

PRAGMA

Rehabilitacja ruchowa, korekta wad postawy, sport wyczynowy oraz rekreacja ruchowa. Pragma, bo o tym urządzeniu do mechanoterapii mowa, została skonstruowana także z myślą o rodzinach i opiekunach osób niepełnosprawnych, którzy po krótkim przeszkoleniu mogliby w warunkach domowych wykonywać podstawowe czynności kinezyterapeutyczne.

Pragma (gr. „czyn”) to nazwa autorskiej metody fizjoterapeutycznej opracowanej w Ośrodku Promocji Zdrowia i Rehabilitacji Ruchowej SA-LUBER we Wrocławiu.

Jest to urządzenie proste i łatwe w obsłudze, które wszechstronnie oddziałuje na cały narząd ruchu. Pozwala na wykonywanie ruchu w jego naturalnym torze – tak jak czynimy to w życiu codziennym, oraz ćwiczeń w otwartych i zamkniętych łańcuchach kinematycznych. Zapewnia kształtowanie wszystkich części ciała, począwszy od wyizolowanego mięśnia po zaangażowaniu całych taśm mięśniowych. Umożliwia wykonywanie treningu obwodowego i stacyjnego bez konieczności zmiany miejsca.



Pragma to urządzenie proste i łatwe w obsłudze, które wszechstronnie oddziałuje na cały narząd ruchu

Budowa urządzenia

Pragma to urządzenie proste i łatwe w obsłudze, które można wykorzystać do rozwoju motorycznego człowieka. Ćwiczyć na nim mogą wszyscy, niezależnie od sprawności i wydolności fizycznej, wieku i płci. W zależności od ilości zamontowanych urządzeń można prowadzić ćwiczenia grupowe i indywidualne.

– Metoda oparta jest na skurczu aukstotonicznym mięśni, który jest najbardziej fizjologicznym występującym między innymi podczas chodu i biegu. Łączy w sobie elementy skurczu izometrycznego i izotonicznego – mówi Henryk Marek Kowalski, autor metody, wieloletni fizjoterapeuta, trener sportowy i nauczyciel wychowania fizycznego. – Ażeby uzyskać tego typu skurcz, w metodzie zostały zastosowane elastomery w postaci gum tubingowych (rurki gumowe, materiały elastyczno-sprężyste). Charakteryzuje je sztywność, elastyczność, sprężystość, relaksacja wydłużenia. Pozwalają na wykonywanie ćwiczeń w elastycz-

Czy wiesz, że...

- Choroby układu ruchu (CHUR), w tym kregostupa, stały się już problemem społecznym. Z pomocy profesjonalistów, m.in. lekarzy i rehabilitantów, musi obecnie w Polsce korzystać aż 6-7 mln osób z dolegliwościami kregostupa.
- CHUR są jedną z najczęstszych przyczyn wizyt u lekarza rodzinnego, jedną z głównych przyczyn zwolnień lekarskich, świadczeń rehabilitacyjnych, przedwczesnego przechodzenia na emeryturę czy rentę. W krajach wnikliwie analizujących koszty chorób szacuje się, że CHUR pochłaniają ponad 2 proc. PKB.
- Mechanoterapia to dział fizykoterapii zajmujący się leczeniem przy pomocy ćwiczeń fizycznych rehabilitacyjnych (kinezyterapia), masaży oraz stosowania specjalnych aparatów do masażu i zabiegów rehabilitacyjnych.

nym odciążeniu, z zachowaniem ich fizjologicznych właściwości, na pionizowanie i reedukację nauki chodu z zachowaniem wszystkich czynności mięśni posturalnych. Posiadają potencjalną energię sprężystości, którą można przemieniać w energię potencjalną i kinetyczną, podobnie

jak mięśnie poprzecznie prążkowane szkieletowe – wyjaśnia fizjoterapeuta.

