

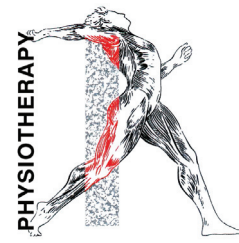
Η σύγχρονη εφαρμογή της Φυσικοθεραπείας στον τομέα της Αποκατάστασης αλλά και της Πρόληψης και Σωματικής Ευεξίας περιλαμβάνει ένα ευρύτατο φάσμα θεραπευτικών επιλογών. Η επιστημονική κατάρτιση του σύγχρονου Φυσικοθεραπευτή, σε συνεργασία με Ιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων, δίνουν την δυνατότητα στον ασθενή να λαμβάνει υψηλής ποιότητας παροχών Υγείας.

Κάποιες από τις ειδικές τεχνικές που περιλαμβάνει η κλινική εφαρμογή της Φυσικοθεραπείας, εφαρμόζονται και στο κέντρο όπως:

- Trigger Points Therapy
- Mckenzie
- Τεχνικές κινητοποίησης των αρθρώσεων (Mobilization)
- Θεραπευτικούς Χειρισμούς (Manipulation)
- Μυϊκές διατάσεις
- Maitland
- P.N.F.
- Bobath
- Αναπνευστική φυσικοθεραπεία
- Λεμφική μάλαξη
- Αθλητική μάλαξη
- Θεραπευτική μάλαξη
- Backschool



Πραγματοποιούνται κατ' οίκον θεραπευτικά προγράμματα χρησιμοποιώντας τα φορητά μηχανήματα του κέντρου.



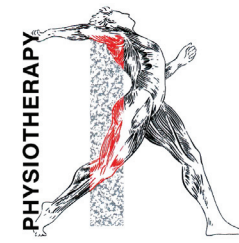
Παπαδιαμαντοπούλου 12, 115 28 Ιλίσια
τηλ.: 210 7223388, fax.: 210 7223358
e-mail.: daflili@otenet.gr

Λίλην Δάφνη Φυσικοθεραπεύτρια

- Απόφοιτη ΑΤΕΙ Αθηνών
- Master Αθλητιατρικής και Φυσικοθεραπείας
- Πτυχιούχος μεθόδου Mckenzie
(Μηχανική διάγνωση και θεραπεία σπονδυλικής
στήλης και περιφερειακών αρθρώσεων)

Δουλεύουμε με **ΣΥΝΕΠΕΙΑ**,
με **ΓΝΩΣΗ**, με **ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ**
και **ΑΓΑΠΗ** για τον άνθρωπο.
Υποχρέωσή μας να πείσουμε τον
ασθενή για τη θεραπεία, να τον
κάνουμε να μας εμπιστευτεί, να τον
εκπαιδεύσουμε κατάλληλα να μάθει
ν' αναγνωρίζει το σώμα του
και τα συμπτώματα, να του
υπενθυμίσουμε την ανάγκη για
την φροντίδα του εαυτού μας.

© M
CONCEPT MANIA
2104264931



Σύγχρονο Κέντρο
Φυσικοθεραπείας & Αποκατάστασης
Λίλην Δάφνη

Ίαση επί της ουσίας

Ελάτε στο χώρο μας να σας
γνωρίσουμε από κοντά

“Το Προλαμβάνειν Καλύτερο του Θεραπεύειν”
Ιπποκράτης ο Κώος

Μερικά από τα κλασικά μέσα θεραπείας που χρησι-
μοποιούνται στο κέντρο είναι τα εξής:

- Υπέρηχοι
- Υπέρυθρες ακτίνες
- Διαθερμίες
- Δινόλουτρα
- Παραφινόλουτρα
- Ηλεκτρομαλάξεις
- Ηλεκτροθεραπευτικά μέσα
- TENS
- Ιοντοφόρηση
- Φωνοφόρηση

