

# Zdravstveni programi za športnike



TERME  KRKA

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

Športniki prihajajo  
v naše terme na  
različne programe: na  
relaksacijske vikende,  
kondicijske priprave,  
specialistične preglede,  
najpogosteje pa na  
rehabilitacijo po  
operativnih posegih,  
izvedenih na ortopedski  
kliniki Ljubljana,  
v Valdoltri ali na  
ortopedskih oddelkih  
nekaterih drugih  
splošnih bolnišnic.  
Za čim boljši uspeh  
rehabilitacije, čim  
zgodnejše nadaljevanje  
treninga ter ponovno  
vključevanje v program  
tekmovanj so zelo  
pomembni naslednji  
dejavniki:



- ▶ **sodelovanje z zdravnikom, ki je izvedel operativni poseg**, in specialistom fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki v zdravilišču načrtuje potek rehabilitacije; v Termah Krka smo vzpostavili tesno sodelovanje z vrsto kirurgov – ortopedov, ki zdravijo vrhunske slovenske športnike; le-ti prihajajo v naša zdravilišča kot konziliarni sodelavci in skupaj z našimi strokovnjaki načrtujejo potek rehabilitacije ter spremljajo njene rezultate;
- ▶ **vrhunska oprema** za izvedbo posameznih rehabilitacijskih postopkov, s pomočjo katere izvajamo meritve za oceno stanja bolnika, kineziterapevtske postopke ter hidro-, termo-, elektro- in mehanoterapijo ter ostale zdravstvene storitve;
- ▶ **strokovno usposobljen kader**; v treh zdravstvenih službah Term Krka deluje 15 zdravnikov specialistov (6 specialistov internistov in devet specialistov fizikalne medicine in rehabilitacijske medicine), 73 fizioterapevtov, maserjev in medicinskih sester; večina osebja se stalno strokovno izpopolnjuje, nekateri med njimi tudi na posebnih usposabljanjih za rehabilitacijo športnih poškodb;
- ▶ **individualno načrtovanje rehabilitacije**; k rehabilitaciji vsake športne poškodbe pristopamo individualno in jo načrtujemo za vsakega športnika posebej; pri tem poleg poškodbe upoštevamo tudi mnenja in nasvete trenerjev glede ponovnega vključevanja v tekmovalne prireditve;
- ▶ **dobro počutje v času poteka rehabilitacije**; udobje hotelov, predvsem pa lokacija Term poškodovanim športnikom omogočajo temeljit oddih in dobro počutje v času, ki za marsikateriga med njimi predstavlja pomembno psihološko preizkušnjo; dobra dostopnost zdravilišča hkrati omogoča stalno komunikacijo s trenerji in ostalimi sodelavci športne ekipe, ki spremlja športno dejavnost poškodovanega športnika;
- ▶ v času rehabilitacije ali pa tudi posebej lahko za športnike izvedemo naslednje **dodatne diagnostične postopke**: specialistični pregled pri specialistu kardiologu, laboratorijske preiskave krvi in urina, obremenitveno testiranje (tekač ali kolo), ultrazvočni pregled srca in ožilja;
- ▶ v Termah Krka lahko športniki **izvajajo tudi del kondicijskih priprav**.

# Rehabilitacija poškodb gibalnega sistema

**Poškodbe gibalnega sistema so dandanes vse pogostejše, njihova sanacija pa je odvisna od uspešne zgodnje rehabilitacije po operativnih in ostalih posegih.** V Termah Krka jo na podlagi uvodnega pregleda in funkcionalnega testiranja določi specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine. Fizioterapevti in maserji posameznika vključijo v fizikalno terapijo (kinezioterapija – individualno razgibavanje, hidroterapija, protibolečinska elektroterapija, elektrostimulacija, sprostitvene in športne masaže, limfne drenaže). Terapije dopolnjujejo tudi prilagojen način prehranjevanja, edukacija za samostojno izvajanje terapevtskih vaj ter splošni napotki za zdrav način življenja. Udeleženec rehabilitacije pri nas predstavlja enakovreden član zdravstvenega tima, ki se med sabo usklajuje, saj lahko le na ta način zagotovimo uspešno rehabilitacijo.

