



Medicina in hokej v Sloveniji

VLOGA FIZIOTERAPEVTA
V KLUBU IN REPREZENTANCI

Bled, 15.4.2017

NATAŠA MIKŠA, dipl. fizioterapevtka

- Zasebna fizioterapevtka
- Fizioterapevtka moške hokejske reprezentance






Tina Maze:

»Jaz samo vem, da kot vrhunska športnica brez fizioterapije ne obstajam.«

(Objavljeno v sobotni prilogi časopisa Delo, dne 20. junija 2015)



Pri izvajanju fizioterapevtskih storitev gre za izvajanje zdravstvene dejavnosti, ki pa jo glede na prvi odstavek 62. členom ZZDej lahko opravljajo zgolj zdravstveni delavci, ki imajo ustrezno strokovno izobrazbo, so strokovno usposobljeni za samostojno opravljanje dela v svojem poklicu in izpolnjujejo druge pogoje (kvalifikacija), določene z zakonom in drugimi predpisi.

ZZDej določa, da ima kvalifikacijo za opravljanje poklica fizioterapevt in posledično za uporabo poklicnega naslova fizioterapevt zgolj oseba, ki izpolnjuje naslednje pogoje:

- zaključena visoka strokovna izobrazba, opravljeno pripravništvo in strokovni izpit (diplomirani fizioterapevt, višji fizioterapevt)

Glede na 3. člen Pravilnika o registru in licencah izvajalcev fizioterapevtske dejavnosti (Uradni list RS, št. 59/10) so se vsi fizioterapevti dolžni vpisati v register izvajalcev fizioterapevtske dejavnosti, ki ga vodi Ministrstvo za zdravje.

OSEBA, KI NE IZPOLNJUJE VSEH ZGORAJ NAVEDENIH POGOJEV, ZATO NE SME OPRAVLJATI FIZIOTERAPEVTSKIH STORITEV, NITI SE NE SME NAZIVATI S POKLICNIM NASLOVOM »FIZIOTERAPEVT«.

Fizioterapevt

- je visoko kvalificiran zdravstveni delavec, ki z naprednimi in znanstveno dokazanimi tehnikami oceni, diagnosticira, zdravi in preprečuje širok nabor zdravstvenih stanj in okvar gibanja.
- pomaga pri celjenju poškodb, zmanjševanju okorelosti in bolečine, izboljšanju mobilnosti in kvalitete življenja.

```
graph TD; A[promocija zdravja] --> B[akutna oskrba]; B --> C[rehabilitacija]; C --> D[vzdrževanje funkcionalne gibljivosti]; D --> E[kronične bolezni]; E --> F[izobraževanje pacienta / svojcev / skrbnikov];
```