Το κέντρο εκτός από τα κλασικά, διαθέτει και τα πλέον
Σύγχρονα Φυσιοθεραπευτικά μέσα:

- Laser (ASA) M6 Robotized Head MLS Therapy
- Biofeedback Biotic +
(Ηλεκτρομυογραφική, βιολογική επανατροφοδότηση)
- Μαγνητοθεραπεία (ASA) PMT Quattro PRO
- Μέτρα μέτρησης και ενίσχυσης μυϊκής δύναμης
- Μέτρα μέτρησης ζωτικής χωρητικότητας
και φυσικής ικανότητας

Το φυσικοθεραπευτήριο διαθέτει και ένα πλήρως
εξοπλισμένο γυμναστήριο.

Αντιμετωπίζονται ορθοπεδικές και νευρολογικές
παθήσεις, περιπτώσεις stress, μυϊκοί σπασμοί, οξεία
και χρόνια περιστατικά:

- Οσφυαλγία
- Ισχιαλγία
- Αυχενικό Σύνδρομο
- Αρθρίτιδες
- Κακώσεις μυών, συνδέσμων, τενόντων
- Κακώσεις περιφερικών νευρών
- Εγκεφαλικό επεισόδιο
- Μυϊκή ατροφία
- Προεγχειρητική και μετεγχειρητική αποκατάσταση
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Αθλητικές κακώσεις
- Περιστατικά άκρας χείρας
(εκφυλιστικής φύσεως και τραυματικού τύπου)





Η φυσικοθεραπεία αποτελεί πλέον αναπόσπαστο κομμάτι των επαγγελματιών υγείας και έχει πάρει τη θέση της μέσα στα πλαίσια της αποκατάστασης των διαφόρων παθήσεων. Στο μέλλον μεγάλο ρόλο θα παίξει η εξειδικευμένη γνώση και η εξειδικευμένη αντιμετώπιση.

Οι παθήσεις πλέον που έχουν ανάγκη φυσικοθεραπείας, είτε αφορούν στη Σπονδυλική Στήλη είτε στο κεντρικό νευρικό σύστημα, απαιτούν εξειδικευμένες γνώσεις, εξειδικευμένα χέρια που έχουν την δυνατότητα για γρήγορα αποτελέσματα, έγκαιρη διάγνωση, θεραπεία και άρα λιγότερα προβλήματα και πιο γρήγορη επανένταξη του ατόμου στην καθημερινότητα και τη ζωή.

Όλα αυτά ήταν ανέκαθεν προβληματισμοί που με ώθησαν να ενημερώνομαι καλύτερα, να εκπαιδεύομαι κατάλληλα και να προσπαθώ εδώ και μια δεκαετία να αναδείξω την προσφορά της φυσικοθεραπείας.

“Έχω κάνει φυσικοθεραπεία 3-4 φορές, ανακουφίστηκα για λίγο, μετά από λίγο είχα τα ίδια συμπτώματα”

“Έχω κάνει φυσικοθεραπεία, δεν είδα κανένα αποτέλεσμα”

Φράσεις που ακούω πολύ συχνά από ασθενείς στη διάρκεια των 10 χρόνων που εργάζομαι. Από τη γνώση, την εμπειρία και την πείρα μου έως τώρα, μπορώ να υποστηρίξω την άποψη ότι η φυσικοθεραπεία έχει αποτέλεσμα όταν επιλέξεις τα σωστά φυσικά μέσα και τις κατάλληλες θεραπευτικές τεχνικές-μεθόδους για την αποκατάσταση. Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα πρωτόκολλα αποκατάστασης. Γνωρίζουμε τις αντενδείξεις για κάθε περίπτωση και στη συνέχεια στόχος του κάθε θεραπευτή είναι να επιλέξει τα κατάλληλα μέσα, τις κατάλληλες θεραπευτικές τεχνικές και μεθόδους που γνωρίζει για την εκάστοτε θεραπεία.

