

„Léčení začínáme od nohou...“

To je naše další nová aktivita, kterou lidé rozhodně přivítají.“

VÝCHODNÍ MEDICÍNA

řiká rehabilitační lékař MUDr. Zdeněk Šos.

Vložky Superfeet nám pomohou?

Nesporně. Díky perfektně

vytvarované vložce budete mít správnou podporu paty a klenby a uspořádáním kostí nohou redukuje vložky hlavní příčiny potíží, na které si pacienti stěžují. Vložky Superfeet přinesou maximální pohodlí a vylepší tlumení nárazů a nehraje roli jestli stojíte, běžíte, jedete na kole, hrajete tenis nebo se věnujete pěší turistice. Jsou dobrou prevencí proti budoucím bolestem.

Ze všeho nejdříve si však musíme nechat vyšetřit nohy.

To je první krok, ale nijak náročný. Není zapotřebí složitých přístrojů. Vyšetření a následné vytvarování vložky uděláme u nás a celá investice stojí pacienta kolem 1000 korun. Vložky lze střídát i do jiných bot a jsou konstruovány tak, aby padly i do těsně přiléhavé příležitostné obuvi. K dispozici je rovněž typ vložek vhodný i pro vysoké podpatky. Máme speciální vložky pro děti, diabetiky, aktivní sportovce.

Společnost Reha – Arnika, s.r.o., v Horšovském Týně také připravuje pro zájemce řadu kurzů. Dlouhodobě vyučuje kurz meridiánových masáží. Tato metoda vychází z východní čínské filosofie. Společnost má na tuto výuku akreditaci od ministerstva školství, takže její absolventi si mohou založit živnost. Věnuje se rovněž výuce masáží, jako například baňkování a moxování, rekondičním masážím pro aktivní sportovce.

Bc. Helena Šosová, sportovní fyzioterapeut, aplikuje své zkušenosti a poznatky v domažlických sportovních klubech.

Je fyzioterapeut nutný pro aktivního sportovce?

Kdo spolupracuje s fyzioterapeutem, má velkou šanci se dostat mezi ty nejlepší. Pracují s dětmi, které mají předpoklady být úspěšnými sportovci. Spolupracují s domažlickými atlety a v plánu jsou i fotbalisté. V naší péči je i vynikající český vytrvalec z Domažlic Pavel Faschingbauer. Kdo má zájem o naše služby, jsou mu dveře otevřeny.

MUDr. Zdeněk Šos se více jak 35 let věnuje rehabilitaci. Věnuje se také čínské tradiční medicíně a vydal knihy Meridiánová masáž Baňkování a moxování pro maséry. Jeho soukromá ordinace v Horšovském Týně Reha – Arnika, s.r.o., se svými rehabilitačními odděleními v Domažlicích

Proč takový důraz kladete na nohu? Odpověď je jednoduchá. Stojíme na zemi, nelítáme, takže bychom měli stát pořádně. Noha nám funguje jako tlumič. Každým krokem se odrazíme a tento pohyb se přenáší na nohu, kyčel, páteř. Když noha nefunguje správně, nevznikne pružný efekt a dochází k poškození



Sportovní fyzioterapeutka Bc. Helena Šosová dává správnou zátěž pomocí závěsných lan na terapeutickém přístroji TerapiMaster.

cích a Holýšové nyní přichází s další významnou novinkou. Rehabilitační péči rozšiřuje o nové ortopedické vložky Superfeet.

MUDr. Zdeňka Šose jsme se zeptali: O jak významnou novinku se jedná, pane doktore?

Ortopedické vložky Superfeet jsou zcela unikátní. Jejich zakladatelé jsou nejlepšími lékařskými odborníky v USA v oboru podologie. V České republice je úspěšně testují například atleti Tomáš Dvořák, Barbora Špotáková, tenista Tomáš Berdych a další. Základní funkcí této unikátní vložky je, že stabilizuje zadní a střední segment nohy za účelem zlepšení statiky a biomechaniky nohy a výsledkem je správné postavení těla.

klobůb, kolen, bolestem páteře, hlavy, zad, ramen. Nastávají zdravotní potíže. Když noha není jakýmsi tlumičem, přirovnal bych takovou chůzi, pane doktore, k jízdě na trakaři po polní cestě.

To je přesně řečeno. Uvedu ještě jeden příklad. Navštíví mě pacient s plochýma nohama, přičemž každá noha je jinak plochá. Takový člověk se při chůzi dostává do šikmé polohy, v podstatě stojí na šikmé ploše. Tuto nestabilitu tělo vyrovnává ale za cenu, že vznikají problémy pohybového ústrojí. Jednoznačně platí, že když nebudete mít nohy dobře nastaveny, nebudete pevně stát na zemi, pak je zcela zbytečné řešit bolesti v kříži, mezi lopatkami, zad, hlavy. Je třeba začít od nohou.



V nově vybudovaném Městském domově pro seniory v Domažlicích bude také moderní rehabilitační oddělení společnosti Reha – Arnika MUDr. Zdeňka Šose.

OD ZÁŘÍ V NOVÉM

Jak nám dále sdělil MUDr. Zdeněk Šos, připravuje se otevření nového rehabilitačního oddělení v Domažlicích. Zde jsou jeho slova:

„Od letošního září se otevírá moderní rehabilitační oddělení v nově vybudovaném Městském domově pro seniory v Domažlicích. Bude zde bazén, vodoléčba, elektroléčba, tělocvična – zkrátka komplexní vybavení. Například v tělocvičnách je TerapiMaster, což je norský systém cvičení v závěsných lanech. Chceme se hlavně věnovat starším lidem, zdravotně postiženým a pacientům po úrazech nebo různých neurologických onemocněních.“

Co může od vás začínající sportovec očekávat?

Obecně platí, že tréninkové zatížení musíte vykompenzovat dostatečnou regenerací. Vyjadřujeme se k tréninkovým plánům sportovců, aby nepoškodily jejich zdraví. I sebevětší talent se bez pomoci fyzioterapeuta nedostane do celostátní špičky. Půjde k nám chlapec, který hraje výborně fotbal a ve dveřích už sděluje, že se chce dostat do Prahy. To je pro nás výzva.

Povězte mi o cvičení v závěsných lanech.

Je to norský systém cvičení umožňující zacílit terapii přesně na bolestivé místo či problém. TerapiMaster je vynikající zařízení, kterým můžeme přesně nadávkovat zátěž na jakékoli místo na těle. Umožňuje nám odlehčit postižené oblasti těla a intenzivně je procvičovat. Je tedy vhodný jak pro rehabilitaci, tak i pro rekondiční cvičení. V severních zemích si jej pořízují klienti i domů nebo je standardním vybavením tělocvičen a posiloven. (ŠK)



Reha - Arnika s.r.o., nám. Republiky 66, 346 01 H.Týn vyhláší

- Rekvalifikační kurz sportovních a rekondičních masáží, 13.-17.9.2010, Rehabilitační odd. H.Týn
- 5 elementů - zájmový kurz, 18.9. 2010, Rehabilitační odd. H.Týn
- Meridiánové masáže - část A, 19.-21.11. 2010, Praha - Toulcův Dvůr

Nakupujte rehabilitační pomůcky, pomůcky pro akupunkturu, baňkování a moxování v našich prodejnách v Domažlicích, H.Týně a na e-shopu.



Bližší informace - Dr. Šos - 602 464 980, zdeneksos@arcom.cz, www.reha-arnika.cz