

# Vingrošana bez sāpēm — slinga terapija

Fizioterapijas metode, ko var pielāgot gan subakūtam pacientam, gan pasaules čempionam

**Galvas, muguras sāpes, stājas problēmas, traumas mūsdienās piemēklē gandrīz katru. Viena no fizioterapijas metodēm ir slinga jeb elastīgo saišu terapija, kas var palīdzēt, ja nepieciešams mazināt sāpes un uzlabot fiziskās funkcijas. Kopš šī gada sākuma slinga terapija pieejama arī Aizkraukles medicīnas centra rehabilitācijas nodaļā.**

IVETAS SKABAS  
TEKSTS UN FOTO

## Pirmsākumi jau Otrā pasaules kara laikā

Šķiet, slinga (sling — angļu val. — saite, iekārt saite) terapija ir jauns virziens pacienta rehabilitācijā. Izrādās, tā nav. Aizsākumi rodami Otrā pasaules kara laikā. Tas bija laiks, kad Eiropā plosījās poliomiēlīta jeb bērnu triekas epidēmija. Mediķi domāja, kā palīdzēt slimniekiem, iesaistot saites, kas ir bez gravitācijas. Kad bērnu triekas epidēmija mazinājās, slingu metode tika piemirsta.

Terapija atdzima Norvēģijā pagājušā gadsimta beigās un sāka izplatīties visā pasaulē. Kāds norvēģis celtnieks, kurš cieta no muguras un iegurņa jostas sāpēm, izdomāja, kā sev palīdzēt. Tika izveidots uzņēmums "Terapi Master" (vēlāk "Redcord"), kas nodarbojas gan ar aprīkojuma izveidi, gan speciālistu apmācību. Profesionāls, zinātniski pierādīts "Redcord" aprīkojums ir arī Aizkrauklē.

Latvijā šo metodi izmanto kopš 2001. gada. Redzot tās ieguvumus, pamazām slinga terapija tika piedāvāta ārstniecības iestādēs ārpus Rīgas. Nu jau tā ir samērā izplatīta visā valstī, un šo metodi apgūst arvien vairāk fizioterapeiti. Kopš šī gada sākuma slinga terapija pieejama arī Aizkraukles medicīnas centra rehabilitācijas nodaļā, un šo metodi savā darbā izmanto fizioterapeites Antra Vītola, Anda Muižniece un Janīna Grinsons-Velde. Sīkāk par to "Staburagam" stāsta fizioterapeite Antra Vītola.

## Dziedina slimo zonu

Kas ir slinga terapija? Slinga terapija ir viena no fizioterapijas metodēm — ārstnieciskās vingrošanas un piekares terapijas apvienojums. Ar ko tā atšķiras no parastās vingrošanas? Te var dozēt noslogojumu, kontrolēt kustību trīs dimensijās, un slingā ir nestabilitāte, kas papildu izaicina neimuskulāro sistēmu, kas atbild par līdzsvaru un

koordināciju. Līdz ar to daudz ātrāk nostiprinās dziļā muskulatūra.

Masāža, kas zināma jau sen un ko iecienījuši daudzi pacienti, tomēr ir kontraindicēta, piemēram, onkoloģijas slimniekiem. Kā ir ar slinga terapiju? "Slings ir pateicīgs pacientu diapazonā," teic Antra Vītola. "To var pielāgot jebkuram — no subakūta pacienta līdz pasaules čempionam. Konkrēto sāpīgo zonu ar slingiem var atstālogot un strādāt ar to zonu, kas ir vesela. Strādājot ar veselo zonu, tiek dziedināta slimā zona. Ļoti daudzi pacienti, kuri nevar izpildīt parastos vingrinājumus, to var izdarīt uz slingiem. Es skatos un testēju, ko viņi drīkst, ko nedrīkst, slingā viss notiek bez sāpēm, izņemot, ja jāiestrādā mazkustīga locītava. Tad sāpes normas robežās ir pieļaujamas."

