



ARTROSKOPIA

Sposób leczenia zmian chorobowych stawów kolanowych / 4

OSOCZE BOGATOPŁYTKOWE

Innowacyjna metoda rewitalizacji skóry / 6

KRIOSAUNA

Terapeutyczne leczenie zimnem / 8



KRIOSAUNA – KRIOTERAPIA – LECZENIE ZIMNEM

Nowość na radomskim rynku usług medycznych!

Zespół Poradni Specjalistycznych Polmedic I ul. Domagalskiego 7 tel. 48 386 90 60

Poradnia alergologiczna:

lek. med. Marzena Maksym – spec. chorób dziecięcych i alergologii
dr n. med. Teresa Pawlik – spec. chorób dziecięcych i alergologii
lek. med. Henryka Nagadowska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii

Poradnia chirurgii ogólnej i onkologicznej:

dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej, Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej
lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Bogusław Warchol – spec. chirurgii ogólnej

Poradnia chirurgii plastycznej:

dr n. med. Edward Lewandowicz – spec. chirurgii plastycznej (konsultacje komercyjne)

Poradnia chirurgii urazowo-ortopedycznej:

lek. med. Marcin Bolek – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii, Kierownik ds. Medycznych
lek. med. Andrzej Jelonkiewicz – spec. chirurgii urazowo-ortopedycznej
lek. med. Andrzej Kornel – spec. ortopedii i traumatologii

dr n. med. Marek Kwaczynski – spec. chirurgii urazowo – ortopedycznej (konsultacje komercyjne)

lek. med. Rafał Niemiec – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
lek. med. Stanisław Sławiński – ortopedia i traumatolog

dr n. med. Andrzej Szmigiel – spec. chirurgii urazowo – ortopedycznej i medycyny sportowej (konsultacje komercyjne)

lek. med. Bartosz Szmigiel – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu
lek. med. Jerzy Zahorski – spec. ortopedii i traumatologii

lek. med. Ryszard Żurkiewicz – spec. ortopedii i traumatologii

Poradnia dermatologiczna:

lek. med. Bożena Deja – Stępniewska – spec. dermat. i wenerologii
lek. med. Ewa Jurczak – spec. dermat. i wenerologii

lek. med. Maria Karsznia – dermatolog i wenerolog
lek. med. Martyna Kluzińska – spec. dermat. i wenerologii

prof. zw. dr hab. Cezary Kowalewski – spec. dermatologii (konsultacje komercyjne)

Poradnia diabetologiczna:

lek. med. Barbara Łańczyk-Wrona – spec. diabetologii

Poradnia endokrynologiczna:

lek. med. Elżbieta Grabiec – spec. chorób dziecięcych i endokrynologii
lek. med. Ewa Sobieska – spec. chorób wew. i endokrynologii

lek. med. Elżbieta Tatarata – spec. chorób wew. i endokrynologii

Poradnia ginekologiczna – tel. 48 386 90 60:

lek. med. Gerard Duński – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Elżbieta Jakubowska – Woźniak – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Dariusz Skalbani – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Leopold Szczepanowski – spec. położnictwa i ginekologii
lek. med. Leszek Zieliński – spec. położnictwa i ginekologii

Poradnia kardiologiczna – tel. 48 340 08 94:

lek. med. Sylwia Banaszak – spec. chorób wew. i kardiologii
lek. med. Marek Kita – spec. chorób wew. i kardiologii

lek. med. Paweł Świąg – spec. chorób wew. i kardiologii

Poradnia leczenia osteoporoz:

lek. med. Ewa Sobieska – spec. chorób wew. i endokrynologii
lek. med. Jerzy Zahorski – spec. ortopedii i traumatologii

Poradnia otolaryngologiczna:

lek. med. Krystyna Młynczyk-Budzynowska – spec. otolaryngologii i alergologii (konsultacje komercyjne)

lek. med. Mirosław Jakubowski – spec. otolaryngologii
dr n. med. Danuta Kucharska – spec. otolaryngologii