## Rehabilitacija po operacijah in boleznih spodnjih okončin (kolka, kolena in gležnja)

Poškodbe in operacije na sklepih spodnjih udov so pri športnikih zelo pogoste, še posebej zlomi na spodnjih udih (zlom kolka, stegnenice, goleni in gležnja), ki pogosto povzročijo daljšo odsotnost iz tekmovalnih aren.

Večino poškodb kosti spodnjih udov se zdravi z operacijo, po operacijah pa je nujna strokovna rehabilitacija. Čim prej je treba vzpostaviti pravilno hojo s pripomočki (bergle, hodulja), razgibati sklepe, zmanjšati otekline in okrepiti mišice. Pri tem uporabljamo vse sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine ter termalno vodo za hidroterapijo takoj, ko stanje to dopušča. Strokovna rehabilitacija zagotovi hitrejšo in popolnejšo okrevanje ter zgodnejši povratek v redno dejavnost.

**Program, ki traja 14 dni in ga je po potrebi možno podaljšati, izvajamo v vseh treh zdravstvenih službah Term Krka in vključuje:** začetni in končni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, programiranje zdravljenja, individualno medicinsko gimnastiko, šolo hoje, protibolečinsko terapijo ter hidrogimnastiko.



## Rehabilitacija bolnikov z boleznimi in poškodbami rame

Ramenski sklep je najgibljivejši sklep našega telesa. Vse bolezni in poškodbe rame (zlomi, raztrganine mišic in tetiv) povzročajo hudo bolečino.

Okvara tkiv ter bolečina povzročata slabo gibljivost, kar dodatno ovira vsakodnevne aktivnosti. Po vseh operacijah na ramenskem sklepu je nujna strokovna rehabilitacija, saj le tako vnovično vzpostavimo optimalno funkcionalnost roke. Cilj rehabilitacije je zmanjšati in odpraviti bolečine, izboljšati gibljivost in mišično moč ter

povrniti funkcijo roke. Individualno izbran program rehabilitacije omogoči hitrejšo in popolnejšo okrevanje po operacijah.

**Program, ki traja 14 dni in ga je po potrebi možno podaljšati, izvajamo v vseh treh zdravstvenih službah Term Krka in vključuje:** začetni in končni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, programiranje zdravljenja, individualno medicinsko gimnastiko, delovno terapijo, kinematično opornico, protibolečinsko terapijo ter hidrogimnastiko.

## Obnovitvena rehabilitacija po operacijah in poškodbah kolena

Kolenski sklep je največji in najkompleksnejši sklep v človeškem telesu. Je relativno nestabilen, kar vsaj delno pojasnjuje visoko razširjenost poškodb.

Program je namenjen vsem, ki so imeli poškodovano križno kolensko vez, in vsem, ki se kljub uspešni rehabilitaciji po operativnem posegu na kolenu še vedno srečujejo z bolečino oz. slabšim funkcioniranjem kolena. Cilj programa je doseči vnovično normalno gibanje v kolenskem sklepu.

**7-dnevni program izvajamo v vseh treh zdraviliščih in vključuje:**

posvet pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine; individualno vodene vaje s fizioterapevtom (25 min.), ki se posveti bolnikovim težavam in mu posreduje ustrezna navodila za nadaljevanje vadbe doma; vadbo v terapevtskem fitnessu za ciljno krepitev mišic in povečanje vzdržljivosti; vaje za propriocepcijo in ravnotežje; stimulacijo stegenjski mišic; nordijsko hojo, kjer učimo pravih tehnik hoje, ki lahko postane stalnica na bolnikovih vsakodnevnih sprehodih po vrnitvi domov; jutranjo telovadbo v bazenu pod strokovnim vodstvom fizioterapevta. rehabilitacijske medicine, programiranje zdravljenja, individualno medicinsko gimnastiko, delovno terapijo, kinematično opornico, protibolečinsko terapijo ter hidrogimnastiko.







## Program zdravljenja bolečine v hrbtenici

Bolečina v križu pogosto spremlja športnike. Povzročajo jo prevelike in pogosto napačne obremenitve hrbtenice med treningi, ponavljajoči se gibi in nefiziološki položaji hrbtenice.



Napete hrbtne mišice povzročajo bolečine v hrbtenici, trd vrat, glavobol, ob nepravčasnem ukrepanju pa tudi prizadetost živčnih korenin in težave z rokami. Te se odražajo v mravljinčenju, mišični slabosti in v otekanju oziroma občutku mrzlih rok. Bolečina v križu je pogost vzrok za bolniško odsotnost. Bolečine v križu zdravimo celovito, vendar sta na prvem mestu funkcionalno zdravljenje in zdravstvena vzgoja bolnika. Če poznamo vzroke za bolečino, lahko vplivamo na preprečitev njenega ponavljanja. Program rehabilitacije je individualno prilagojen

stanju posameznika. Uporabljamo vse sodobne metode fizikalne in rehabilitacijske medicine, vključno s termalno vodo. Cilj rehabilitacije je odpraviti bolečine, povečati gibljivost in mišično moč ter s tem izboljšati kakovost življenja. Po opravljeni rehabilitaciji individualno svetujemo, kako preprečevati in lajšati bolečine v hrbtenici v domačem okolju.

**Program, ki traja 7 ali 14 dni z možnostjo podaljšanja, izvajamo v vseh treh zdravstvenih službah Term Krka in vključuje:** začetni ter končni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, programiranje zdravljenja ter funkcionalno terapijo, ki je sestavljena iz protibolečinske terapije, hidrogimnastike, individualne medicinske telovadbe in masaže. Izobraževalni del programa vsebuje seznanitev z zdravljenjem, predstavitev fizioterapevtskih vaj in priučetv le-teh ter seznanitev z zdravim načinom življenja.

### Gamma Swing – nov zagon za hrbtenico

Terapijo izvajamo na posebni napravi Gamma Swing. Temelji na dolgoletnih pozitivnih izkušnjah s področja zdravljenja bolečin v hrbtenici z raztezanjem, pri katerem je optimalno in individualno prilagodljiv način raztezanja hrbtenice kombiniran z nihajnim gibanjem.

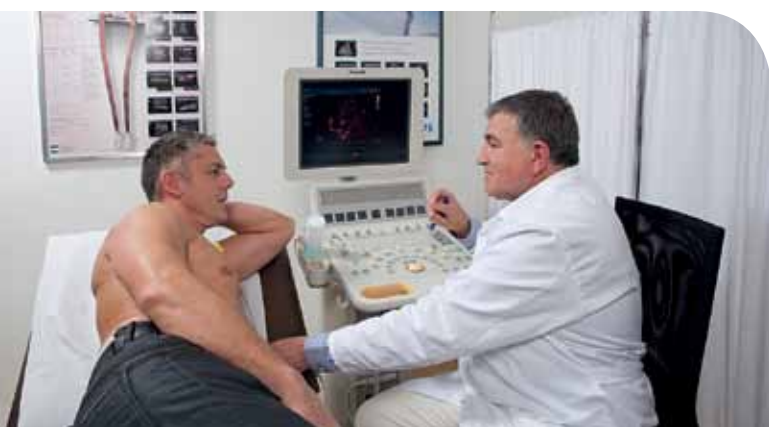
To je nova učinkovita terapija, ki vključuje trakcijo, tj. raztezanje hrbtenice. S tem razbremenimo obrabljene medvretenčne ploščice in zmanjšamo bolečine. Pred začetkom terapije bolnika vedno pregleda specialist fizikalne in rehabilitacijske medicine, ki preuči tudi pacientovo dokumentacijo o preteklih pregledih in dosedanjih načinih zdravljenja ter preveri njegovo zdravstveno stanje. Fizikalno terapijo izvajajo strokovno usposobljeni fizioterapevti z izkušnjami s področja zdravljenja bolečin v križu. Pacienta s posebej oblaženimi nosilci, ki se pritrdijo na distalnem delu goleni, počasi dvignemo. S tem dosežemo nežno raztezanje mišic in vezi, sprostitev medvretenčnih sklepov in zmanjšanje pritiska v predelu medvretenčnih ploščic. Ob izvajanju te terapije dosežemo tudi razbremenitev nog, kar bolniki s krčnimi žilami in limfnimi oteklina opisujejo kot dodaten pozitiven učinek zdravljenja z napravo Gamma Swing.



