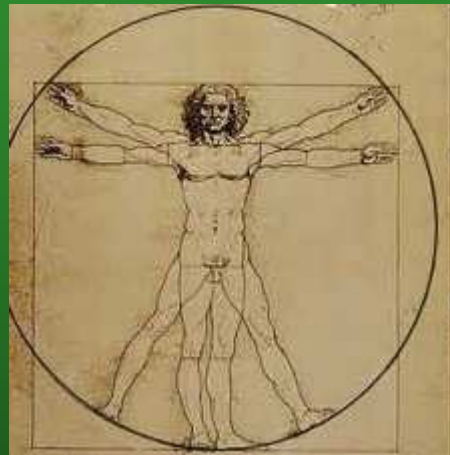


# *A psoriasisos betegek fizioterápiás lehetőségei*



Merkler Krisztina  
Gyógytornász

**II. Harkányi Psoriasis Konferencia  
2011**



# Fizioterápiás lehetőségek

- A fizioterápia a természet energiáit használja fel gyógyításra, így jól alkalmazható a gyógyszeres kezelések mellett.
- Mind a bőrtünetek ,mind a mozgásszervi elváltozások esetében alkalmazhatóak bizonyos területei.

# Fizioterápiás lehetőségek felosztása 1.

- **Mechanoterápia:** gyógytorna, masszázs, UH kezelés
- **Thermoterápia:** hydroterápia, iszap kezelések, kryotherápia
- **Balneoterápia:** fürdőkéúra, iszap kezelés
- **Fototerápia:** helioterápia, ultribolya kezelés (UV)
- **Elektroterápia:** kis- és középfrekvenciás kezelések
- **Klímaterápia**

# Fizioterápiás lehetőségek felosztása 3.

A felsorolt fizioterápiás eljárásokat alkalmazhatjuk monoterápiaként vagy kombinációban, mindig a panaszok függvényében, illetve fontos figyelni a dozírozásra.

A kombinált kezelési eljárásokkal a mellékhatások nagy mértékben mérsékelhetőek.

# A fizioterápiás kezelések célja

- Fájdalomcsillapítás,gyulladáscsökkentés
- Deformitások kialakulásának megakadályozása
- Meglévő funkciók megőrzése,megerősítése
- Szalagok által vezetett ízületek stabilitásának növelése
- Deformált ízületeknél a megfelelő kompenzáció kialakítása
- Izomerősítés
- Bőrtünetek enyhítése
- A tünetmentes időszakok hosszának megnövelése
- A betegek életminőségének javítása

# Mechanoterápia-Gyógytorna 1.

- Minden olyan psoriasisos betegnél, akinél ízületi érintettség jelen van, megfelelő gyógytorna kezelés alkalmazásával a beteg általános állapotát javítani tudjuk!
- Ehhez fontos meggyőzni a betegeket, hogy a mozgásprogramot szervesen építse bele az életvitelébe.
- A prevencióban és a rehabilitációban egyaránt fontos a jól megválasztott torna program.

# Mechanoterápia-Gyógytorna kezelés menete

- Az első alkalom izom illetve mozgásvizsgálattal kezdődik
- Meghatározza a kezelés célját,menetét és ehhez adaptálja a gyógytornász a különböző módszereket/ technikákat
- Rövid, illetve hosszú távú kezelési cél és terv felállítása
- Több érintett ízület esetén a funkcionális fontosság szerint kiemelten foglalkozik a gyógytornász az adott ízülettel/kel.
- A betegség lefolyása szempontjából két nagy szakaszra oszthatjuk a kezelést menetét is:
  - akut
  - krónikus

# Mozgásterápia- akut szakban

- Ízületek nyugalomba helyezése
- Megfelelő sínezéssel, alátámasztással az érintett ízületek részleges tehermentesítése



- Kontraktúrák kialakulásának megelőzése érdekében és az ízületi mozgások(ROM) megtartása miatt lassú, egyenletes tempójú passzív mozgatót végzünk, ügyelve, hogy fájdalom határon belül maradjunk
- Érdeemes a kezelést kryoterápiával kezdeni (lokális kryogél használat)
- Aktív izometriás gyakorlatok, fájdalom csökkenése után (a maximális izomerő 60-70%-ával)
- Mindenképp **egyéni torna** javasolt!

