ellerinizi zıne doğru uzatarak ve karnı kaslarınızı kullanarak omuzlarınızı yataktan kaldırın. Bu pozisyonda 5 saniye bekleddikten sonra gevşeyin.

Santa  Farma

Парафинот го аплицираат како парафински ракавици и чизми. Секое потопување е подолго од претходното и обично се прават 5-6 потопувања.

Кај пациенти со контраиндикација за електропроцедури се дава ласер-терапија. Апаратот којшто го имаат во зависност дали се работи за хронична или акутна болка, според дијагнозата апаратот си одредува доза и минутажа за точките. Обично се става на болни точки а бројот на точките го одредува физијатар.

На одделот во болницата доста успешно со видливи резултати се работи со пациенти со лимфоденити. Првин пациентот се става на апарат за лимфна дренажа 20-30 минути.



Потоа се врши бандажирање. Се започнува со чорап кој не е многу еластичен, потоа со мал 2 сантиметри еластичен завој почнувајќи од дланката ги завиткува сите прсти, еден по еден не премногу стегнати. Продолжува со виткање нагоре на раката со памук ролна. Врз неа ги става еластичните завои (како за вени) 4 на број од зглобот па нагоре. Почнува со најтенкиот и најгоре на раката завршува со најдебелиот. Завоите не ги премногу затегнува. На пациентот му дава совет за позиционирање на раката. Кај одредени пациенти со лимфоденити на нога вклучуваат и воден аноден галван.

На мојата едукација во ЧАПА болницата научив многу нови работи, се сретнав со апарати со кои сеуште не работиме и се надевам дека сето ова научено успешно ќе го применувам на одделот на кој работам.

Презентирал : Емилија Трајковска
физиотерапевт во Ј.З.У. Општа болница -
Куманово