Το κάθε πρόγραμμα αποκατάστασης σε κάθε φυσικοθεραπευτική συνεδρία είναι εντελώς εξατομικευμένο. Εξαρτάται από την έκταση του προβλήματος, το στάδιο που βρίσκεται η πάθηση, την ηλικία του ασθενούς, το επάγγελμά του, τη ιδιοσυγκρασία του και άλλους παράγοντες.

Σε όλους όσους ασχολούνται με τον τομέα της υγείας πιστεύω ότι η συνεχής επιμόρφωση, η συνεχής κατάρτιση και η ανανέωση γνώσεων είναι αυτοσκοπός.

Δάφνη Λίλη

Πρόληψη

Η μεγαλύτερη πρόκληση της πρόληψης σήμερα είναι να πείσει και να εκπαιδεύσει το άτομο στην υιοθέτηση ενός υγιούς προτύπου διαβίωσης. Κύριος στόχος της πρόληψης είναι η αύξηση του προσδόκιμου επιβίωσης σε συνδυασμό με τη καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής.

Στο κέντρο πραγματοποιούνται προληπτικά προγράμματα φυσικο-θεραπείας, όταν κρίνεται απαραίτητο, ώστε να αποφευχθεί η εξέλιξη μιας δυσλειτουργίας ή πάθησης.

Στάση - Κίνηση του σώματος

Τα συνθεότερα μυοσκελετικά προβλήματα (οσφυαλγία, τενοντίτιδα, αυχενικό σύνδρομο κ.α) δημιουργούνται από παρατεταμένες λανθασμένες στάσεις και κινήσεις ή από υπερβολικά φορτία, τα οποία ο οργανισμός δεν μπορεί να απορροφήσει. Ως αποτέλεσμα δημιουργούνται αλλοιώσεις στην ποιότητα των ιστών που προκαλούν στον άνθρωπο πόνο ή μυϊκούς σπασμούς. Καθώς όμως συνεχίζονται αυτές οι στάσεις - θέσεις ή κινήσεις δημιουργούνται μικροκακώσεις από υπέρχρηση και δημιουργούνται καταστάσεις Stress που ξεπερνούν τις αντοχές των ιστών.

Ο φυσικοθεραπευτής, ως γνώστης της κίνησης και της λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος μπορεί να συμβάλει στη μείωση του πόνου και τη μείωση των συμπτωμάτων που προέρχονται από κάποια ανάλογη πάθηση.

Εργονομία

Στόχος μας η σωστή εργονομική καθοδήγηση του ασθενούς που περιλαμβάνει κατάλληλη ενημέρωση για τους σωστούς τρόπους καθίσματος, την σωστή χρησιμοποίηση του σώματός του σε διάφορες δραστηριότητες στο χώρο της εργασίας και του σπιτιού, ενημέρωση για τους κατάλληλους περιβαλλοντικούς παράγοντες (θερμοκρασία, θόρυβος, φωτισμός, δόνηση, κραδασμοί, χρωματισμοί), αλλαγή των συνθηκών του ατόμου που επιβαρύνουν την καθημερινότητά του και κατ' επέκταση την πάησή του.

Προτείνουμε σύγχρονο εργονομικό εξοπλισμό, κατάλληλα υλικά και συμβουλευόμε για την οργάνωση του χώρου εργασίας ώστε να προλαμβάνουμε μυοσκελετικές διαταραχές. (Ειδικά προγράμματα back-schools)

Συζητήστε μαζί μας! Θα σας βρούμε τη λύση!



Μέθοδος Mckenzie

Είναι η μέθοδος που παρέχει την ικανότητα αυτοθεραπείας των προβλημάτων Μέσπς και Αυχένα και λοιπών αρθρώσεων, για μια ολόκληρη ζωή.