promocija zdravja

akutna oskrba

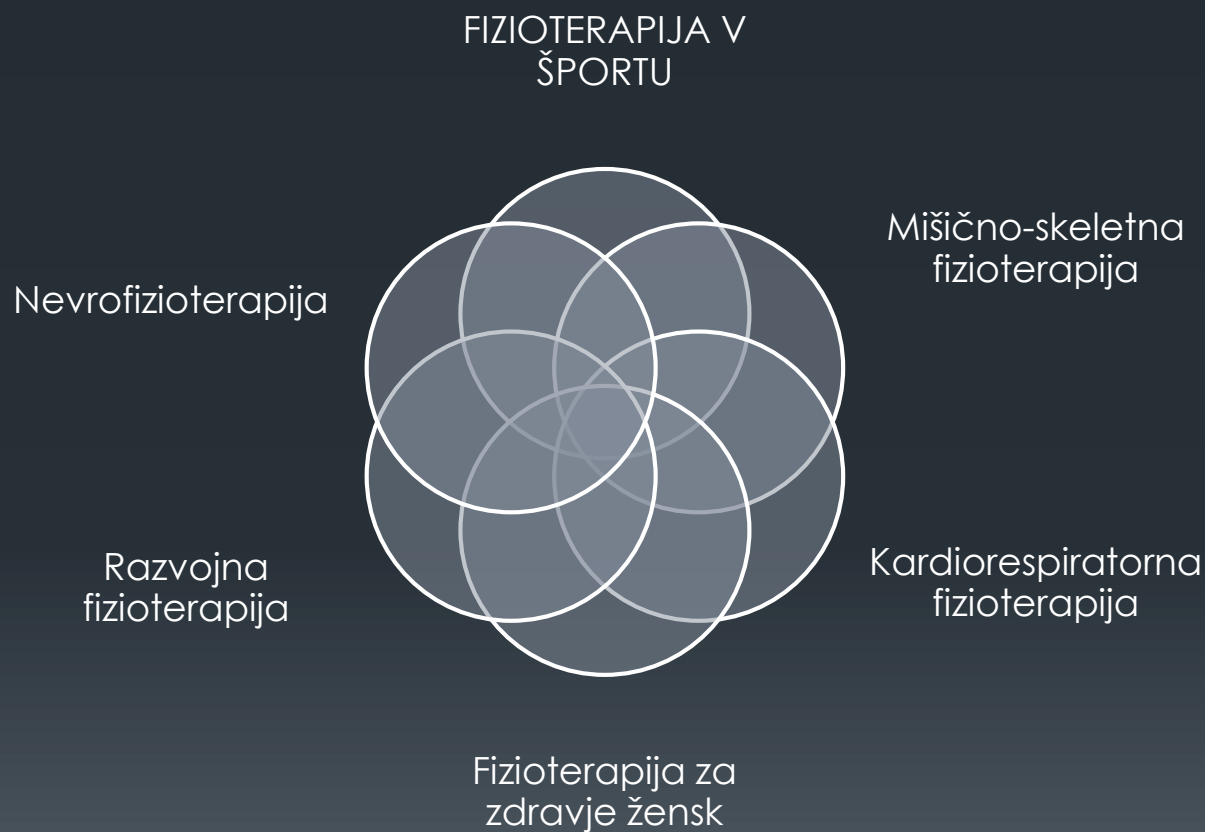
rehabilitacija

vzdrževanje funkcionalne gibljivosti

kronične bolezni

izobraževanje pacienta / svojcev / skrbnikov

Področja fizioterapije



Fizioterapevtske tehnike

Ocenjevalne metode

Kinezioterapija

Manualna terapija

Elektroterapija

Termoterapija

Mehanoterapija

Fototerapija

Bandažiranje / povijanje / kineziološki taping

Edukacija

Ocenjevalne metode

Inspekcija

Palpacija

Meritve gibljivosti sklepov

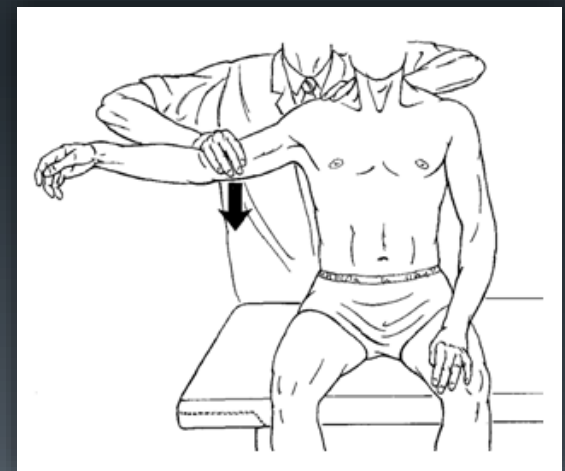
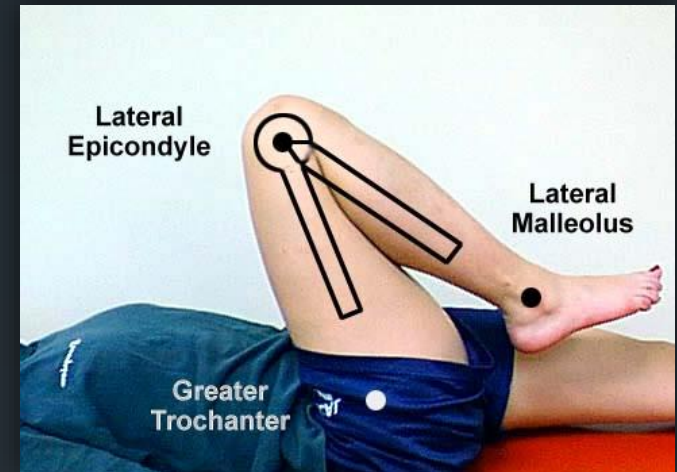
Meritve mišične moči (manualno, EMG)

Meritve dolžin, obsegov

Meritve senzibilitete (temperatura, dotik...)

