

Az űrutazóknak fejlesztették ki, de a földön is bevált a vibrációs terápia a csontok és az izmok erősítésére.



■ A vibrációs terápia hatását gyógytornagyakorlatokkal lehet fokozni

■ Egy látszólag egyszerű doboz, benne hatékony technika: nagy frekvenciájú apró lökések segítenek helyreállítani a test stabilitását és erejét

VIBRÁCIÓK

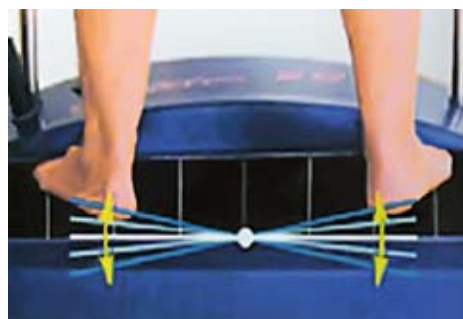
- AZ ERŐS IZOMZAT ÉS CSONTOZAT ÉRDEKÉBEN

A különleges készülék, amint a neve is mutatja, vibrációkat, rezgéseket kelt, amelyeket átad a csontoknak és az izmoknak. A milliméteres amplitúdójú rezgések szabad szemmel alig láthatók. Kísérleti körülmények között a hosszú fekvés ellenére nem lépett fel sorvadás. Berlini kutatók szerint ezek az eredmények terápiás céllal is használhatók, különösen a csonttritkulás kezelésében. Ugyanis a csontok struktúráját újra meg lehet erősíteni a vibrációkkal.

A vibrációs terápia serkenti az izmokat és az anyagcserét, javítja a csontsűrűséget és a vérellátást, védelmezi a szívet és a keringés szervrendszerét, stabilizálja az egyensúlyt. Az eredetileg asztronautáknak kifejlesztett készüléket módosították, hogy szélesebb közönség számára hozzáférhetővé tegyék. A fáradozások nem voltak hiábavalók. Dr. Martin Runge, az Aerpah Klinika vezető főorvosa

szerint a készülék „stimulálja az izmokat, javítja teljesítményüket, és csökkenti az elesés kockázatát, javítja a páciensek egyensúlyérzetét és hozzájárul a csontsűrűség javításához”.

A kezelés elve rendkívül egyszerű, és az emberi szervezet természetes mozgásán alapul: a jobb és a bal láb felváltott használatán.



■ Gyógyító rázások: a teszteredmények meggyőzőek

- Alternáló izomstimulálásról beszélünk - magyarázza dr. Runge. - A páciens egy lemezen áll, amely egy tengelyen forog, és felváltva a jobb és a bal lábat stimulálja impulzusokkal, másodpercenként 20-20-szor. Nagyon rendszeresen, nagyon kiszámíthatóan.

A vibrációs készüléken álló páciens arra kényszerül, hogy kiegyenlítő, egyensúlyozó mozdulatokat tegyen. A rezgések amplitúdója és frekvenciája szabadon változtatható - a páciens igényei szerint. A vibrációs tréning hatására edződik az izomzat, kiválóan segíthető vele a fizioterápia. Akiket az elesés veszélye fenyeget, ülve kezdik a tréninget. Kis amplitúdójú és frekvenciájú rezgések mellett hozzászoknak a rázáshoz, mielőtt ráállnának a készülékre, eleinte enyhe térdhajlításban.

Julius Wolff már több mint 100 éve kijelentette, hogy „a csontok külső és belső



■ A 20 perces kezelés alatt a test akár 40 000 impulzust kaphat, ami az izmokat és a csontokat erősíti

architektúrája a külső igénybevételt követi”. Egyszerűbben kifejezve, a csont a funkciót követi. Ahhoz, hogy egészséges maradjon, a csontozatnak folyamatos terhelésre van szüksége. Belsejünkben a nyomás hatására fellépő erők biomechanikus jelekké alakulnak át. Ezek gondoskodnak a csontállomány felépüléséről és a fellépő terheléshez történő alkalmazkodásról.