Η μέθοδος Mckenzie διακρίνει και αυξάνει τις δυνατότητες του ασθενούς για αυτοθεραπεία, χωρίς φάρμακα, ζεστά ή κρύα επιθέματα, υπέρηχα, βελόνες, χειρουργείο. Ως εκ τούτου τον καθιστά ικανό να επεμβαίνει αποτελεσματικά στα συμπτώματά του κι έτσι μειώνει την εξάρτησή του από ιατρική επέμβαση. Με τον τρόπο αυτόν, ο ασθενής κερδίζει χρόνο και χρήμα.

Σημαντικά εργονομικά ελλείμματα στη καθημερινότητα οδηγούν σε σοβαρά επεισόδια οσφυοίσχιαλγίας.

Πώς αντιμετωπίζει το πρόβλημα;

Γίνεται μηχανική αξιολόγηση με βάση το ιστορικό του ασθενούς, χρησιμοποιώντας τη φόρμα αξιολόγησης κατά Mckenzie. Η Θεραπεία με τη Μέθοδο Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας καθορίζει μία σειρά εξατομικευμένων, για κάθε ασθενή, ασκήσεων. Δίδεται μεγάλη έμφαση στην ενεργό εμπλοκή του ασθενούς παρέχοντάς του τις αναγκαίες γνώσεις ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει μόνος του το πρόβλημά του και να ελαχιστοποιείται ο αριθμός επισκέψεών του στο θεραπευτήριο. Τελικά, οι περισσότεροι ασθενείς μπορούν επιτυχώς να αντιμετωπίζουν μόνοι τους το πρόβλημά τους όταν τους δοθεί η απαιτούμενη γνώση και η καλή εκπαίδευση.



Είναι η μέθοδος που απαντάει σε ερωτήματα όπως:

- Η αιτία του πόνου είναι δισκογενής ή όχι;
- Αν η αιτία είναι μη δισκογενής, ποιες είναι οι πιθανές ανατομικές ζώνες που προκαλούν τον πόνο; Και πώς διακρίνονται;
- Μπορούμε να μειώσουμε τις πιθανότητες υποτροπής, να προλάβουμε τον σπονδυλικό πόνο ή να προγνώσουμε με αξιοπιστία την πορεία της πάθησης;



Λεμφική Μάλαξη

Πρόκειται για ειδική τεχνική massage του χειρός που περιλαμβάνει λεπτές και εξειδικευμένες κινήσεις στα σημεία του ανθρώπινου οργανισμού με την μεγαλύτερη συγκέντρωση λεμφαγγείων, με σκοπό την ομαλή ροή της λέμφου στον οργανισμό.

Κυρίως χρησιμεύει:

- Στο μετά μαστεκτομή λεμφοίδημα που αντιπροσωπεύει τη συχνότερη μορφή του. Μετά από μια χειρουργική ή ακτινοθεραπευτική αγωγή καρκίνου του στήθους, συσχετισμένη με μια αφαίρεση των μασχαλαίων γαγγλίων, εκδηλώνεται μια μηχανική ανεπάρκεια του λεμφικού συστήματος.
- Στα μετατραυματικά και μετεγχειρητικά λεμφοιδήματα.
- Στα πρησμένα άνω και κάτω άκρα, σε τραυματισμό νεύρων και σε κατάγματα.
- Στις διαταραχές μεταβολισμού, σε παχυσαρκία και τοπικό πάχος.

Manual Therapy

Αφορά στις μηχανικές διαταραχές των αρθρώσεων και νευρομυϊκών δομών, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης και στις επιπτώσεις που έχουν οι διαταραχές αυτές στους μηχανισμούς που προκαλούν πόνο.

Η θεραπεία γίνεται:

1. Με επιδέξιους χειρισμούς (manipulation) με τα χέρια, επάνω στη σπονδυλική στήλη ή σε κάποιες άλλες αρθρώσεις. Αυτοί οι χειρισμοί λέγονται ανατάξεις (adjustments)
2. Με τεχνικές Μυϊκής Ενέργειας (Muscle Energy Techniques)
3. Με τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης

