



## Infomaterjal

### Füsioteraapia

*Kestus – 30-45 minutit sõltuvalt patsiendi seisundist*

Füsioteraapia käigus taastatakse patsiendi luu- ja lihaskonna ning teiste organsüsteemide häirunud funktsioone kehaliste harjutuste, pehmekoe teraapia ja füüsilise ravi (näiteks külma- ja soojaravi jt) võtete abil. Füsioteraapia eesmärgiks on vähendada patsiendi vaevusi, parandada või säilitada toimetulekut igapäevases elu- ja töökeskkonnas. Füsioteraapia on tulemuslik ainult juhul, kui patsient osaleb aktiivselt raviprotsessis ja on motiveeritud positiivse tulemuse saavutamiseks.

Teraapias kasutatakse vajaduse korral erinevaid teraapiaseadmeid: liigutuste passiivtrenažöör, velotrenažöör, tasakaalulaud jt. Füsioteraapiat teostab kõrgharidusega spetsialist – füsioterapeut.

Füsioteraapiat rakendatakse igapäevases praktikas peamiselt:

- ✦ mitmesuguste luu- ja lihaskonna häirete korral (lihaspinged, muutused lülisambas ja liigestes, traumajärgsed ning ülekoormusest tingitud seisundid jt)
- ✦ neuroloogiliste kahjustuste korral (halvatused, piirde-närvisüsteemi haaratus, Parkinsoni tõbi ja *sclerosis multiplex* jt)
- ✦ südame- ja veresoonkonna haiguste korral (südameinfarkt, kõrgvererõhutõbi, südamepuudulikkus)

Samas kasutatakse füsioteraapiat laialdaselt ka teiste haiguste poolt kahjustatud funktsioonide taastamiseks ja funktsioonide häirumise ennetamiseks.

Pärnu haigla ambulatoorse taastusravi osakond pakub individuaalset füsioterapeudi teenust, füsioteraapiat rühmas, saalis ja basseinis.

### Individuaalne füsioteraapia

Füsioterapeut hindab teraapia alguses patsiendi funktsionaalseid oskusi ja nendega seotud probleeme. Vastavalt hindamistulemustele koostab füsioterapeut individuaalse tegevuste plaani ja harjutuskava häirunud funktsioonide taastamiseks ning hindab nende tulemuslikkust ravikuuri lõppedes. Samuti nõustab füsioterapeut patsienti sobivate kehaasendite, liigutustrite, abivahendite ning sportlike harrastuste osas. Patsiendi tervislikus seisundis terviseprobleemide esinemisel on füsioterapeudil alati võimalik konsulteerida taastusarstiga.

### Palume kaasa võtta:

- ✦ sportlik riietus
- ✦ sokid

Juhendi koostas: taastusraviosakonna taastusarst Mai Vaht, juuli 2013