Feltételezhető, hogy speciális izomrostok, ún. Ila-rostok folyamatosan stimulálják a csontvázat és állandóan ellátják impulzusokkal. Ha a korral ezek a rostok száma csökken, a csontokra gyakorolt impulzusok száma is csökken. Ez kb. a 45. életév körül figyelhető meg.

Clinton Rubin, a biológiai orvosi technológia professzora New Yorkban igazolta a csontok és az izmok közötti összefüggéseket. Megfigyelte, hogy apró izomrostok folyamatosan finom rángást végeznek, anélkül, hogy ezt mi észlelnénk. Egy torontói kongresszuson mutatta be annak bizonyítékait, hogy csontjaink sűrűsége már a legkisebb mechanikus erők hatására is hatásosan javul. Ezzel szabad utat adott a vibrációs terápiának.

Vibrációk inkontinencia ellen

A vibrációs terápia lehetőségei azonban ennél is messzebbre mutatnak. Kombinálni lehet tornagyakorlatokkal, többek között speciális gátizomtréninggel is. Dr. Volker Viereck, a svájci Frauenfeld városában működő Nőgyógyászati Klinika húgyhólyagbetegségekkel foglalkozó részlegének vezetője szerint inkontinenciában (akaratlan vizeletvesztés) a fizioterápiával kombinált vibrációs

kezelések az esetek 80%-ában hoznak eredményt. Ötből négy esetben nem szükséges műtétet végezni.

A súlyos betegek reménye

A módszerrel a súlyos hátfájdalmak is kezelhetők, még a deréktól lefelé bénultaknál is megfigyelhető némi javulás - mondja dr. Martint Runge rehabilitációs és fizioterápiás szakorvos. Ilyen esetekben dönthető kezeléssel szükséges. A módszer agyvérzésen átesett betegeknek és Parkinson-kórosoknál is alkalmazható.

A vibrációs terápia otthoni alkalmazását gondosan mérlegelni kell. Silke von der Heide, a Göttingeni Egyetemi Klinika fizioterapeutája szerint ha nem jól állítjuk be a frekvenciát, könnyen túladagolhatjuk a kezelést, ami fájdalmat vagy szédülést okozhat. Súlyos betegségekben, mint agyvérzés vagy szklerózis multiplex, az otthoni önkezelés szintén nem ajánlott.



■ Csontjainknak rendszeres terhelésre van szükségük, hogy megőrizzék egészségüket



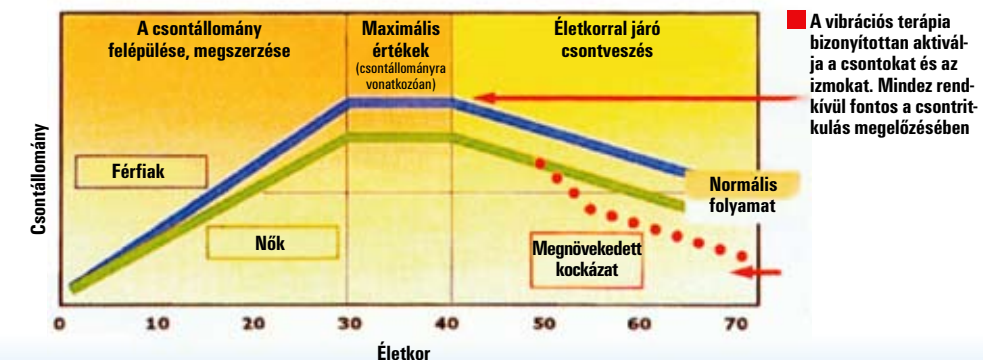
■ A súlytalanság állapotában az asztronautáknak állandóan gyakorolniuk kell, nehogy csontjaik sorvadásnak induljanak

Ennek ellenére a kezelés alapelve könnyen érthető, ehhez sem orvosnak, sem fizioterapeutának nem kell lennie senkinek.

Az egészségeseknek és a sportolóknak a vibrációs készülék kiváló eszköz, amellyel fokozhatják teljesítményüket.

● - tommy -

Forrás: Bio, 2009/1.



■ A vibrációs terápia bizonyítottan aktiválja a csontokat és az izmokat. Mindez rendkívül fontos a csonttritkulás megelőzésében