Funkcionalni testi

Ocena ravnotežja- stat./din.



Kinezioterapija

Je metoda zdravljenja (rehabilitacije) s pomočjo gibanja.

Individualne ali skupinske vaje:

- pasivne,
- aktivno asistirane,
- aktivne

POMEMBNO:

- Ustrezna izbire vaj
- Pravilna izvedbe vaj (NADZOR – posebno otrok)
- Doza
- Ogrevanje / ohlajevanje / raztezanje / regeneracija (OBVEZEN del treninga, ne glede na starost – nadzor otrok in mladostnikov zaradi nezavedanja pomembnosti in posledic)



Manualna terapija

Je metoda rehabilitacije s pomočjo terapevtovih rok.

Trigger point

Sklepna mobilizacija

Miofascialna relaksacija

Cyriax

Mulligan

Mobilizacija živčevja

Manipulacija fascij

Active release tehnika (ART)

PNF napni/sprosti

Limfna drenaža

Masaža...



Elektroterapija

Protibolečinska elektrostimulacija (TENS, IF, DD...)

Električna mišična stimulacija (normalno inerviranih, denerviranih mišic)

Iontoforeza (vnos zdravil)

Biofeedback



IONTOPHORESIS DIAGRAM

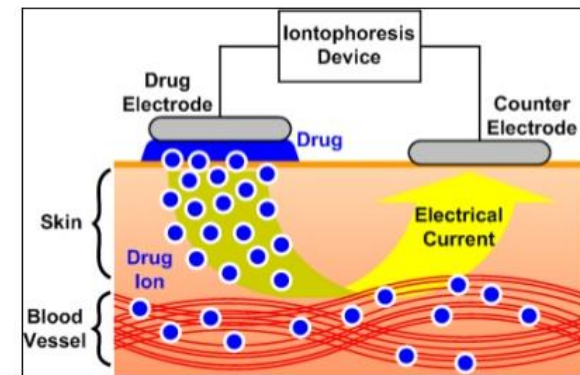


Figure showing transdermal drug delivery by iontophoresis

Termoterapija

OHLAJEVANJE:

Hladne obloge

Hladne kopeli

Kriomasaža



SEGREVANJE:

Ultrazvok

TECAR (diatermija)

UKW (DT)

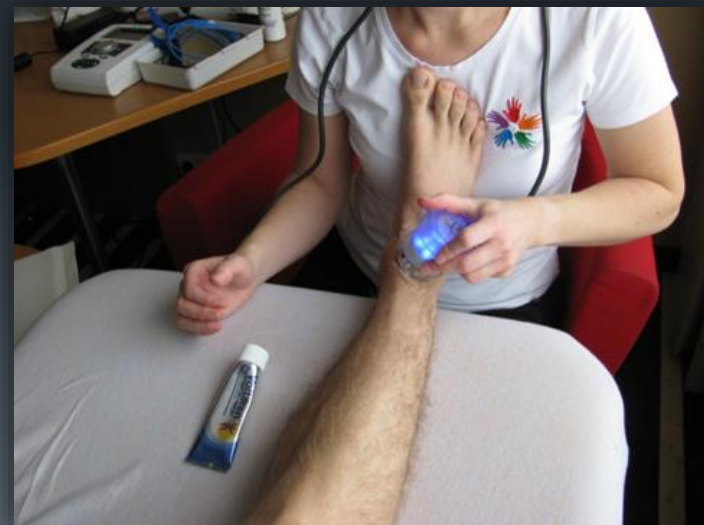
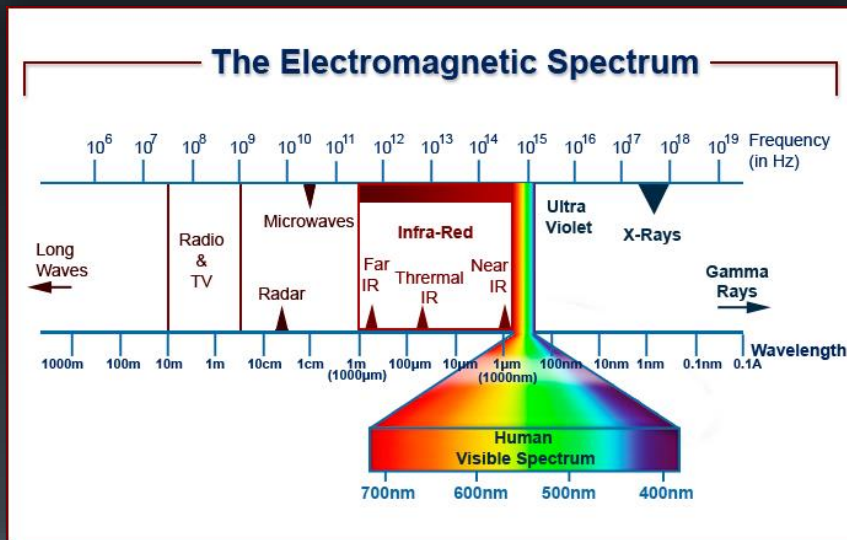
Mikrovalovi (DT)