Poradnia urologiczna:

lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii

Poradnia zdrowego żywienia

mgr Janina Skalska – dyplom. dietetyk (konsultacje komercyjne)

Pracownia RTG:

lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii

Pracownia USG:

lek. med. Janusz Wiczeorek – chirurg ogólny, radiolog

lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii

lek. med. Rafał Niemiec – spec. ortopedii i traumatologii

lek. med. Stanisław Sławiński – ortopedia i traumatolog

lek. med. Michał Świechowski

lek. med. Anna Adamczyk – otolaryngolog, radiolog

lek. med. Paweł Piekarski – spec. radiologii

Zespół Poradni Specjalistycznych Polmedic II ul. Okulickiego 76 tel. 48 386 90 60; 48 344 86 04

Medycyna Pracy:

lek. med. Danuta Gniadek-Jonczeva – lek. chorób wew., spec. reumatologii

Poradnia neurologiczna:

lek. med. Henryk Jędrasek – spec. neurologii i med. lotniczej
lek. med. Beata Kowalczyk – spec. neurologii
lek. med. Ewa Silczak – neurolog

lek. med. Jadwiga Waldek – spec. neurologii

Poradnia okulistyczna:

lek. med. Danuta Bugajska – okulista
lek. med. Jolanta Kancłerska – Kita – spec. chorób oczu
lek. med. Bogumiła Karpińska – spec. chorób oczu

Poradnia rehabilitacji:

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza – spec. rehab. medycznej, lek. chorób dziecięcych, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych

dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii
lek. med. Małgorzata Grel – spec. rehabilitacji medycznej

lek. med. Stanisława Różańska-Przytuła – spec. rehab. narządu ruchu, lek. chorób dziecięcych

lek. med. Agnieszka Zawadzka – spec. rehab. med., lek. chorób wew.

Poradnia zdrowego żywienia:

mgr Jadwiga Grudzińska – dyplom. dietetyk (konsultacje komercyjne)

Poradnia zdrowia psychicznego:

Agnieszka Gotkiewicz – spec. psychoterapeuta
lek. med. Ewa Kudas – spec. psychiatrii

lek. med. Halina Łopuszańska – spec. psychiatrii
lek. med. Marek Paliński – spec. psychiatrii

Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej, ul. Okulickiego 76, tel. 609 800 008

Zespół Lekarzy Rodzinnych Polmedic

POZI ul. Domagalskiego 7

tel. 48 340 08 94; 48 386 90 60
lek. med. Agata Bartkiewicz

lek. med. Aneta Chwalińska – spec. med. rodzinnej

lek. med. Anna Dukowska-Jawoszek – spec. chorób dziecięcych

lek. med. Mariusz Mieszkowski

lek. med. Izabela Mocarska – spec. med. rodzinnej

lek. med. Henryka Nagadowska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii

lek. med. Teresa Stępień – spec. med. rodzinnej, spec. chorób dziecięcych

POZ II ul. Okulickiego 74

tel. 48 331 26 78, 48 386 90 60

lek. med. Joanna Strawa – spec. med. rodzinnej, Kierownik Zespołu Lekarzy Rodzinnych

lek. med. Magdalena Glińska – spec. med. rodzinnej

lek. med. Danuta Jonczewa-Gniadek – lek. chorób wew., spec. reumatologii i med. pracy

lek. med. Izabela Mocarska – spec. med. rodzinnej

lek. med. Henryka Nagadowska – spec. chorób dziecięcych, spec. alergologii

lek. med. Elżbieta Przybyłko-Jakubczyk – lek. chorób wew., spec. chorób płuc

lek. med. Agnieszka Radziejowska – spec. chorób wew.