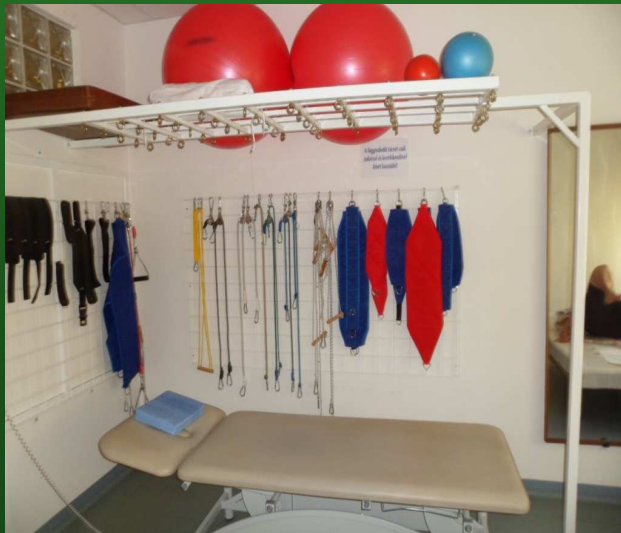
# Mozgásterápia- krónikus szak 1.

- A leghatékonyabb eredmény eléréséhez egyéni torna a legideálisabb.
- Aktív izotóniás gyakorlatok, izomdisbalance korrigálása
- Izomzat illetve más lágyrészek nyújthatóságának fokozása:
  - PIR (posztizometrikus relaxáció)
  - PNF (proprioceptív neuromuscularis facilitáció)
  - statikus stretching
  - egyéb manuáalterápiás eljárások (pl.:Terrier féle ízületi és lágyrészmobilizációs eljárás)
- Ízületi mozgások helyreállítása
- Proprioceptív tréning, egyensúly-, koordináció fejlesztés
- Függesztőrács alkalmazása

# Mozgásterápia-krónikus szak 2.

## Függesztőrács alkalmazása:

- Kötelek és speciális hevederek segítségével,tetszőleges testrészek felfüggeszthetők.
- A tok és szalagrendszer tehermentesítése mellett az izomzat akár ellenállással szemben is erősíthető
- A felfüggesztéssel trakciót tudunk létrehozni az ízületen belül,ezáltal csökken a nyomás és a nyíróerők kikapcsolásával nagyobb mozgáspályán végezhetjük a gyakorlatokat fájdalom nélkül



# Mozgásterápia-krónikus szak 3.

Az érintett ízületek közül mindenképp ki kell emelni a **kéz kisízületeit:**

Elsődlegesen a helyes fogási technikákat-  
horgas fogás, henger fogás- tanítjuk meg a  
betegnek, melyek a legkisebb terhelést  
jelentik az ízületnek

Hétköznapi eszközök helyes  
használata- ergoterápia



# Mozgásterápia-krónikus szak 4.

- A nagyobb ízületeknél hatékonyan alkalmazhatóak a manuáalterápiás eljárások (Mulligan manuáalterápia illetve Terrier lágyrészmobilizációs eljárás, Barvicsenko-féle manuáalterápia)
- Elsődlegesen az eredeti funkció visszanyerése a cél, vagy a még meglévő funkció megtartása.
- Mindig a fokozatosság elvét betartva az orvos konzultálva végezzük a kezeléseket.

