



WELLNESS 02. 10. 2019

## Fyzioterapie versus rehabilitace: V čem vězí rozdíl?

**Rehabilitace je širší pojem. Zahrnuje práci nejrůznějších odborníků, jako jsou lékaři, ale i fyzioterapeuti. Společně se snaží vyřešit náš zdravotní...**

Fyzioterapie a rehabilitace. Obě se zabývají lidským tělem a dostávají ho zpátky do kondice. V čem je ale vlastně rozdíl? Pochopení obou disciplín nám pomůže zjistit, jak naše léčba vlastně funguje. Zatímco fyzioterapie jsou speciální cvičení, rehabilitace zahrnují i léčbu a vyšetření. Zjistěte, jak si zajistit co nejlepší fyzioterapie i rehabilitace.

### Fyzioterapie a rehabilitace

**Rehabilitace** je širší pojem. Zahrnuje práci **nejrůznějších odborníků**, jako jsou lékaři, ale i fyzioterapeuti. Společně se snaží vyřešit náš zdravotní problém. Lékař upravuje naši **léčbu**, na fyzioterapii zase přímo **cvičíme**. To vše je rehabilitace. Fyzioterapie je součástí rehabilitace jako

jedna z cest, jak zdravotní obtíže léčit. Společným cílem obou oborů je naše uzdravení.

## Fyzioterapie je více, než jen masáže

Fyzioterapie nejsou jen masáže. Ačkoli umí maséři uvolnit zablokovaná záda a pomoci s dalšími zdravotními obtížemi, **závažné problémy je zapotřebí nechat na fyzioterapeutovi**. Už kvůli tomu, že fyzioterapie je součástí naší celkové zdravotní péče, která je ve spolupráci s lékaři. Používá nejrůznější metody, nejznámější je [Vojtova metoda](#). Fyzioterapeut má **vysokoškolské vzdělání** a je odborníkem na závažné choroby, které se promítají i do pohybového aparátu. Například jako je [roztroušená skleróza](#), [Parkinsonova nemoc](#) a [cévní mozková příhoda](#). S čím dalším si fyzioterapie poradí?

- Pokud nás trápí **problémy se zády a páteří**, fyzioterapie pro nás může být opravdu užitečná.
- Zabývá se i **dechovými** a **lymfatickými** problémy.
- Fyzioterapie řeší i problémy s **klouby** a **svaly**.
- Špatným **držením těla**, **skoliózou** páteře, **pohybovým vývojem** dětí či **plochými nohami** se také zabývá fyzioterapie.
- Fyzioterapie má na starost **uzdravování po operacích**.
- Nejrůznější projevy **neurologických onemocnění** může fyzioterapie výrazně zlepšit.
- I zdánlivě běžné problémy jako je **přetěžování těla**, obtíže spojené se **sedavým zaměstnáním** anebo **civilizační nemoci** dokáže fyzioterapie spravit.
- Fyzioterapie pomáhá nejen při nemocech a úrazech. Zabývá se i **prevencí**. Pokud například sportujeme anebo tělo jinak namáháme, fyzioterapie se postará, aby bylo naše tělo v nejlepší kondici a dosahovalo co nejlepších výkonů.

## O rehabilitaci si nebojte říct

Každý se jednou za čas potýká se zdravotním problémem. A pouhé užívání prášků většinou nestačí. Rehabilitace je speciální soubor zdravotnických metod, které nás **mají dostat do původního stavu**. Pak nás zdravotní problémy nebudou omezovat ani v pracovním, ani v osobním životě. Jak získat dobré rehabilitace?

- **Celkovou rehabilitační léčbu navrhuje doktor, který nás s našimi problémy léčí.** Rehabilitace se stanoví přesně na míru potřebám pacienta. Každý z nás je jiný, proto i léčba zdánlivě podobných problémů může být u různých pacientů odlišná.
- **Nebojme se našemu ošetřujícímu lékaři, a posléze i fyzioterapeutovi, sdělit vše potřebné.** Pokud rehabilitace nepostupuje tak, jak bychom si představovali, o obavách se odborníkům svěřme. Kdo jiný má vědět jak se cítíme, než my sami.
- **Na fyzioterapii nás pošle buďto obvodní lékař anebo specializovaný doktor.** Například ortoped anebo neurolog.
- **Pokud obvodní lékař naše problémy neřeší, nebojme se obrátit na fyzioterapie sami.** Můžou mu chybět dostatečné znalosti a proto nám nemusí umět pomoci tak, jak bychom si představovali. Počítejme ale s tím, že návštěva odborníka bez žádanky od obvodního lékaře je většinou placená z naší kapsy a ne pojišťovnou.