IR

Parafinske obloge

Tople obloge (termofor, blazinice)

Savna



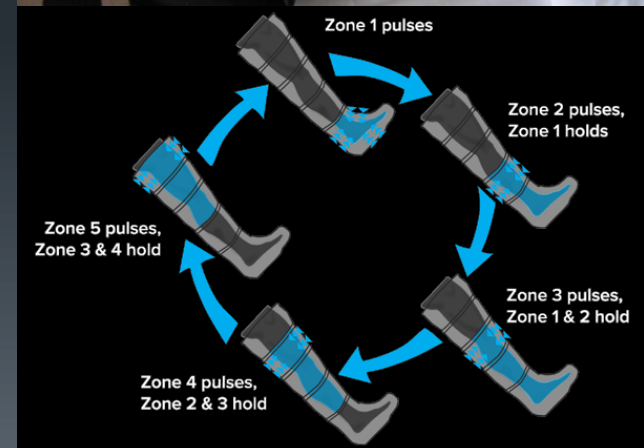
Mehanoterapija

Trakcije (Pearl, Glisson...)

Presoterapija (pozitivni ali negativni tlak)

Dinamične opornice (koleno, rama...)

Pripomočki za miofascialno sprostitev (valjčki, žogice, ventuze)

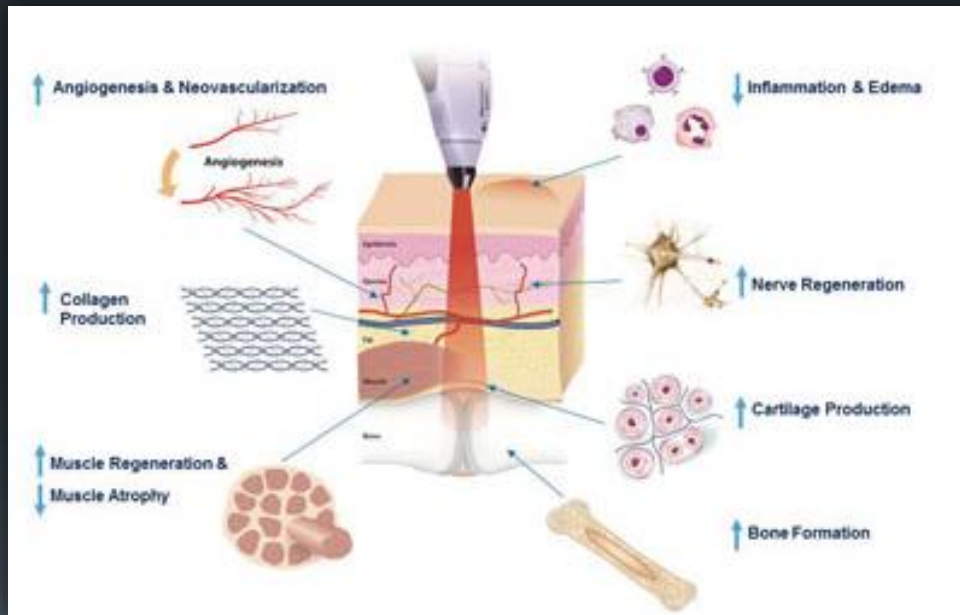




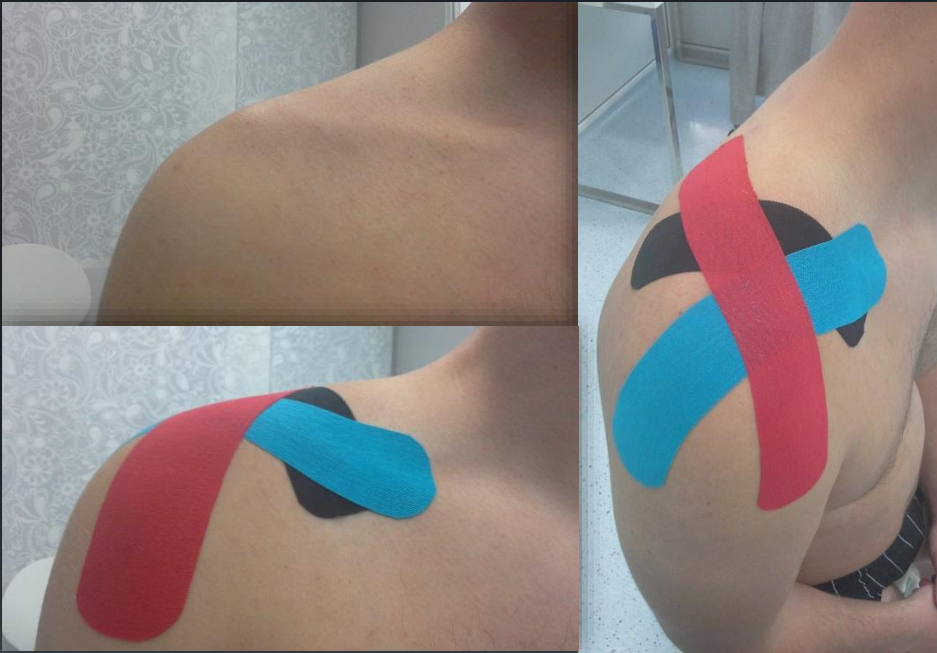
Terapija s svetlobo

Laser (hladni – razred III B, vroči – razred IV)

Bioptron



Bandažiranje / povijanje / kineziološki taping



Fizioterapija v športu

Preventiva poškodb v športu

Sodelovanje pri športni in kondicijski vadbi

Nujna pomoč (prva pomoč in kardio-pulmonalna reanimacija)

Zgodnja ocena težavnostne stopnje poškodbe

