

# Ce este kinetoterapia

**Kinetoterapia**, ortografiată și **chinetoterapie**, denumită și *chineziterapie* sau *kinetologie medicală*, este o terapie realizată cu ajutorul mișcării prin care se încearcă să se restabilească anumite funcții ale corpului. Kinetoterapia nu este sinonimă cu gimnastica medicală, deși o înglobează. Kinetoterapia utilizează mișcarea pentru a regla dezechilibrul prezent la nivelul organismului, tulburare care poate duce la apariția anumitor boli.

## Cum funcționează kinetoterapia?

În cadrul ședințelor, un kinetoterapeut alege cele mai potrivite programe de exerciții care să stimuleze mușchii pacientului, în cazul în care abilitățile sale motorii au fost afectate de o boală sau de un accident.

De asemenea, în funcție de nevoile pacientului, specialiștii pot recomanda un program care să ajute bolnavul să realizeze exercițiile cu ajutorul hidroterapiei sau cu ajutorul unor dispozitive speciale. Stresul cotidian și bolile crează probleme musculare, iar prin kinetoterapie aceștia se pot regenera. Înainte de a începe un program, specialistul evaluează pacientul din punct de vedere motric și muscular.

Obiectivele kinetoterapiei se referă în primul rând la redobândirea forței musculare și a capacității de a face efort, la redobândirea controlului și a echilibrului muscular, la îmbunătățirea legăturii dintre creier și mușchi, precum și la corectarea traumatismelor.

Scopul kinetoterapiei este de a restaura funcțiile normale ale nervilor, normalizarea digestiei, a mișcării, a funcțiilor endocrine, a imunității sau chiar a funcțiilor unor organe. Cu toate acestea, kinetoterapia nu poate vindeca boli precum diabetul, boli ale inimii sau cancer.

## Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

- Relaxarea
- Corectarea posturii și aliniamentului corporal
- Creșterea mobilității articulare
- Creșterea forței musculare
- Creșterea rezistenței musculare
- Creșterea coordonării, controlului și echilibrului
- Corectarea deficitului respirator
- Antrenamentul la effort
- Reeducarea sensibilității

## Tipuri de kinetoterapie

Kinetoterapia de recuperare. Este cea mai importantă secțiune deoarece prin intermediul mișcării se urmărește refacerea funcțiilor organismului diminuate în urma unor traumatisme sau în urma unor boli. În cazul în care un mușchi este afectat ireversibil se urmărește antrenarea altor mușchi care să preia parțial din funcțiile celui afectat.

Kinetoterapia profilactică. În cadrul aceste terapii, se urmărește menținerea stării de sănătate sau oprirea cronicizării unei boli atât prin intermediul exercițiilor fizice, dar și prin masaj medical sau prin intermediul tehnicilor de relaxare.

### **Ce afecțiuni tratează?**

Kinetoterapia încearcă să stimuleze întregul potențial al corpului pentru a elibera energie, tocmai de aceea kinetoterapeuții încearcă să stimuleze pacientul din trei sau chiar patru perspective: cea fizică, chimică, emoțională și uneori spirituală. În cadrul ședințelor de kinetoterapie pe lângă stimularea fizică, specialiștii caută și anumite dezechilibre ale organismului care stau, de obicei, în spatele problemelor de sănătate.

Kinetoterapia tratează o serie de afecțiuni precum:

- Stresul
- Tulburările musculare
- Tulburările nervoase (paralizie, boala Parkinson)
- Tulburările respiratorii
- Tulburările ortopedico-traumatice
- Tulburările reumatologice (poliartrita reumatoidă, coxartroza, gonartroza)
- Maladiile congenitale
- Tulburările cardiovasculare (cardiopatie ischemică, sindromul de ischemie periferică progresivă cronică, boala varicoasă)
- Alergiile
- Deficiențele nutriționale
- Problemele emoționale sau de învățare

### **Tehnici utilizate în kinetoterapie**

Specialiștii kinetoterapeuți afirmă că fiecare mușchi are o legătură directă cu un organ, iar atunci când un mușchi este slăbit sau imobilizat pot apărea disfuncții și la nivel organelor. Tehnicile utilizate în kinetoterapie variază în funcție de boala pacientul, însă de cele mai multe ori kinetoterapia ajunge să combine partea de exerciții fizice cu presopunctura, cu masajul limfatic, cu sfaturile nutriționale sau chiar cu manevre pentru scăderea hipertoniilor musculaturii.

Deși nu există multe cercetări științifice care să confirme filosofia de bază a kinetoterapiei, specialiștii spun că mișcare este cu siguranță o cale sigură prin care organismul se poate echilibra.