Tomēr kontraindikācijas pastāv. Pirmām kārtām visu veidu akūtie stāvokļi — ja ir akūts slimības saasinājums vai sāpes. Lai arī slinga terapija palīdz pēcoperācijas periodā, to drīkst pielietot, kad stāvoklis jau stabilizējies. Tāpat tā nav pieļaujama pēc nesenas vēdera dubuma operācijas, ja smagas sirds un asinsvadu saslimšanas, pēc gūžu endoprotezēšanas un grūtniecības laikā (abos gadījumos var strādāt tikai ar ķermeņa augšdaļu), pēc mugurkaula operācijām, piemēram, osteosintēzes. Terapiju uz vēlāku laiku nāksies atlikt arī tad, ja, neraugoties uz slinga atslodgājumu, pacients joprojām vingrojojt izjūt sāpes.

## Ātrāka iedarbība

Slinga terapiju pacienti lielākoties vēlas izmantot, ja ir muskuļu saspringsums, locītavu kustību apjoma ierobežojumi, kakla un muguras lejasdaļas sāpes. Biežāk pacientiem slingā nepieciešama kakla izstrāde — muskulatūras stiprināšana, stiepšana, relaksācija, ko var arī kombinēt ar miksto audu tehniku. Tikpat būtiska ir arī muskuļu korsetes stiprināšana, lai stabilizētu mugurkaulu, kas mums ir svarīgi, jo ir sēdošs darbs, spondilozes, diska trūces, protrūzijas (deformācijas — aut.). Ļoti liels ir spēja bez sāpēm atslodgāt vēdera un muguras dziļos muskuļus, kas stabilizē mugurkaulu. Iedarbība ir daudz ātrāka, jo tiek atslodgoti globālie (ārējie) muskuļi, lai koncentrēti aktivizētu dziļos muskuļus, bez ārējo muskuļu iesaistes.

Galvenais objekts slinga terapijā ir pie griestiem piestiprināta slidoša atbalsta sistēma ar piekares ierīci un vairāku platumu slingiem. Slingi domāti galvai, mugurai, iegurim, ir

dažādu veidu saites un elastīgas gumijas virves, un kurām var atslodgāt un dozēt noslogojumu.

## Diagnostika ar "neurac" metodi

Pacientam diagnostiku veic ar "neurac" metodi, kas ietver testēšanu, ārstēšanu un izglītošanu. Ārstēšanas metode, kuras mērķis atgūt kustību patērnu normālu funkciju, izmantojot augsta līmeņa neimuskulāro stimulāciju. Tiek testēta ķermeņa labā un kreisās sāpes. Tad notiek simetrizācija — otra muskuļa stiprināšana, normalizēšana. Izrādās, sāpes pāriet," saka Antra Vītola. Bet kā tas notiek? Pacienta ķermenis tiek iekārtēts elastīgo saišu aparātā, un tas fizioterapeitam nodrošina roku brīvību, jo viņš var slimniekam asistēt, koriģēt kustības, lai tās būtu pareizas un bez sāpēm, novērot, kā var samazināt vai palielināt slodzi. Iekāršanas vingrinājumi izmanto ķermeņa svaru — ir iespējami vingrinājumi, kas ir svaru nesoš.

Kā to var paveikt? Ar visu veidu trakcijām (stiepšanām) — mugurkaulu, kakla, plecu, gūžas locītavu, muskuļu grupu vai konkrētu muskuļu stiepšanu un stiprināšanu, mugurkaulu un lielo locītavu stabilizāciju atkarībā no slimības un traumas, kā arī manuālo mobilizāciju. Tajā iespējami gan mobilitātes, gan spēka stabilitātes, sensorotorie un izturības treniņi.

## Stiprina dziļo muskulatūru

Slingu izmanto neiroloģijā, ortopēdijā, ķirurģijā, geriatrijā, sporta medicīnā, pediatrijā u. c. Kā diagnostikas fizioterapeite nosauc enurēzi, muskuļoskeletāros traucējumus, neimuskulāros traucējumus, stājas traucējumus, tāpat slinga terapija ieteicama pēc insulta, pēcoperāciju periodā un muskuļu tonusa atgūšanā pēc dzemdībām.