Obravnavanje (fizioterapija in rehabilitacija športnika)

Vzgoja za zdravje

Izobraževanje, permanentno izpopolnjevanje in raziskovanje.

Vloga fizioterapevta v pripravljalnem obdobju

Oceni stanje športnika

Ugotovi dejavnike, ki imajo največjo stopnjo tveganje za nastanek poškodb

Izvajanje fizioterapevtskih postopkov

Vzgoja za zdravje

Sodeluje pri pripravi programa za izboljšanje telesne pripravljenosti pri športniku

Izobraževanje športnikov in ostalih profilov, ki delajo v športu

Vloga fizioterapevta v tekmovalnem obdobju

Priprava športnika pred tekmovanjem

Obravnavanje športnika po tekmovanju

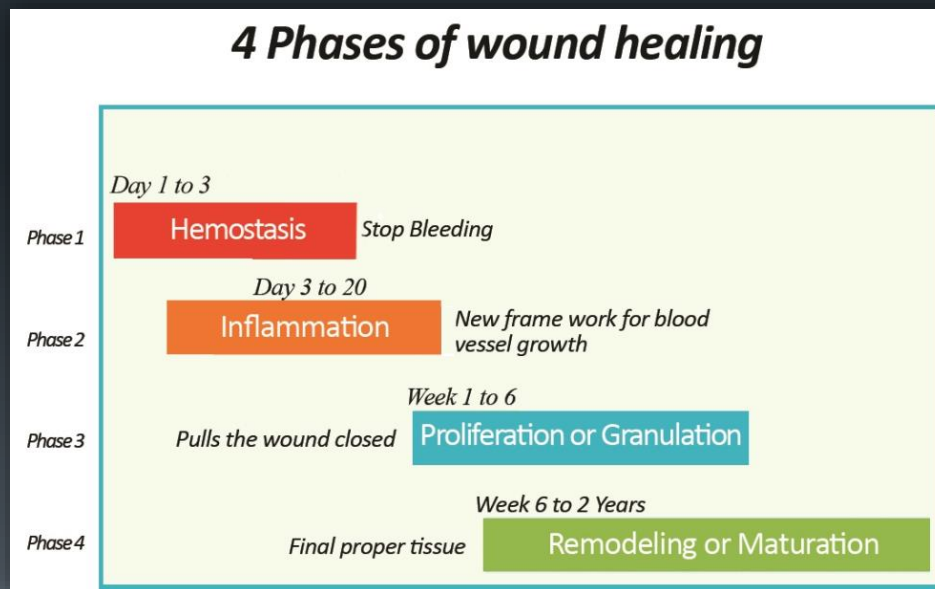
Sodeluje pri pripravi programa za vzdrževanje telesne pripravljenosti pri športniku.

