

Fala uderzeniowa – skuteczna terapia bólu i regeneracja

Terapia falą uderzeniową to nowoczesna, nieinwazyjna metoda leczenia schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Wykorzystuje fale akustyczne o wysokiej energii, które stymulują procesy regeneracyjne organizmu, redukują ból oraz przyspieszają gojenie tkanek. Zabieg jest bezpieczny, skuteczny i stanowi doskonałą alternatywę dla leczenia farmakologicznego oraz inwazyjnych procedur medycznych.

Na czym polega zabieg?

Podczas terapii fizjoterapeuta przykładła głowicę urządzenia do obszaru objętego dolegliwościami. Emitowane fale przenikają w głąb tkanek, pobudzając mikrokrążenie, rozbijając zwapnienia oraz stymulując procesy naprawcze. Zabieg trwa zazwyczaj od 5 do 15 minut i nie wymaga odpoczynku po nim, dzięki czemu pacjent może od razu wrócić do codziennych aktywności.

Wskazania do terapii

Zabieg falą uderzeniową jest szczególnie polecany w leczeniu:

- ostrogi piętowej,
- zapalenia rozcięgna podeszwowego,
- łokcia tenisisty i łokcia golfisty,
- bólu barku i zespołu ciasnoty podbarkowej,
- tendinopatii i przeciążeń ścięgien,
- bólu ścięgna Achillesa,
- dolegliwości kolana i biodra,
- zespołów bólowych kręgosłupa,
- punktów spustowych,
- zwapnień w obrębie tkanek miękkich.

Efekty terapii

Regularne zabiegi przynoszą szereg korzyści, takich jak:

- zmniejszenie bólu,
- poprawa ukrwienia i metabolizmu tkanek,
- przyspieszenie regeneracji,
- zwiększenie ruchomości i elastyczności,
- redukcja napięcia mięśniowego,
- rozbijanie zwapnień i złogów wapnia.

Przygotowanie do zabiegu

Aby terapia była bezpieczna i skuteczna, warto odpowiednio się do niej przygotować.

Przed wizytą:

- zabierz ze sobą dokumentację medyczną oraz wyniki badań obrazowych (USG, RTG, MRI), jeśli je posiadasz;
- załóż wygodny strój umożliwiający łatwy dostęp do leczonej okolicy;
- unikaj stosowania leków przeciwbólowych i przeciwzapalnych na 24–48 godzin przed zabiegiem (po konsultacji z lekarzem);
- poinformuj fizjoterapeutę o chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach;
- zgłoś ewentualne przeciwwskazania, takie jak ciąża, zaburzenia krzepnięcia krwi czy choroby nowotworowe.

Czy zabieg jest bolesny?

Podczas terapii może pojawić się lekki dyskomfort, zwłaszcza w miejscach objętych stanem zapalnym. Intensywność impulsów jest dostosowywana indywidualnie do odczuć pacjenta, aby zapewnić maksymalny komfort i skuteczność leczenia.

Zalecenia po zabiegu

- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez 24–48 godzin;
- nie obciążaj nadmiernie leczonej okolicy;
- stosuj się do zaleceń fizjoterapeuty;
- kontynuuj zaleconą terapię oraz ćwiczenia rehabilitacyjne;
- dla uzyskania najlepszych efektów zaleca się serię 3–6 zabiegów w odstępach 5–10 dni.

Przeciwwskazania do terapii

- ciąża,
- choroby nowotworowe w obszarze zabiegowym,
- zaburzenia krzepnięcia krwi i stosowanie leków przeciwzakrzepowych,
- ostre stany zapalne i infekcje,
- zakrzepica,
- obecność rozrusznika serca w pobliżu miejsca zabiegu,
- uszkodzenia skóry w miejscu terapii,
- niezakończony wzrost kości u dzieci.

Umów się na wizytę

Masz dolegliwości bólowe? Skontaktuj się z nami i sprawdź, czy terapia falą uderzeniową będzie dla Ciebie odpowiednim rozwiązaniem. Nasi fizjoterapeuci dobiorą indywidualny plan leczenia, który pomoże Ci szybko wrócić do sprawności i komfortu życia.

Drenaż limfatyczny pneumatyczny BOA – skuteczna terapia obrzęków i poprawy krążenia

Drenaż limfatyczny pneumatyczny BOA to nowoczesny, bezpieczny i relaksujący zabieg wspomagający pracę układu limfatycznego oraz krwionośnego. Wykonywany przy użyciu specjalistycznego aparatu z systemem komór powietrznych, skutecznie redukuje obrzęki, wspiera regenerację organizmu i poprawia samopoczucie. Terapia znajduje zastosowanie zarówno w fizjoterapii, medycynie estetycznej, jak i profilaktyce zdrowotnej.