# Mozgásterápia-krónikus szak 5.



# Mechanoterápia-Masszázsterápia

- Meghatározott céllal és fogásokkal mechanikai ingert alkalmazunk, amelyre kialakuló válaszreakció a fizikális gyógyhatás
- Célszerű a betegek masszázskezelését a vízgyógyászati eljárások után adni
- Alkalmazhatunk **svéd-** illetve **szegmentmasszázst**

# Mechanoterápia-Svédmasszázs

- A betegség akut szakának lezajlása után alkalmazhatjuk
- 5 alapfogás:
  - simítás
  - dörzsölés
  - gyúrás
  - ütögetés
  - vibráció
- Kiegészítő fogásai:-intermittáló nyomás
  - rázás
- Hatására fokozódik a vénás vér visszaáramlása, kedvezően hat a vegetatív idegrendszerre
- Figyelembe kell venni a kontraindikációkat

# Mechanoterápia-Szegmentmasszázs

- **Alapja a visceralis reflex**

A szegment masszáz alapja tehát az a tény, hogy ha a belsőszervi betegség a hozzátartozó reflex zónában (bőrben, izomban, bőr alatti kötőszövetben) funkcionális eltéréseket okoz, akkor a folyamat visszafelé is működik, tehát a megfelelő zónában(Head-McKenzie zónák) megfelelő ingereket alkalmazva a belsőszerv működésére is hatni tudunk.

- **Fogásai:-svéd masszáz fogásai**

- speciális fogások(redőgyúrás,redőtolás,fűrészfogás)

- **A fogások mindig meghatározott sorrendben történnek**
- **Kúraszerűen érdemes alkalmazni**
- **20perces masszáz**
- **Heti 2-3x alkalmazzuk**
- **Kontraindikációk figyelembe vétele**

# Mechanoterápia- masszázskezelések hatásai

- **Vénás keringés támogatás**
- **Izompazmus oldása,relaxáció**
- **Fájdalomcsillapítás**
- **Paraszimpatikus hatás fokozódik** (Hatására a szív lassul, a koszorúerek és a vázizom erei szűkülnek, a bőr és a nyálkahártya erei tágulnak. A vérnyomás és a vércukorszint, az oxigénfogyasztás csökken, a vércukor-raktározódás nő. A tüdő hörgőcskéi szűkülnek, a bélműködés gyorsul. Az emésztőnedv-termelés fokozódik. Az anyagcserére a felépítő folyamatok a jellemzőek. Híg, szerózus nyál termelődik. )

# Mechanoterápia-UH kezelés 1.

**Terápiás hatás:** mint mechanikus energia a szöveteket rezgésbe hozza.

Ha a szövetek elemei, illetve a sejt elemei /plazma, sejtmag, mitochondrium, stb./ azonos frekvenciával, de különböző amplitúdóval rezegnek, ezek az elemek egymáshoz képest elmozdulhatnak. Ezt a molekuláris méretű elmozdulást nevezik mikro masszázsnak.

**Hőhatás:** legjellegzetesebb, az elnyelt energia hővé alakul

A nagyfrekvenciás kezelésekkel ellentétben az UH kezelésnél a szövetek felmelegedési sorrendje fordított és kiszámítható. Ha az izom felmelegedést egy egységnek vesszük: a csont 10x; a szalag, ín 4x; a zsírszövet 0,5x

A csont 10x annyi UH-t abszorbeál mint az izom. Csak ezzel a terápiával tudunk ilyen mély rétegben meleg hatást elérni.

# Mechanoterápia-UH kezelés 2.

## Biológiai hatások:

- Fájdalomcsillapító hatás (alkalizáló hatás miatt)
- Értágító hatás (hőhatás)
- Spazmolitikus hatás (mikromasszázs)
- Fibrinolitikus hatás (mikromasszázs, hőhatás)
- Hámosító hatás (értágító, O<sub>2</sub>-ellátást javító hatás)

# Balneoterápia 1.

- Gyógyvízzel történő kezelés
- Fürdő vagy ivókúra
- Kúraszerűen: 14-21 napos
- Harkányi víz magas szulfid tartalmú (12mg/l oldott ionok száma)
- A vízben lévő carbonilszulfid(COS) jól szívódik fel a bőrön és a nyálkahártyán keresztül
- A bőrben és a szőrszálakban a kezelés után még hetekig kimutatható a kén jelenléte
- A harkányi víz antipsoriaticus aktivitással rendelkezik.
- A szokványos kezelésekkel kombinálva gyorsítja a tünetmentesedés folyamatát

# Balneoterápia 2.

- Kádfürdőkezelések minimum 20 percesek
- 33-36 Celsius fokos vízben(indifferens hőmérséklet)
- Víz a szegycsont magasságáig
- Hőmérővel víz hőfok mérés
- Fénykezelés előtt mindig kádfürdő van