Vloga fizioterapevta po poškodbi

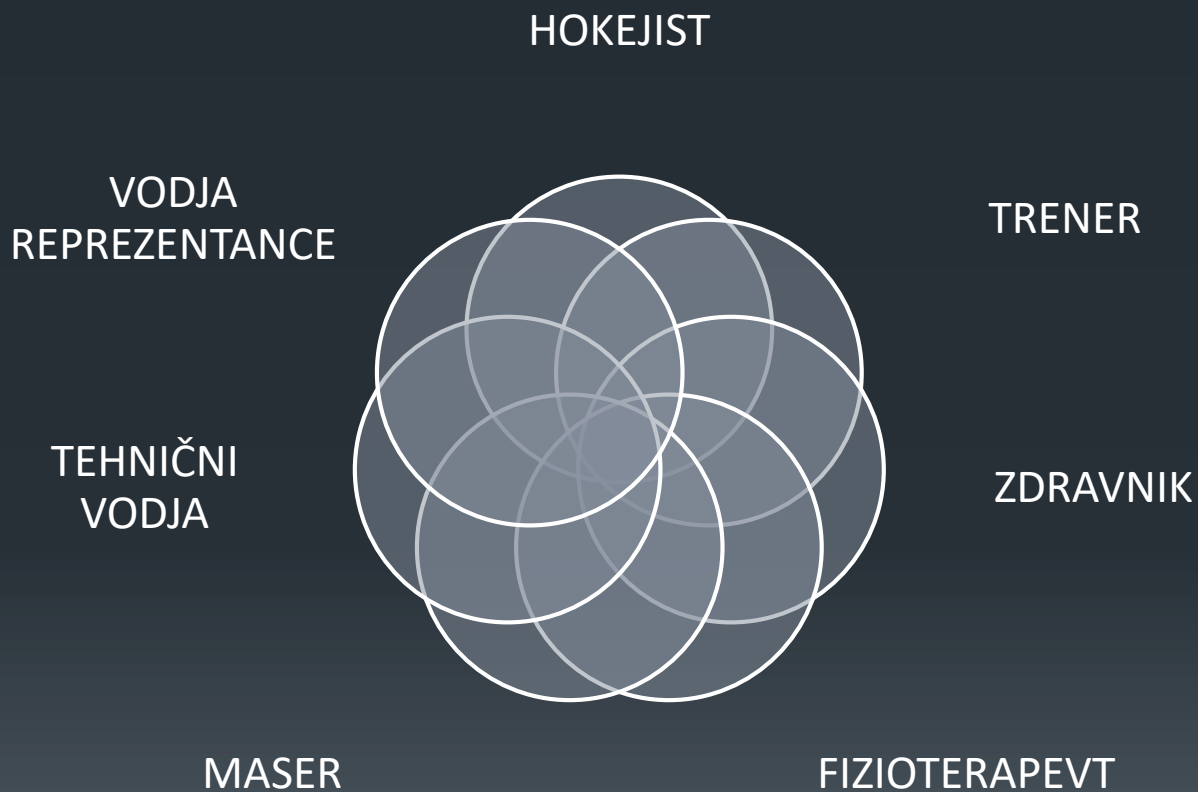
Zgodnja ocena težavnostne stopnje poškodbe

Nujna medicinska pomoč (prva pomoč in kardio-pulmonalna reanimacija)