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza – lek. chorób dziecięcych, spec. rehab. medycznej

lek. med. Aneta Wasil-Kieloch – spec. med. rodzinnej

Zespół Lecznictwa Szpitalnego Polmedic Oddział Leczenia Jednego Dnia ul. Domagalskiego 7

48 386 90 60, 48 383 08 38

Chirurgia ogólna

dr n. med. Krzysztof Jakubowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
dr n. med. Andrzej Ostrach – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej
lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej

Chirurgia plastyczna

dr n. med. Edward Lewandowicz – spec. chirurgii plastycznej (zabiegi komercyjne)

lek. med. Janusz Greese-Łyko – spec. chirurgii plastycznej, chirurg ogólny (zabiegi komercyjne)

Położnictwo i ginekologia

lek. med. Gerard Duński – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Elżbieta Jakubowska-Woźniak – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Dariusz Skalbani – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Leopold Szczepanowski – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Leszek Zieliński – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii

Ortopedia i traumatologia narządu ruchu

dr n. med. Grzegorz Izbiński – spec. ortopedii i traumatologii

Otornolaryngologia

lek. med. Mirosław Jakubowski – spec. otolaryngologii

lek. med. Krystyna Młynczyk-Budzynowska – spec. otolaryngologii i alergologii

Urologia

lek. med. Krzysztof Sander – spec. urologii

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej PROF-MED sp. z o.o.

Zespół Poradni Specjalistycznych ul. Osiedlowa 9 tel. 48 365 53 61, 48 366 11 14

Poradnia alergologiczna i pulmonologiczna

lek. med. Iwona Kupidura – internista, spec. pulmonologii i alergologii (konsultacje komercyjne)

Poradnia chirurgii ogólnej

lek. med. Krzysztof Baryłka – spec. chirurgii ogólnej (konsultacje komercyjne)

lek. med. Łukasz Gawroński – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Wojciech Majchrzak – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Aleksander Marczenko – lek. chirurg ogólny

lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Aleksander Ruzik – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej

lek. med. Tomasz Szadkowski – spec. chirurgii ogólnej

Poradnia ginekologiczna

dr hab. n. med. prof. UT – H Zbigniew Banacek – spec. położnictwa i ginekologii, spec. ginekologii onkologicznej (konsultacje komercyjne)

lek. med. Mateusz Ciecierski – spec. położnictwa i ginekologii (konsultacje komercyjne)

lek. med. Władysław Maroszyński – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Alicja Oleszczuk-Milczek – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii

Poradnia proktologiczna

lek. med. Wojciech Majchrzak – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej
lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej

Poradnia rehabilitacyjna

lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza – spec. rehab. medycznej, lek. chorób dziecięcych, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych

lek. med. Julita Drachal-Fila – spec. rehab. medycznej, chirurg ogólny

lek. med. Katarzyna Rzepka-Zylik – spec. rehab. medycznej

lek. med. Stanisława Różańska-Przytuła – spec. rehab. narządu ruchu, lek. chorób dziecięcych

lek. med. Barbara Dudziak – spec. rehabilitacji medycznej (konsultacje komercyjne)

Poradnia urologiczna

lek. med. Andrzej Alter – spec. urologii, chirurg ogólny

lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

Poradnia zdrowego żywienia

mgr Janina Skalska – dyplom. dietetyk (konsultacje komercyjne)

Pracownia USG

lek. med. Katarzyna Mrozowska – spec. radiologii

Zespół Lecznictwa Szpitalnego Oddział Leczenia Jednego Dnia ul. Osiedlowa 9

tel. 48 365 53 61, 48 366 11 14

Chirurgia ogólna

lek. med. Łukasz Gawroński – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Wojciech Majchrzak – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Aleksander Marczenko – chirurg ogólny
lek. med. Dariusz Orczykowski – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

dr n. med. Andrzej Ostrach – spec. chirurgii ogólnej i naczyniowej
lek. med. Aleksander Ruzik – spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej

lek. med. Jacek Sobaszek – spec. chirurgii ogólnej
lek. med. Tomasz Szadkowski – spec. chirurgii ogólnej