Na czym polega zabieg?

Podczas terapii pacjent zakłada specjalne mankiety na kończyny dolne lub górne. Urządzenie BOA wypełnia komory powietrzem w sposób sekwencyjny, wywierając kontrolowany, rytmiczny ucisk na tkanki. Taki masaż:

- usprawnia przepływ limfy,
- pobudza krążenie krwi,
- wspomaga usuwanie toksyn i nadmiaru płynów z organizmu.

Zabieg jest komfortowy i relaksujący. Trwa zazwyczaj od 30 do 60 minut i nie wymaga odpoczynku po nim.

Wskazania do drenażu limfatycznego BOA

Terapia jest szczególnie polecana w przypadku:

- obrzęków limfatycznych i zastoinowych,
- uczucia ciężkości i zmęczenia nóg,
- niewydolności żyłnej i skłonności do opuchlizny,
- cellulitu i zatrzymywania wody w organizmie,
- rekonwalescencji po urazach i zabiegach operacyjnych,
- regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym,
- profilaktyki zakrzepicy (po konsultacji z lekarzem),
- wsparcia terapii odchudzających i modelujących sylwetkę,
- długotrwałej pracy w pozycji stojącej lub siedzącej.

Efekty zabiegu

Regularne stosowanie drenażu limfatycznego przynosi liczne korzyści:

- redukcję obrzęków,
- poprawę krążenia limfatycznego i żylnego,
- przyspieszenie usuwania toksyn i produktów przemiany materii,
- zmniejszenie uczucia ciężkości nóg,
- poprawę jędrności i wyglądu skóry,
- redukcję cellulitu,
- wsparcie procesów regeneracyjnych organizmu,
- relaks i odprężenie.

Przygotowanie do zabiegu

Aby terapia była skuteczna i komfortowa, warto odpowiednio się do niej przygotować.

Przed wizytą:

- załóż legginsy lub cienkie dresy oraz skarpetki albo koszulkę z długim rękawem w przypadku drenażu kończyn górnych
- unikaj obfitych posiłków bezpośrednio przed zabiegiem,
- wypij odpowiednią ilość wody, aby wspomóc proces detoksykacji,
- poinformuj fizjoterapeutę o chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach,
- przynieś dokumentację medyczną, jeśli jesteś w trakcie leczenia,
- zdejmij biżuterię i inne elementy uciskające kończyny.

Zalecenia po zabiegu

- pij dużo wody, aby wspomóc usuwanie toksyn,
- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez kilka godzin,
- stosuj się do zaleceń fizjoterapeuty,
- dla uzyskania optymalnych efektów zaleca się serię 5–10 zabiegów,
- utrzymuj regularną aktywność fizyczną i zdrową dietę.

Przeciwwskazania do zabiegu

Drenaż limfatyczny pneumatyczny BOA nie powinien być wykonywany w przypadku:

- ostrej zakrzepicy żył głębokich,
- niewydolności serca,
- niekontrolowanego nadciśnienia tętniczego,
- aktywnych stanów zapalnych i infekcji,
- chorób nowotworowych (bez zgody lekarza),

- obrzęków o nieustalonej przyczynie,
- ciężkiej niewydolności nerek lub wątroby,
- zaawansowanej miażdżycy,
- uszkodzeń skóry i otwartych ran,
- ciąży (w przypadku drenażu okolic brzucha i miednicy).

Częstotliwość zabiegów

- **Profilaktycznie i relaksacyjnie:** 1–2 razy w tygodniu.
- **Terapia obrzęków i regeneracja:** 2–3 razy w tygodniu.
- **Wsparcie modelowania sylwetki:** seria 8–12 zabiegów.

Plan terapii jest zawsze dobierany indywidualnie do potrzeb pacjenta.

Umów się na wizytę

Zadbaj o lekkość, zdrowie i dobre samopoczucie. Skontaktuj się z nami, aby umówić się na profesjonalny drenaż limfatyczny pneumatyczny BOA i przekonać się o jego skuteczności.

Ręczny drenaż limfatyczny – naturalne wsparcie organizmu i redukcja obrzęków

Ręczny drenaż limfatyczny to specjalistyczna technika terapeutyczna polegająca na delikatnym, rytmicznym masażu, który usprawnia przepływ limfy w organizmie. Zabieg wspiera funkcjonowanie układu limfatycznego, redukuje obrzęki oraz przyspiesza procesy regeneracyjne. Jest bezpieczny, relaksujący i stanowi istotny element kompleksowej fizjoterapii oraz terapii przeciwobrzękowej.

