

Osteopatia

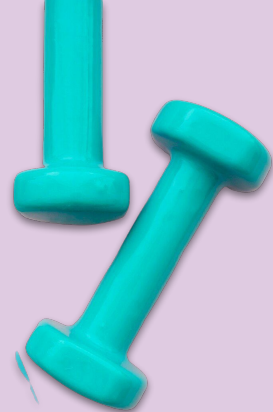


Číslo projektu: 2022-2-SK01-KA220-ADU-000102228



Spolufinancovaný
Európskou úniou

Obsah



Čo je osteopatia a jej základné princípy



Kto je osteopat?



Problémy s telom a liečba



Osteopatické sedenie: ako funguje?



Výhody osteopatie



Užitočné zdroje

Čo je osteopatia?

Osteopatia je spôsob zisťovania, liečby a prevencie zdravotných problémov pomocou **pohybu, natáhovania a masáže** svalov a kĺbov. Je založená na myšlienke, že zdravie človeka závisí od toho, či **kosti, svaly a ostatné tkanivá dobre spolupracujú**.

Princípy osteopatie sú:

- **Telo je jednotka:** všetky systémy (svalový, kostrový, nervový a iné) sú navzájom prepojené a zdravie závisí od ich vyváženého vzťahu.
- Telo je schopné **samoregulácie, samoliečby a udržiavania zdravia**
- Štruktúra **tela** a funkcia **sú úzko prepojené**: problémy v jednej časti môžu ovplyvniť celé telo.



Čo je to osteopat?

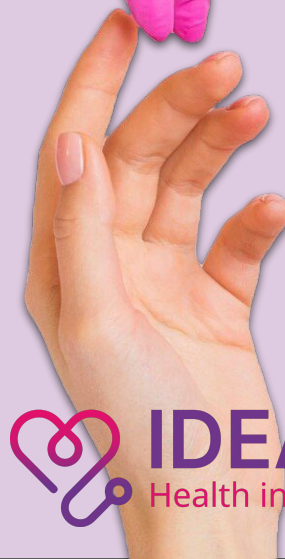
Osteopati sú **vyškolení zdravotnícki pracovníci** , ktorí vyhľadávajú a liečia problémy spôsobené **problémami so svalmi a kosťami**.

Môžu to byť:



licencovaný lekár (lekár osteopat), ktorý praktizuje medicínu s využitím konvenčnej liečby aj osteopatickej manipulačnej medicíny

- regulovaný zdravotnícky pracovník s diplomom z osteopatie (nelekársky osteopati).





Problémy s telom a liečba

1 Problémy s telom

Väčšina ľudí sa obracia na osteopata, aby im **pomohol s problémami, ktoré postihujú svaly, kosti a kĺby**, ako napr:

- dolná časť [bolesti chrbta](#)
- nekomplikovaná bolesť krku (na rozdiel od bolesti krku po úraze, ako je napríklad úder bičom)
- [bolesť ramien](#) a lakťov
- [artritída](#)
- problémy s panvou, bedrami a nohami
- športové zranenia
- bolesti svalov a kĺbov súvisiace s riadením, prácou alebo tehotenstvom



2 Liečba

Osteopati **používajú svoje ruky** na liečbu vášho tela rôznymi spôsobmi, pričom používajú zmes **jemných a silových techník**, ako napr:

- **Masáž**
- **Strečing**
- **Manipulácia** chrbtice a kĺbov
- **Ťahy**: rýchle, krátke pohyby do chrbtice, ktoré môžu vyvolať praskavý zvuk, ako keď si prasknete kĺby.

Osteopatické sedenie

Počas prvého sedenia osteopat:

1

- **opýta sa** na vaše **symptómy**, celkový zdravotný stav a akékoľvek iné lieky alebo starostlivosť, ktorú dostávate
- **použijú ruky** na **kontrolu vašich kĺbov a väzov**
- Požiadajú vás, aby ste **robili jednoduché pohyby a natiahovanie**, aby skontrolovali vaše držanie tela a pohyb.



Osteopatické sedenie

2

Potom by ste mali byť schopní:

- **hovoriť o tom, či osteopatia môže pomôcť**
- Prediskutujte, čo bude obsahovať **plán liečby**



Osteopatické sedenie

Osteopat nakoniec:

- vysvetlí , **čo bude robiť** a či môžete pocítiť nejaké účinky
- Vyzvite vás, aby ste im **povedali, ak pocítite bolesť** počas liečby alebo po nej, alebo ak máte obavy.
- **Poradenské cvičenia** , ktoré vám pomôžu zotaviť sa

3



Výhody osteopatie



Zvyšuje **pohyblivosť kĺbov**



Zmierňuje svalové napätie



Znižuje **bolesť**



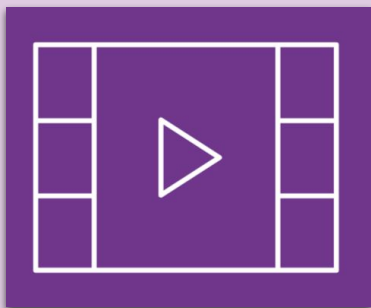
Zlepšuje zásobovanie tkanív krvou



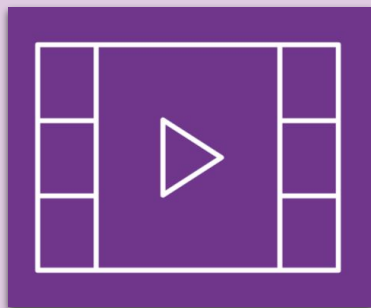
Pomáha telu **pri hojení**



Užitočné videá



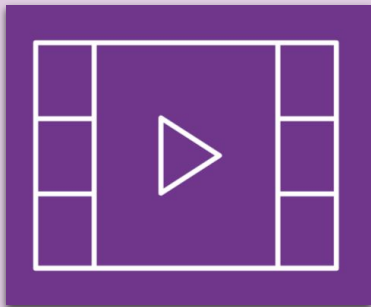
[Čo je osteopatia?](#)



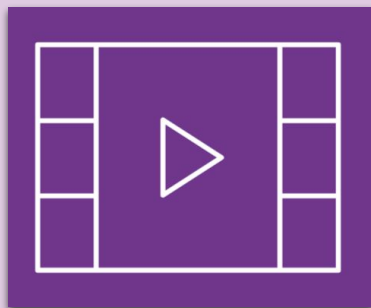
[Princípy osteopatie](#)



[Osteopatická manipulácia](#)



[Ako mobilizovať hrudnú chrbticu](#)



[Výhody osteopatie](#)



Užitočné zdroje

-  Na webovej stránke NHS v časti "[Osteopatia](#)" sa dozviete viac o osteopatii, spôsobe jej vykonávania, bezpečnosti a predpisoch.
-  Na získanie ďalších informácií použite sekciu "[O osteopatii](#)" na stránke General Osteopathic Council.
-  Viac informácií o "[Čo je osteopatická medicína a čím sa líši?](#)" na webovej stránke Philadelphia College of Osteopathic medicine.



ZISTIŤ ĎALŠIE INFORMÁCIE