Położnictwo i ginekologia

lek. med. Mateusz Ciecierski – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Grzegorz Nyc – spec. położnictwa i ginekologii

lek. med. Władysław Maroszyński – spec. położnictwa i ginekologii

Ortopedia i traumatologia narządu ruchu
lek. med. Maciej Bartnik – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu

lek. med. Leszek Kudas – spec. ortopedii i traumatologii

lek. med. Adam Rogus – spec. ortopedii i traumatologii, chirurg ogólny

lek. med. Dariusz Szewczyk – spec. ortopedii i traumatologii narządu ruchu

Otornolaryngologia
dr n. med. Danuta Kucharska – spec. otolaryngologii

Urologia
lek. med. Andrzej Alter – spec. urologii, chirurg ogólny
lek. med. Radosław Molga – spec. urologii FEBU

**Dr Krzysztof Jakubowski
Lekarzem Roku 2013!**

Ogromną radością dla całej grupy **Polmedic**, zarówno dla pracowników, jak i dla pacjentów, była wiadomość, że tytuł Lekarza Roku 2013, w 8 edycji plebiscytu organizowanego co roku przez Echo Dnia, został nasz lekarz dr n. med. Krzysztof Jakubowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej. Nasza radość jest tym większa, że tytuł Lekarza Roku przyznają pacjenci.

Panu Doktorowi Krzysztofowi Jakubowskiemu serdecznie gratulujemy, a Państwu dziękujemy za głosy i za zaufanie. To dla nas największa nagroda, tym bardziej, że konkurencja była ogromna. Do plebiscytu zgłoszono 116 lekarzy. Pan Doktor Krzysztof Jakubowski wygrał zdobywając napawającą dumą liczbę 10 808 głosów.



foto: Tadeusz Kłoczek, Echo Dnia

Wkrótce wielkie otwarcie

Początek wakacji niesie ze sobą szereg dobrych wiadomości dla naszych Pacjentów. Już niebawem **Grupa Polmedic** otwiera kolejną placówkę – Zespół Lekarzy Rodzinnych – zlokalizowaną w C.H. E. Leclerc w Radomiu przy ul. Toruńskiej 1 (planowane otwarcie – koniec wakacji). Pacjenci będą mogli korzystać w ramach NFZ, jak i odpłatnie, z konsultacji lekarzy podstawowej opieki zdrowotnej, a także gabinetu diagnostyczno-zabiegowego. Zapisy już trwają. Więcej informacji pod numerem telefonu: **48 386 90 60**

Tymczasem zespół naszych specjalistów medycznych, organizuje szereg akcji prozdrowotnych, podczas których uczest-

nicy mogą skorzystać z wielu bezpłatnych badań (diagnoza skóry, pomiar glukozy i ciśnienia krwi, składu ciała, EKG) oraz diagnostyki fizjoterapeutycznej.

Dużą popularnością cieszył się **Dzień dla Zdrowia** zorganizowany 17 maja br. w C.H. E. Leclerc. Nasze stoisko odwiedziło ponad 300 osób. Wszystkim biorącym udział serdecznie dziękujemy za zainteresowanie i zapraszamy do udziału w kolejnych prozdrowotnych akcjach.

Więcej informacji o planowanych akcjach na naszym fanpage www.facebook.com/Polmedic



Polmedic+
Informator medyczny pacjentów Polmedic

Kontakt prasowy:
Aleksandra Bator, T: 691 161 268

Wydawca: Polmedic sp. z o.o.
ul. Domagalskiego 7, 26-600 Radom
T: 48 383 08 37
www.polmedic.com.pl

Projekt graficzny informatora i skład dtp:
Artur Gospodarczyk, www.aeroplanstudio.pl

ARTROSKOPIA

– NA RATUNEK CHORYM KOLANOM



Leczenie operacyjne urazów i wszelkich zmian chorobowym stawów kolanowych jeszcze do niedawna łączyło się z koniecznością artrotomii, czyli rozcięciem i otwarciem stawu. Dzięki metodzie artroskopii możemy zminimalizować inwazyjność podczas zabiegu.