Na czym polega zabieg?

Ręczny drenaż limfatyczny wykonywany jest przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę przy użyciu precyzyjnych, powolnych i rytmicznych ruchów. Technika ta opiera się na ściśle określonych zasadach i przebiega zgodnie z anatomią układu limfatycznego.

Podczas zabiegu:

- pobudzane są naczynia i węzły chłonne,
- usprawniany jest odpływ limfy z obszarów objętych zastojem,
- zmniejsza się napięcie tkanek i uczucie ciężkości.

Terapia rozpoczyna się od udrożnienia głównych węzłów chłonnych, a następnie obejmuje opracowanie obszaru objętego obrzękiem. Zabieg trwa zazwyczaj od 45 do 60 minut i nie wymaga odpoczynku po jego wykonaniu.

Wskazania do ręcznego drenażu limfatycznego

Zabieg jest szczególnie polecany w przypadku:

- obrzęków limfatycznych i zastoinowych,
- obrzęków pooperacyjnych i pourazowych,
- obrzęków po mastektomii,
- niewydolności żyłnej i uczucia ciężkich nóg,
- lipodemii (obrzęku tłuszczowego),
- cellulitu,
- blizn i zrostów pooperacyjnych,
- stanów po zabiegach medycyny estetycznej,
- regeneracji po intensywnym wysiłku fizycznym,
- migren i przewlekłych napięć,
- osłabionej odporności.

Efekty zabiegu

Regularne stosowanie ręcznego drenażu limfatycznego przynosi liczne korzyści:

- redukcję obrzęków i zastoju limfatycznych,
- usprawnienie krążenia limfy i krwi,
- przyspieszenie usuwania toksyn i produktów przemiany materii,
- zmniejszenie uczucia ciężkości i napięcia tkanek,
- poprawę elastyczności i wyglądu skóry,
- wsparcie procesów gojenia i regeneracji,
- zmiękczenie blizn,
- działanie relaksujące i przeciwbólowe,
- wzmocnienie odporności organizmu.

Przygotowanie do zabiegu

Aby terapia była skuteczna i komfortowa, warto odpowiednio się do niej przygotować.

Przed wizytą:

- załóż wygodny i luźny strój,
- wypij odpowiednią ilość wody, aby wspomóc przepływ limfy,
- unikaj ciężkostrawnych posiłków bezpośrednio przed zabiegiem,
- nie stosuj balsamów i olejków na skórę w dniu wizyty,
- poinformuj fizjoterapeutę o chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach,
- zabierz dokumentację medyczną, jeśli jesteś w trakcie leczenia.

Zalecenia po zabiegu

- pij dużo wody, aby wspomóc proces oczyszczania organizmu,
- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez kilka godzin,
- stosuj się do zaleceń fizjoterapeuty,
- w razie potrzeby korzystaj z terapii kompresyjnej (bandażowanie lub odzież uciskowa),
- utrzymuj regularną aktywność fizyczną,
- dla uzyskania optymalnych efektów zaleca się serię zabiegów.

Przeciwwskazania do zabiegu

Ręczny drenaż limfatyczny nie powinien być wykonywany w przypadku:

- ostrej zakrzepicy żył głębokich,
- niewydolności serca,
- aktywnych stanów zapalnych i infekcji,
- gorączki,
- chorób nowotworowych w fazie aktywnej (bez zgody lekarza),
- niekontrolowanego nadciśnienia tętniczego,
- ciężkiej niewydolności nerek lub wątroby,
- obrzęków o nieustalonej przyczynie,
- uszkodzeń skóry i otwartych ran.

Częstotliwość zabiegów

- **Profilaktycznie i relaksacyjnie:** 1–2 razy w tygodniu.
- **Terapia obrzęków:** 2–5 razy w tygodniu, zgodnie z zaleceniami specjalisty.
- **Po zabiegach operacyjnych i onkologicznych:** według indywidualnego planu terapeutycznego.

Plan terapii jest zawsze dostosowywany do potrzeb i stanu zdrowia pacjenta.

Umów się na wizytę

Jeśli zmagasz się z obrzękami, uczuciem ciężkości lub potrzebujesz skutecznej regeneracji, ręczny drenaż limfatyczny będzie doskonałym rozwiązaniem. Skontaktuj się z nami, aby umówić wizytę i zadbać o zdrowie oraz dobre samopoczucie.