Prilagojena fizioterapevtska obravnava (glede na poškodbo in fazo celjenja tkiva)



Komunikacija



Posebnosti v hokeju

Drža

Gibanje

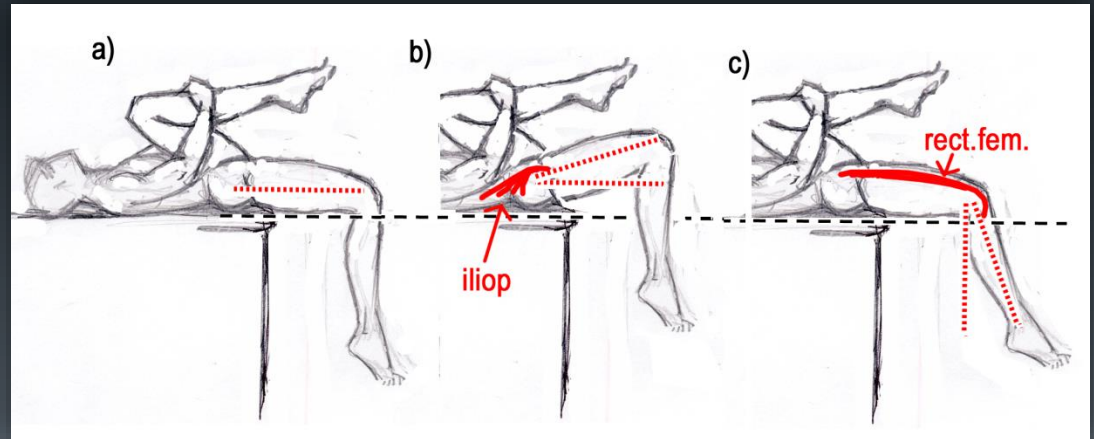
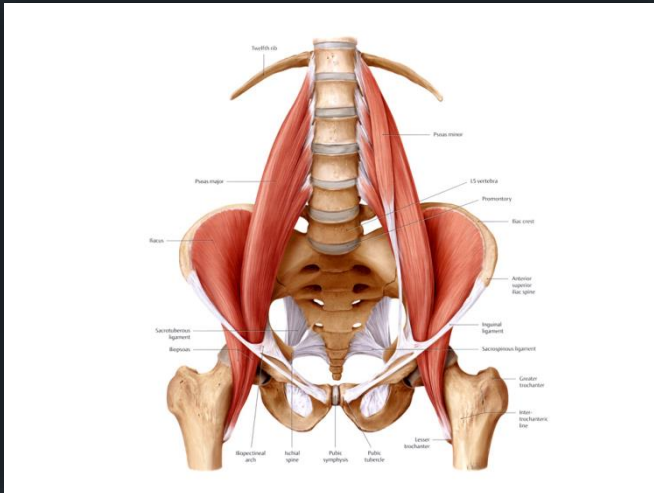
Hitrost

Kontakt

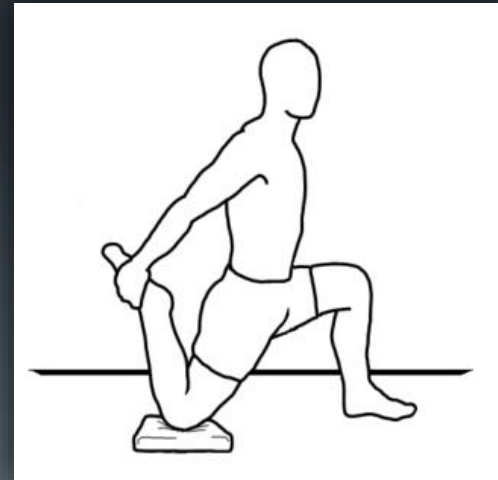
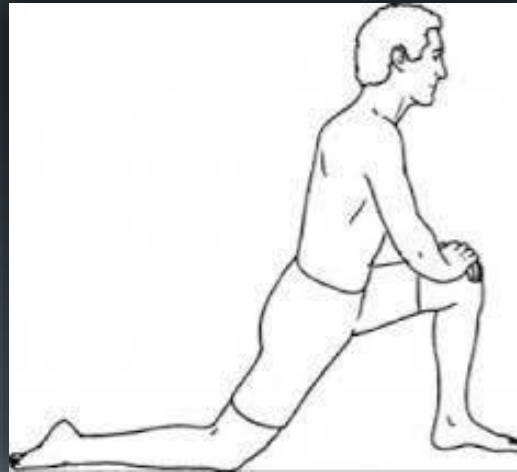
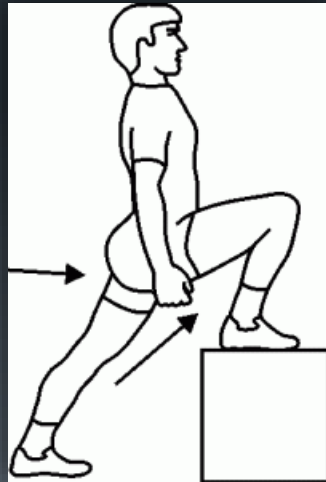
Oprema



