



KINETOTERAPIA ÎN AFECȚIUNILE VENOASE

CONF. UNIV. DR. TIBERIU TĂTARU - FIZIOTERAPEUT

www.facebook.com/ART-Kinesismed

Obiectivele kinetoterapiei

- ▶ Depistarea precoce a dilatațiilor;
- ▶ Limitarea ortostatismului, a pozițiilor picior peste picior, șezând prelungit;
- ▶ Instituirea unui regim de repaus cu membrele inferioare deasupra planului orizontal;
- ▶ Favorizarea circulației de întoarcere prin intermediul tonifierii musculaturii gambelor

Kinetoterapia

- ▶ Exerciții de tonifiere generală;
- ▶ Exerciții de tonifiere a musculaturii abdominale și producerea de variații moderate ale presiunii intraabdominale;
- ▶ Exerciții de respirație;
- ▶ Mers 1-2 ore /zi, bicicleta ergometrică, alergări ușoare (jogging), înot.

Exercitii recomandate

Gimnastica respiratorie diafragmatică:

- ▶ Creșterea/stimularea întoarcerii venoase;
- ▶ reducerea stazei;
- ▶ facilitează schimburile gazoase la nivel pulmonar;
- ▶ restabilirea reactivității organismului.

Se realizează mobilizări active, chiar de la începutul recuperării:

Exercițiile se combină cu exercițiile Bürger:

- ▶ flexia și extensia labei piciorului;
- ▶ Rotații ale articulației gleznei;
- ▶ din culcat pe spate, se aduc genunchii la piept.

Gimnastica pasiva Bürger

Principiu: creșterea debitului sanguin în membre prin „golire” și apoi „umplere”.

- ▶ pacientul sta în culcat pe spate cu membrele inferioare poziționate pe un plan mai înalt, la 50 grade, timp de un minut (golirea vaselor);
- ▶ se produce apoi „umplerea”, în poziție așezată și gambele atârinate (la marginea patului) - un minut;
- ▶ se efectuează alternativ golirea-umplerea, apoi culcat pe spate în timp dublu;
- ▶ se repetă de cinci-șase ori/zi, consecutiv;
- ▶ se pot asocia mișcări circulare ale picioarelor.