# L12 DYLEMATY FIZJOTERAPII W OSTEOPOROZIE

**III Środkowo Europejski Kongres Osteoporozy i Osteoartrozy oraz XV Zjazd Polskiego Towarzystwa Osteoartrologii i Polskiej Fundacji Osteoporozy, Kraków 24-26.09.2009**

**Streszczenia:**
Ortopedia Traumatologia Rehabilitacja 2009, vol 11 (Suppl. 2), s:60-61.

## L12
## DYLEMATY FIZJOTERAPII W OSTEOPOROZIE

**Księżopolska-Orłowska K.**
Klinika Rehabilitacji Reumatologicznej
Kierownik: doc. dr hab. med. Krystyna Księżopolska-Orłowska
Instytut Reumatologii, ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa

Fizjoterapia jest częścią rehabilitacji medycznej. Celem fizjoterapii jest poprawa stanu funkcjonalnego pacjenta poprzez użycie różnych form fizykoterapii, masażu i kinezyterapii.

Fizykoterapia i masaż przygotowują chorego do kinezyterapii. Zadaniem tych metod jest działanie przeciwbólowe, rozluźniające, poprawiające krążenie miejscowe. U chorych na osteoporozę największe zastosowanie ma elektroterapia, pole magnetyczne, laser, termoterapia w postaci zabiegów cieplnych i krioterapii oraz hydroterapia.

Kinezyterapia polega na zastosowaniu ćwiczeń mających na celu zwiększenie siły i wytrzymałości mięśni oraz poprawę ruchomości w obrębie stawów. W osteoporozie ma szczególne znaczenie, gdyż przywraca współpracę mięśni, koordynację ruchów i równowagę ciała oraz koryguje postawę ciała.

W rehabilitacji chorych coraz większe znaczenie mają nowe metody fizjoterapii reedukacji nerwowo – mięśniowej: terapia manualna (trakcje, mobilizacje, masaż funkcyjny), techniki tkanek miękkich (powięziowe, punktów spustowych), PNF, Kinesio

– Taping.

Fizjoterapia stosowana u chorych na osteoporozę musi uwzględniać wytrzymałość mechaniczną kości. Choroby występujące wraz z wiekiem: choroba zwyrodnieniowa stawów, układu krążeniowo – oddechowego, OUN, nowotwory, ograniczają zastosowanie fizykoterapii, jak również mają wpływ na dobór i intensywność zastosowanych ćwiczeń.

## L12
## OSTEOPOROSIS PHYSIOTHERAPY DILEMMAS

**Księżopolska-Orłowska K.**
Klinika Rehabilitacji Reumatologicznej
Kierownik: doc. dr hab. med. Krystyna Księżopolska-Orłowska
Instytut Reumatologii, ul. Spartańska 1, 02-637 Warszawa, Poland

The physiotherapy is the on of the element of medical rehabilitation. The aim of the physiotherapy is to improve the patient functional abilities trough applying various methods of physicotherapy, massage and kinesiotherapy.
Physicotherapy and massage prepare the patient for kinesiotherapy. The target of those methods is to kill pain, to relax, to improve local blood circulation.

Electrotherapy, magnetic field, laser, thermotherapy as heating and cryotherapy as well as hydrotherapy are mostly used among the patients suffering from osteoporosis .

Kinesiotherapy is about the exercises which are to increase the muscles strength and to improve the joints motion range. When suffers from osteoporosis it is relevant because it restores the muscles cooperation, the movements coordination, the body balance as well as it corrects body position.

Which is neuro – muscular reeducation such as manual therapy (traction, mobilization, functional massage, soft tissues techniques), PNF, Kinesio-Taping mean more and more in the patients rehabilitation.

Physiotherapy to be used among the patients suffering from osteoporosis has to pay attention to the bone strength. The diseases to appear with age as osteoarthritis, pulmo –

circulation, CNS, cancers restrict physicotherapy application. They also impact on the exercises intensity to be chosen.