Skrajšana mišica iliopsoas



Sproščanje in razteg m.iliopsoas



Organizacija dela FTH v reprezentanci

Odvisna od:

Zdravstvenega stanja hokejistov

Urnika treningov, tekem, potovanj

Spreminjanja lokacij

Velikosti hotelske sobe

„On site“ prostora za FTH (velikost, opremljenost)

Opreme (aparati, sanitetni material, zdravila – zaloge,...)

Omejitev pri količini dovoljene prtljage

Dostopnosti boksa iz garderobe

Dostopa do rolbe, aparata za led

IMPROVIZACIJA!

Prisotnost fizioterapevta

Na treningu

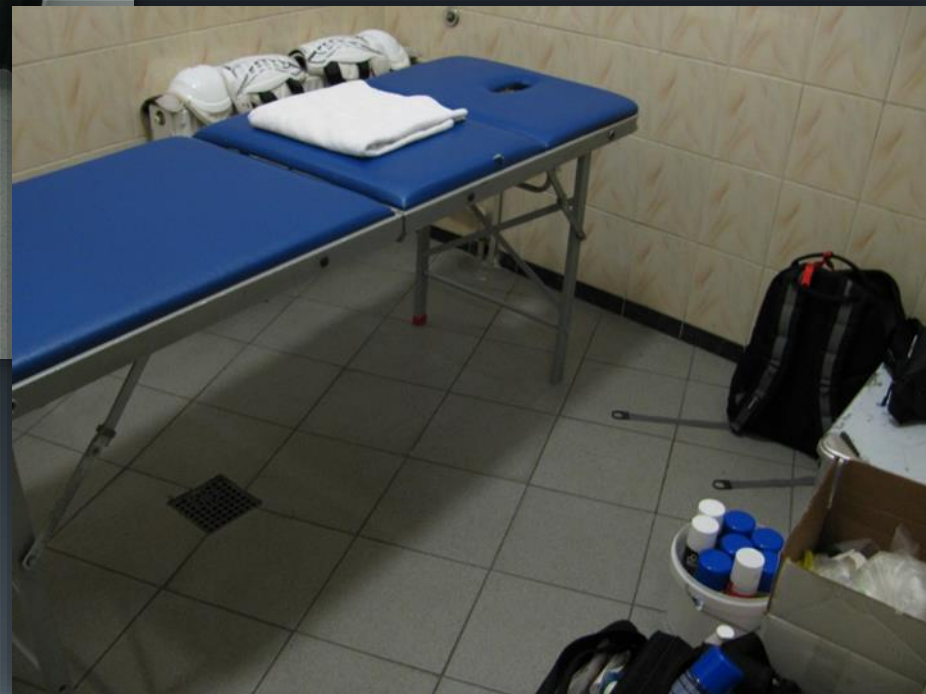


Na tekmi



V hotelski sobi

Oprema





Aparati v hotelski sobi

Tecar

Ultrazvok

Laser

Presoterapija

Elektroterapija



Razlika: FTH v reprezentanci vs. klubu

Reprezentančni zbori 2 do 3x na leto, max 4 tedne priprav, včasih samo nekaj dni

Spremljanje hokejistovega zdravstvenega stanja

Čas, ki ga imaš na razpolago za učinkovito rehabilitacijo

Smiselnost opremljanja fizioterapevtske ordinacije

Druženje



Hvala za vašo pozornost