**7- ali 14-dnevni program izvajamo v Termah Dolenjske Toplice in vključuje:** začetni pregled pri specialistu fizikalne in rehabilitacijske medicine, svetovanje o nadaljnjih ukrepih, storitve Gamma Swing, individualno medicinsko gimnastiko, protibolečinsko terapijo, termoterapijo, delno ročno masažo in hidrogimnastiko.

# Specialistične ambulante v Termah Krka

	Dolenjske Toplice	Šmarješke Toplice	Talaso Strunjan
Ambulanta za bolezni srca in ožilja		●	●
Ambulanta fizikalne in rehabilitacijske medicine (fiziatrična ambulanta)	●	●	●
Ortopedska ambulanta	●	●	●
Ambulanta za EMG – elektromiografske meritve delovanja perifernega živčevja in mišic	●		
Ambulanta za osteoporozo z meritvami mineralne gostote kosti z denzitometrom	●		●
Revmatološka ambulanta	●		
Ginekološka ambulanta			●
Ambulanta za ultrazvok trebušne votline		●	●
Pulmološka ambulanta			●
Ambulanta za bolezni ščitnice		●	



## ► Ambulanta za bolezni srca in ožilja

Bolezni srca in ožilja so posledica bolezenskega procesa v stenah žil (arterioskleroze), ki se začne počasi in neopazno ter lahko pripelje do njihove zožitve. Čim zgodnejše ugotavljanje ogroženosti zdravnikom omogoča začetek zdravljenja v fazi, ko je bolezen še reverzibilna in še ni povzročila nepopravljivih sprememb na stenah žil.

Diagnostika v kardiologiji je v zadnjih letih zelo napredovala, saj so nove tehnološke možnosti, ki jih omogočajo ultrazvočne preiskave, izrazito neinvazivne. To pomeni, da ne obremenjujejo zdravja, hkrati pa so izrazito precizne in kardiologu omogočajo natančno določanje stopenj okvare žil ali srca ter tako zagotovijo bolj učinkovito načrtovanje zdravljenja in spremljanja njegovih rezultatov. Diagnostični postopki se začnejo s specialističnim pregledom pri kardiologu, ki pacienta spremlja pri vseh nadaljnjih korakih. Po anamnezi, kliničnem pregledu in elektrokardiogramu se kardiolog odloča o nadaljnjih diagnostičnih postopkih, opisanih v nadaljevanju.

Ambulanta za srce in ožilje deluje v Termah Šmarješke Toplice in v Talasu Strunjan.

V ambulanti izvajamo naslednje diagnostične storitve:

### ● Obremenitveno testiranje

Kompletna ergometrijska obdelava za ugotavljanje funkcijske zmogljivosti srca se izvaja na kolesu (cikloergometru), tekaču ali ročnem ergometru. Pred preiskavo so obvezni internistični pregled, EKG srca in meritve pljučne funkcije. Preiskava pokaže morebitno prisotnost bolezni koronarnih arterij, obenem pa poda pomembne informacije o krvnem obtoku, telesni zmogljivosti, gibanju krvnega pritiska, gibanju utripa v aerobni fazi obremenitve ter odkriva morebitne motnje srčnega ritma.

### ● Ultrazvok srca

Omogoča natančen pregled srčnih votlin, srčnih zaklopk in osrčnika. Preiskava je neboleča in zdravju povsem neškodljiva. Potrebna je pri sumu na obolenje srčne mišice ali zaklopk ter pomaga pri načrtovanju nadaljnjih diagnostičnih postopkov in zdravljenja.

