



Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: tmn.vera@gmail.com

Остеопатическое лечение

Врач-osteopat после беседы и осмотра, проведя тесты и определившись с наиболее значимыми, ключевыми участками, требующими коррекции, приступает к остеопатическому лечению.

Как правило, лечение начинается из положения пациента сидя или лежа на спине.

Количество остеопатических приемов огромно, поэтому разные сеансы для разных пациентов и у разных остеопатов могут быть совершенно непохожими.

На выбор остеопатом способа воздействия оказывает влияние:

а) особенности очага поражения, особенности тканей тела в очаге поражения (некоторые дисфункции и смещения требуют осторожного, медленного воздействия, другие — ритмичных приемов, в некоторых случаях необходимы быстрые манипуляции или воздействия опосредованно через мышцы);

б) наличие или отсутствие сопутствующих компенсаторных поражений, травм, заболеваний (наличие травм, операционных рубцов и спаек требует обязательного учета их расположения и дополнительного локального воздействия);

в) возраст пациента (маленькие дети и пожилые пациенты требуют особой мягкости лечения);

г) индивидуальные особенности тела, образа жизни пациента, его предпочтений (спортсменам порой требуется более интенсивное воздействие, молодым женщинам — уравновешивающее и тактичное мягко тканевое лечение);

д) личные предпочтения остеопата (некоторые остеопаты ориентированы преимущественно на работу с черепом и нервной системой, другие — на мышечно-связочно-сухожильно-костный аппарат, третьи — на фасциальные подходы, четвертые — на биодинамические техники, пятые — на психо-соматическую составляющую — это не значит, что они при необходимости не будут использовать другие техники, однако большая часть приемов будет нести отпечаток «любимого» направления).

Проводя лечение, Ваш врач-osteopat будет накладывать руки на различные участки тела, добиваться расслабления лежащих под пальцами тканей, мягкими толчками подвигать на физиологическое «законное» место кости, органы и суставы. Иногда воздействия будут более глубокими и динамичными, с четким ощущением «жилки» мышечного напряжения, но всегда мягкими, приятными, безболезненными.

При необходимости остеопат может совершать амплитудные движения в суставах таза и позвоночника, используя в качестве рычагов руки и ноги, может попросить напрячь определенные мышцы или задержать дыхание. Некоторые остеопатические приемы будут напоминать массажные движения, некоторые будут сопровождаться вибрацией или легкими толчками.

Выполнив необходимую коррекцию, остеопат оставит Вас лежать в течение 3–7 минут в расслабленном состоянии.

Прежде чем вставать, необходимо выполнить несколько циклов глубокого медленного дыхания, затем повернуться на бок и, помогая себе руками как «домкратом», медленно принять положение сидя. 1–2 минуты необходимо просто посидеть, чтобы вернуть тонус сосудам, перераспределить кровотоки.

Дело в том, что после остеопатического лечения все мышцы тела пребывают в глубоком расслаблении, поэтому ни в коем случае нельзя допускать резкого подъема с кушетки. Это может нарушить всю проведенную работу и даже послужить причиной травматизации.

Некоторые рекомендации:

После сеанса не спешите сразу сесть за руль или в общественный транспорт. Если Вы пользуетесь автомобилем — посидите 10–15 минут за рулем, перед тем, как включить зажигание, настройтесь на дорогу. Это необходимо, чтобы снять остаточное влияние внутренней релаксации после сеанса, сконцентрироваться. Если вы приехали на общественном транспорте — прогуляйтесь, 20–30 минут на свежем воздухе, вдали от шума.

В течение 2–3 дней после сеанса остеопатии нежелательно заниматься выраженной физической активностью (посещать фитнес клубы, бассейны, тренажерные залы, заниматься ремонтом, сменой колес автомобиля, уборкой, работать на огороде и т. д.), старайтесь избегать также выраженных психоэмоциональных нагрузок. Это необходимо для того, чтобы тело подстраивалось под внутренний идеал, а не под травматические нагрузки.

Сеанс остеопатии можно сравнить с полным ремонтом Вашего тела. В Вашем теле начинает происходить незримая и почти неощутимая борьба между старым и новым. Иногда эта борьба может выражаться в возникновении в разных местах локального дискомфорта, даже болезненности, который без видимой причины исчезает через несколько минут после появления. Это признаки работы системы самокоррекции Вашего организма. Если Вы нагрузите тело непомерной работой извне, то результат лечения может не быть достигнут.

Также в течение 2–3 дней следует избегать сеансов массажа, других телесноориентированных лечебных воздействий. Остеопатический метод лечения полностью задействует все возможности внутренней системы адаптации и при получении дополнительных импульсов (даже вполне целительных при раздельном применении!)

тело просто может не выдержать ДОЗЫ. Произойдет нарушение лечебных процессов и достигнутый эффект может быть потерян.

После сеанса остеопатического лечения необходимо увеличить прием чистой (не кофе и чай!) питьевой воды до 1,5–2 литров в день в течение 1–2 дней.

Следующий лечебный сеанс остеопатии назначается обычно через неделю или (в острых случаях) через 3–4 дня после первичного сеанса.

На последующих сеансах остеопат будет спрашивать о том, как идет прогресс. Отметьте, где произошло улучшение (уменьшились боли, появилось больше подвижности, улучшился сон и т. п.). Желательно завести личный дневник, отражающий динамику состояния здоровья по дням. Это поможет откорректировать дальнейшее лечение.

Количество лечебных сеансов назначается индивидуально и может быть от 1–2 до 5–6 с разными промежутками времени. Не пренебрегайте рекомендациями и назначениями врача-osteопата.