Krioterapia miejscowa – skuteczna terapia zimnem

Krioterapia miejscowa to nowoczesna i bezpieczna metoda leczenia wykorzystująca działanie niskiej temperatury w celu redukcji bólu, stanów zapalnych oraz obrzęków. Zabieg znajduje szerokie zastosowanie w fizjoterapii, ortopedii i medycynie sportowej, wspierając proces regeneracji tkanek oraz przyspieszając powrót do sprawności.

Na czym polega zabieg?

Krioterapia polega na krótkotrwałym, kontrolowanym schładzaniu wybranego obszaru ciała za pomocą dwutlenku węgla o temperaturze sięgającej -60°C . Ekspozycja na zimno trwa zazwyczaj od kilkunastu sekund do kilku minut i jest dostosowywana indywidualnie do potrzeb pacjenta.

Działanie niskiej temperatury powoduje:

- zwężenie naczyń krwionośnych, a następnie w czasie 15-30 minut po zabiegu ich rozszerzenie,
- zmniejszenie przewodnictwa nerwowego, co redukuje ból,
- ograniczenie stanu zapalnego i obrzęku,
- pobudzenie naturalnych procesów regeneracyjnych organizmu.

Zabieg jest krótki, bezpieczny i nie wymaga odpoczynku – po jego zakończeniu można wrócić do codziennych aktywności.

Wskazania do krioterapii

Krioterapia miejscowa jest szczególnie polecana w przypadku:

- stanów zapalnych mięśni, ścięgien i stawów,
- urazów sportowych i przeciążeń,
- obrzęków pourazowych i pooperacyjnych,
- choroby zwyrodnieniowej stawów,
- reumatoidalnego zapalenia stawów,
- bólu kręgosłupa,
- łokcia tenisisty i łokcia golfisty,
- zapalenia ścięgna Achillesa,
- ostrogi piętowej,
- zespołów bólowych narządu ruchu,
- krwiaków i stłuczeń,
- wzmożonego napięcia mięśniowego.

Efekty zabiegu

Regularne stosowanie krioterapii przynosi liczne korzyści:

- szybkie zmniejszenie bólu,
- redukcję obrzęków i stanów zapalnych,
- przyspieszenie regeneracji tkanek,
- poprawę ruchomości stawów,
- zmniejszenie napięcia mięśniowego,

- pobudzenie mikrokrążenia,
- wsparcie rehabilitacji pourazowej i pooperacyjnej,
- poprawę komfortu i jakości Życia.

Przygotowanie do zabiegu

Aby zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność terapii, należy odpowiednio się przygotować.

Przed wizytą:

- załóż wygodny strój umożliwiający dostęp do leczonej okolicy,
- upewnij się, że skóra w miejscu zabiegowym jest czysta i sucha,
- nie stosuj kremów, balsamów ani maści bezpośrednio przed zabiegiem,
- zdejmij biżuterię i metalowe elementy z obszaru poddawanego terapii,
- poinformuj fizjoterapeutę o chorobach przewlekłych i przyjmowanych lekach,
- zabierz dokumentację medyczną, jeśli ją posiadasz.

Zalecenia po zabiegu

- unikaj intensywnego wysiłku fizycznego przez kilka godzin,
- chroń schłodzoną okolicę przed nadmiernym wychłodzeniem,
- stosuj się do zaleceń fizjoterapeuty,
- kontynuuj zalecane ćwiczenia rehabilitacyjne,
- dla uzyskania najlepszych efektów zaleca się serię zabiegów.

Przeciwwskazania do krioterapii

Krioterapia miejscowa nie powinna być wykonywana w przypadku:

- nadwrażliwości na zimno i pokrzywki z zimna,
- choroby Raynauda,
- krioglobulinemii
- zaawansowanych zaburzeń krążenia obwodowego,
- miażdżycy w zaawansowanym stadium,
- niekontrolowanego nadciśnienia tętniczego,
- otwartych ran i uszkodzeń skóry,
- odmrożeń,
- zaburzeń czucia,
- ostrej infekcji i gorączki,
- chorób nowotworowych w obszarze zabiegowym.

Częstotliwość zabiegów

- **W stanach ostrych:** codziennie lub nawet 2–3 razy dziennie (zgodnie z zaleceniami lekarza lub fizjoterapeuty).
- **W schorzeniach przewlekłych:** 2–3 razy w tygodniu.
- **W celach regeneracyjnych i profilaktycznych:** indywidualnie według potrzeb pacjenta.

Plan terapii jest zawsze dostosowywany do stanu zdrowia i celu leczenia.

Umów się na wizytę

Odczuwasz ból lub zmagasz się z obrzękiem po urazie? Krioterapia miejscowa to skuteczna i sprawdzona metoda wspomagająca leczenie. Skontaktuj się z nami i umów wizytę, aby szybko wrócić do pełnej sprawności.