### ● Doppler vratnih arterij

Omogoča natančen pregled žilnih sten, s katerim se odkriva morebitne spremembe oziroma zadebelitve sten, ki bolnika ogrožajo z možgansko kapjo. Preiskava je priporočljiva za bolnike s povišanim holesterolom, povišanim krvnim tlakom in sladkorno boleznijo.

### ● HolterMonitoring – krvni tlak

24-urno intervalno merjenje krvnega tlaka na nadlahti podnevi (na 15 minut) in ponoči (na 30 minut) ugotavlja prisotnost in urejenost krvnega tlaka in je zelo pomembno za oceno ustreznosti zdravljenja ter potrebne korekcije le-tega.

### ● HolterMonitoring – srčni ritem

24-urno merjenje srčnega ritma s pomočjo elektrod, ki so nameščene na prsni koš in povezane z aparatom, ki ga gost nosi v torbici. Gost v dnevnik zapisuje vse morebitne težave, ki so nastopile v času merjenja. Z naknadno analizo celotnega posnetka zdravnik ugotavlja morebitne nepravilnosti srčnega ritma, blokade v prevajanju električnih impulzov, motnje prekrvavitve srca ter morebitne aktivnosti, ki povzročajo omenjene težave v delovanju srca.

### ● Doppler sonografija perifernih arterij

Doppler arterij spodnjih okončin izvajamo pri osebah, ki imajo slabše tipne arterijske pulzacije in pri katerih obstaja sum na pomembno zožitev arterij na spodnjih okončinah. S preiskavo določimo verjetno mesto zožitve (stegenske ali golenske arterije), nato pa sledi ustrezno zdravljenje. Ogrožene bolnike napotimo v angiološko ambulanto za invazivno diagnostiko (arteriografija).

### ● Doppler sonografija perifernih ven

Slikovna preiskava, pri kateri s pomočjo ultrazvoka ugotavljamo anatomske status venskega ožilja, hitrost in pretočnost krvi skozi vene ter funkcijo oz. stanje venskih zaklopk in njihove morebitne okvare (da bi ugotovili, zakaj ima oseba krče, bolečine, otekanje ali težke noge). Pregled priporočamo ljudem z občutkom težkih in otečenih nog oziroma vidnih varic ter tistim, ki imajo kardiovaskularne bolezni v družini.





## ► Ambulanta fizikalne in rehabilitacijske medicine (fiziatrična ambulanta)

Namenjena je tistim, ki imajo težave z gibalnim sistemom. Težave so lahko posledica bolezni ali poškodb. Bolečine v sklepih, hrbtenici ali mišicah povzročajo slabo počutje, omejujejo gibanje ter otežujejo opravljanje dela, dnevnih, rekreativnih in športnih aktivnosti. Nobeno zdravilo ne more razgibati prizadetega sklepa ali hrbtenice in povrniti splošne kondicije, dobro programirana fizikalna terapija v kombinaciji z zdravlili pa lahko ublaži ali celo odpravi opisane težave.

V ambulanti izvajamo :

- specialistične preglede gibalnega sistema in specialistične izvide,
- načrtovanje in individualno vodenje rehabilitacije gibalnega sistema,
- ocene stanja in nasvete o postopkih zdravljenja ter o pridobitvi ustreznih ortopedskih pripomočkov,
- ultrazvok sklepov.

Specialistična ambulanta fizikalne in rehabilitacijske medicine deluje v vseh treh zdravstvenih službah Term Krka.

## ► Ortopedska ambulanta

V začetni fazi zdravljenja pomaga že konzervativna terapija, pri stopnjevanju težav pa je treba poseči tudi po operativni terapiji. Pri nas se lahko o svojih zdravstvenih težavah posvetujete z vrhunskimi strokovnjaki s področja ortopedije.

V ambulanti izvajamo :

- specialistične preglede in specialistične izvide,
- ocene stanja in nasvete o postopkih zdravljenja ter o pridobitvi ustreznih ortopedskih pripomočkov,
- ultrazvok sklepov.

Specialistična ortopedska ambulanta deluje v vseh treh zdravstvenih službah Term Krka.