Geneza

Pierwsze teoretyczne założenia metody powstały już 32 lata temu. Autor poszukiwał możliwości: skutecznego sposobu terapeutycznego w usprawnia-

niu i leczeniu narządu ruchu, pionizowania i reedukacji nauki chodu pacjenta neurologicznego (porażonego wiotko lub spastycznie) z zachowaniem aktywności mięśni posturalnych i taśm powięziowo-mięśniowych, stworzenia pełnego bezpieczeństwa podczas wykonywania ćwiczeń pacjentowi i terapeutce, zaangażowania całych łuków odruchowych (od receptorów czuciowych poprzez ośrodkowy układ nerwowy po efekторы), przy jednoczesnym czynnym zaangażowaniu pacjenta w swoją terapię, umożliwienia mu swobodnego i bezpiecznego wykonania zadanego ruchu, dostosowanego do jego aktualnych możliwości, z możliwością łatwego modyfikowania terapii w miarę polepszania się stanu funkcjonalnego pacjenta. – Okazało się że metodę można rozpatrywać w aspekcie: biomechanicznym, czyli zwiększenia zakresu ruchów, siły mięśniowej oraz tonusu mięśniowego, koordynacyjnym, tj. zwiększenia precyzji i szybkości ruchów, utrzymywania i poprawy wrodzonych i nabytych wzorców ruchowych, sensorycznym, czyli zwiększenia czucia ułożenia ciała w przestrzeni, czucia kierunku wykonywanego ruchu i orientacji ciała względem pionu – tłumaczy Henryk Kowalski.

Zastosowanie

Okazało się, że metoda znajduje zastosowanie praktycznie we wszystkich typach ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, tzn. od ćwiczeń biernych po techniki specjalne, zwłaszcza w pionizowaniu i reedukacji nauki chodu.

Można ją stosować w: rehabilitacji ruchowej, korekcji wad postawy, sporcie wyczynowym czy rekreacji ruchowej.

Jak wskazuje nasz rozmówca, pozwala między innymi na: zwiększenie wartości siły i wytrzymałości mięśniowej, zwiększenie zakresu ruchów, zmniejszenie odczuć bólowych, poprawę stabilności posturalnej, koordynacji nerwowo-mięśniowej, czucia proprioceptywnego, polepszenie stanu funkcjonalnego organizmu i funkcjonowania układu sercowo-naczyniowego, jak również może być stosowana zapobiegawczo.

Aktualnie metoda posiada system badań stwarzających możliwość ustalania odpowied-

niej terapii i kontrolowania wyników terapeutycznych. W metodzie stosowana jest elektromiografia (EMG), elektrostymulacja i biofeedback.

– Ażeby można było realizować metodę, musiałem zaprojektować i wykonać urządzenie spełniające wszystkie wymogi metody. Najpierw powstało urządzenie prototypowe, które posłużyło do prowadzenia prób i eksperymentów. A końcowym efektem prac badawczych i eksperymentów jest urządzenie o takiej samej nazwie jak metoda, tzn. Pragma – opowiada Henryk Kowalski.

Urządzenie posiada w nazwie cyfry I, II, III, IV, V, które oznaczają stopień jego skomplikowania i zastosowania. Pragma I, II, III montowane są na ścianie, zaś IV i V na suficie.

Właściwości i zalety

Pragma łączy w sobie funkcje wielu urządzeń usprawniających narząd ruchu. Jest opatentowana, wpisana do rejestru urządzeń medycznych, posiada CE. Co ważne, nie zajmuje miejsca i nie ogranicza powierzchni ćwiczebnej. Może znaleźć się praktycznie wszędzie, gdzie istnieje potrzeba i chęć oddziaływania na narząd ruchu. Znajduje zastosowanie w rehabilitacji neurologicznej, ortopedycznej, geriatrycznej i kardiologicznej. – Podczas wykonywania ćwiczeń z wykorzystaniem Pragmy ruch jest naturalny i funkcjonalny. Ćwiczenia pozwalają na kształtowanie zdolności motorycznych, tj.: siły, wytrzymałości, szybkości, mocy, zręczności, zwinności, koordynacji ruchowej, stwarzają możliwości maksymalnego i dynamicznego zaangażowania jednostek motorycznych zawartych w mięśniach – wyjaśnia fizjoterapeuta. Ponadto wskazuje, że urządzenie wykorzystuje możliwości zjawiska plastyczności układu nerwowego, a zakres ruchu w ćwiczeniach zależy jest od potrzeb danego pacjenta. Urządzenie pozwala na kontrolowanie prawidłowości prowadzenia ruchu oraz szybkości jego wykonania, umożliwia prowadzenie wszystkich form usprawniania narządu ruchu, wdrażania różnych metod kinezyterapeutycznych, wykonywania ćwiczeń w każdej osi, płaszczyźnie i pozycji. ■

Monika M. Zając