# Fototerápia

- Kórházunkban UV-B fényterápiát alkalmazunk betegeinknél
- A dozírozás mindig az orvos által meghatározott
- Mindig a kádfürdő kezelés után végezzük
- Orvosi utasításra általában kezelésként emeljük a dózis mértékét
- Védőszemüveg használat fontos
- Az érzékeny területek lefedése, illetve az anyajegyek, szemölcsök takarása szükséges
- Gyulladás esetén orvosi utasításra a kezelés teljesen vagy átmenetileg szüneteltethető vagy csökkentjük a fénykezelés mértékét

# Fototerápia



# Elektroterápia 1.

- Kis frekvenciás kezelések: (0-1000Hz)
  - Galván kezelések
  - Diadinamikus kezelések
  - Iontorforézis
  - TENS
- Középfrekvenciás kezelések: (1000-100000Hz):
  - Interferenciás áramterápia



# Elektroterápia 2.

## Galván kezelések:

- **Konstans egyenáram**
- **Fajtái:**
  - Stabil galván**
  - Longitudinális** (felszálló:katód(-)proximálisan-anód(+)  
distalisan, leszálló)
  - Transzverzális** (Kowarschik-kezelés-  
ind.terület:Brachialgia,Ischialgia)
  - Bergonier-kezelés**(Trigeminus neuralgia)
  - Bourgignon-kezelés**(migrén, m.supraorbitalis  
neuritis)
  - Kalcium-elektorstasis** (Riesz)(morbus sudeck)
  - Hydrogalván** (részleges vagy teljes )
  - Iontophoresis**
- **Hatásai:** Fájdalomcsillapító  
Értágító, keringésjavító  
Izomlazító hatás

# Elektroterápia 3.

## Diadinamikus kezelések:

A Bernard-áram két komponenst tartalmaz:

- Bázisáramot (1-3mA galvánáram)
- Dózisáramot (galvánáramra szuperponált pozitív szinuszfélhullámokból áll, lüktető egyenáram)

Leggyakrabban használt áramformái:

- MF : stimuláló hatású, fájdalomcsillapító hatás
- DF : izom relaxáló hatás  
vasodilatatív hatás (hperaeemia képződés)
- CF (MF + DF gyors váltás):  
enyhe vasoconstrictiot és izomrelaxációt okoz  
keringés fokozó, ízületi folyadék, izzadmányok  
felszívódását segíti
- LP: erős fájdalomcsillapító hatás
- RS: izom kontrakciót kiváltó hatás

# Elektroterápia 4.

## Iontoforézis:

- Az iontoforézis kezelésében az elektromos áram segítségével különböző gyógyszereket juttatunk a beteg szervezetébe a bőrön keresztül, tehát kombinált kezelést végzünk.
- Anódról bevihető anyagok: *Hisztamin 0,05%, Lidocain, procain 2,0%, Dionin 1,0%, Aconitin 0,02%*
- Katódról bevihető anyagok: *NSAID készítmények, Natrium salicyl. 3,0%, Sulfur és ichtyoli 1,0%, Hydrocortison*

# Elektroterápia 5.

**TENS** (Transkutane Elektrische Nerven-Stimulation):

- Fájdalomcsillapításra, izom kontrakció kiváltására is alkalmas
- Impulzusáram

**Interferenciás áramkezelés:**

- Középfrekvenciás kezelés
- Az áramok kereszteződése révén mélyebb hatást érhetünk el
- Izomspazmus oldó hatása van



# Elektroterápia 6.

**Bármely elektroterápiás kezelésnél a psoriasisos bőrelváltozás területére tilos elektródát felhelyezni!**

**Az előbb felsorolt kezeléseknél is minden esetben fontos a kontraindikációk figyelembe vétele.**

# Összefoglalás

A psoriasisban szenvedő betegek életminőség javulásához a gyógyszeres kezelések mellett nagyban hozzájárulnak az egyes fizioterápiás eljárások!

**Köszönöm a figyelmet!**