## ► Ortopedska ambulanta za poškodbe športnikov in rekreativcev

Vse večji delež telesnih poškodb predstavljajo športne poškodbe, kot so zlomi kolenskega sklepa, gležnjev, natrgane sprednje križne vezi ... Posledice zlomov so bolečine in motnje gibanja, pogoste pa so tudi poškodbe mehkih tkiv, ki jih ob nastanku poškodbe ni mogoče odkriti. Ortoped na podlagi kliničnega pregleda in dodatnih diagnostičnih preiskav ugotavlja poškodbo kosti in mehkih tkiv ter svetuje glede nadaljnje terapije. Poleg specialističnega ortopedskega izvida dobi pacient tudi nasvet o nadaljnjih postopkih zdravljenja, poseben poudarek pa ambulanta namenja načrtovanju individualno vodene rehabilitacije pri športnih poškodbah.

V ambulanti izvajamo:

- specialistične preglede in specialistične izvide,
- ocene stanja in nasvete o postopkih zdravljenja ter o pridobitvi ustreznih ortopedskih pripomočkov,
- ultrazvok sklepov.

Ambulanta deluje v Termah Šmarješke Toplice in v Talasu Strunjan.



### Informacije in rezervacije:

T: 07/ 38 48 707

E: primoz.potocar@terme-krka.si

[www.terme-krka.si](http://www.terme-krka.si)

# Ponudba nekaterih posebnih terapij, namenjenih sanaciji športnih poškodb

## ► Tecar terapija – za hitrejšo in učinkovitejšo okrevanje

Ena izmed sodobnejših medicinskih naprav, ki pomaga k hitrejši rehabilitaciji in večji učinkovitosti terapij, je Tecar terapija. Posebnost te manualne terapije je v tem, da v primerjavi s tradicionalnimi oblikami obsevanja Tecar spodbuja energijo iz notranjosti bioloških tkiv ter tako pospeši naravne procese obnavljanja in deluje protivnetno. Pozitivni učinki so vidni že po prvi uporabi, bolečina se kmalu odpravi, kar olajša in poveča učinkovitost poznejših postopkov. Poleg zmanjšanja bolečine so učinki delovanja Tecar terapije tudi, da:

- izboljša površinsko in globinsko prekrvavitev,
- izboljša regeneracijo tkiv,
- naravno stimulira vensko in limfno drenažo,
- vpliva na povrnitev ravnovesja metabolične aktivnosti.

Zaradi ugodnih učinkov je Tecar terapija odlična pri zdravljenju:

- poškodb kosti in mišic,
- vnetja kit in burz,
- kroničnih in akutnih bolečin v sklepih,
- osteoartroze.

Priporoča se jo tudi v rehabilitacijskih programih pred in po kirurških posegih (npr. pri menjavi sklepov). Celotno terapijo se izvaja ročno in nima nezaželenih stranskih učinkov.

## ► Kineziotaping

Kineziotaping – izboljša učinkovitost fizikalnih terapij in skrajša čas rehabilitacije.

Kineziotaping je tehnika, pri kateri uporaba elastičnih lepilnih trakov izboljša učinkovitost fizikalnih terapij in skrajša čas rehabilitacije.

Učinkovita je za izboljšanje mišičnih funkcij, kroženja telesnih tekočin in stabilnosti sklepov ter za zmanjšanje bolečine in oteklina.

Trakovi, ki se uporabljajo za terapijo, so 30-odstotno raztegljivi in se lepijo na področje mišic in sklepov, ki potrebujejo oporo, in sicer po točno določenem postopku. Taka posebna namestitvev traku na kožo problematičnega predela poveča prostor med kožo in mišicami, s tem pa stimulira dekompresijo tkiv in omogoča bistveno boljši pretok krvnih in limfnih tekočin. Učinek je hiter, občutek med nošenjem pa je prijeten, saj trakovi olajšajo gibanje.

Terapevti, ki uporabljajo različne terapevtske oz. masažne tehnike, so sprejeli terapijo s trakovi kineziotaping kot dobrodošlo dopolnitev.



Tecar terapijo in kineziotaping izvajajo za to posebej usposobljeni terapevti v Termah Dolenjske Toplice.