Slingu terapija palīdz stiprināt dziļo muskulatūru, kontrolēt muskuļus, palielināt muskuļu spēku un izturību, stabilizēt mugurkaulu un



**SLINGA TERAPIJU PACIENTI** lielākoties vēlas izmantot, ja rodas muskuļu saspringsums, locītavu kustību apjoma ierobežojumi, kakla un muguras lejasdaļas sāpes. Attēlā — fizioterapeite Antra Vītola.

ķermeni, uzlabot līdzsvara koordināciju, stimulēt sensorotor sistēmu, samazina kustību apjomu locītavās un uzlabo to stabilitāti, atbrīvo saspringsmus muskuļus, koriģē stāju, likvidē sāpes, aktīviem cilvēkiem palīdz izturēt paaugstinātu fizisko aktivitāti. Pēdējo varētu attiecināt uz sportistiem — ja ir muskuļu disbalanss, pie paaugstinātas slodzes var būt traumu risks.

Šai metodei nav vecuma (izņemot zīdaiņus) un svara ierobežojuma, kā teic Antra Vītola, tā tiek izmantota pat geriatrijā: "To var pielāgot vecākiem cilvēkiem. Nav jābūt visam iekārtam slingos, bet tikai ķermeņa daļai. Mums ir kušete zem slinga, bet tas var arī nebūt. Var iekarīnāt rokas, kājas būs pie grīdas, un tad strādāt. Arī pacients, kas sver 100 un vairāk kilogramu, var būt drošs, jo sistēma izturēs."

Pēc vingrošanas cilvēkam varētu sāpēt muskuļi un viņš var justies piekusis. Vai tādas sajūtas ir arī pēc slinga terapijas? Ja muskuļu sāpes, muskuļu saspringsums, var veikt trakcijas — stiepšanas, ja nogurums un nestabilitāte — stiprināšanu slingā.

Pacientam nav jābaidās no pārslodzes, jo slinga terapijā pastāv sāpju kāpeniskuma princips. "Sākam ar nesāpīgo zonu, un tad es pārbaudu, vai varam turpināt. Ja nesāp, ejam nākamajā līmenī, atslodgājumu noņemam. Turpinām jaunā līmenī, kas vairāk noņem atslodgājumu un ie-

saista muskulatūru, lai pats strādātu vairāk," saka Antra Vītola.

## Uzlabojas dzīves kvalitāte

Vai pasaulē ir veikti pētījumi, kas apstiprina, ka pēc slinga terapijas uzlabojas dzīves kvalitāte? Kā zina stāstīt Antra Vītola, uzņēmums "Redcord" nodarbojas arī ar pētījumiem. Ar slinga terapiju veselības uzlabošanas var panākt ātrāk. Zinātniski pamatoto pētījumu ietekmē ar slinga aparātu strādā 90% Norvēģijas fizioterapeiti.

Vai Aizkrauklē ir pieprasījums pēc slinga terapijas? "Pasaik man ir trīs pacienti. Viņi mainās — viens beidz kursu, sāk nākamais. Kādam varbūt vajag tikai vienu reizi pastiept mugurkaulu vai kādu muskuļu, un viņš jau jūtas labi. Daudzi nemaz nezina, ka šāda iespēja ir Aizkrauklē, domā, ka tikai Rīgā un citās lielākajās pilsētās," saka fizioterapeite.

Lai sāktu slinga terapiju, vajadzīga ģimenes ārsta vai cita speciālista nosūtījums? Var būt arī nosūtījums, bet, ja slimnieks sācis rehabilitācijas kursu un ja fizioterapeits saskata, ka veselības uzlabošanai būtu nepieciešama slinga terapija, katrā ziņā to piedāvās. Diemžēl pakalpojums nav valsts apmaksāts. Viens seanss ilgst 40 minūtes, ieteicamais kurss — piecas līdz 10 reizi. ♦

MAF  
Mediju atbalsta fonds

Projektu finansē Mediju atbalsta fonds no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par materiāla saturu atbild laikraksts "Staburags".