Zabieg

Artroskopia polega na wprowadzeniu do stawu kamery i narzędzia chirurgicznego dwoma osobnymi, małymi otworami o wielkości 0,5 cm. Obraz wnętrza stawu jest wyświetlany na ekranie monitora w dużym powiększeniu, co pozwala lekarzowi zlokalizować i zidentyfikować problem chorobowy i przeprowadzić niezbędne postępowanie lecznicze.

Metodę artroskopową leczenia stawów stosuje się m.in. w przypadkach uszkodzeń wewnątrzstawowych więzadeł, łękotek, powierzchni stawowych, przerostu tkanek miękkich, a także w przypadkach niewielkich zmian zwyrodnieniowych. Dokonuje się także tą drogą pewnych korekcji tkanek miękkich przy konflikcie w stawie rzepkowo-udowym kolan.

Zabieg ten wykonywany jest w znieczuleniu przewodowym. Substancja znieczulająca wprowadzana jest do rdzenia kręgowego w okolicy lędźwiowej. Pacjent nie odczuwa bólu, będąc jednocześnie w pełni świadomym.

Artroskopia jest zabiegiem minimalnie inwazyjnym, co pozwala na szybkie gojenie oraz ogranicza do minimum ryzyko infekcji. Dzięki tej metodzie możliwe jest szybsze przystąpienie do czynności rehabilitacyjnych.

Po zabiegu

Po artroskopii pacjent przewożony jest na salę pooperacyjną. Tego dnia obowiązuje go specjalna dieta, ale już następnego dnia, po nocy spędzonej w naszej Klinice, pacjent jest pionizowany i przy pomocy kul łokciowych może wrócić do domu.

Proces rehabilitacyjny rozpoczyna się już w pierwszych dniach po zabiegu, a po zdjęciu szwów (10 dnia) następuje jego intensyfikacja w naszej Poradni Rehabilitacyjnej przy ścisłym współdziałaniu lekarza ortopedy i specjalisty rehabilitacji medycznej.

Zabieg artroskopii wykonywany jest w Zespole Lecznictwa Szpitalnego Polmedic przy ul. Domagalskiego 7, T: 48 386 90 60 lub 48 383 08 38

Poradnia Rehabilitacyjna Polmedic
ul. Okulickiego 76 T: 48 344 86 04

Poradnia Rehabilitacyjna Prof – Med.
ul. Osiedlowa 9
T: 48 366 11 14; 48 365 53 31

Czy wiesz, że ...

Przygotowując się do zabiegu artroskopii musisz ze sobą zabrać:

- ankietę o stanie zdrowia
- wygodne krótkie spodenki
- wygodne klapki lub pantofle
- kule ortopedyczne, (ew. stabilizator kolana)
- antybiotyki i leki przeciwzakrzepowe przepisane przez lekarza





dr n. med. Krzysztof Jakubowski
– spec. chirurgii ogólnej i onkologicznej,
Kierownik Centrum Medycyny Estetycznej
i Chirurgii Plastycznej Polmedic

MŁODOŚĆ MAMY WE KRWI!

Skóra wraz z upływem lat traci swoją elastyczność i jędrność, a na jej powierzchni pojawiają się pierwsze oznaki starzenia. To niepożądane zjawisko związane jest ze spowolnieniem odnowy komórek naszego ciała i ich zmniejszoną zdolnością do regeneracji.

O zastosowaniu osocza bogatopłytkowego w medycynie estetycznej opowiada dr n. med. Krzysztof Jakubowski – specjalista chirurgii ogólnej i onkologicznej, certyfikowany lekarz medycyny estetycznej.

Istnieje wiele metod rewitalizacji skóry oraz profilaktyki jej starzenia. Jedną z najskuteczniejszych jest osocze bogatopłytkowe coraz częściej wykorzystywane w medycynie estetycznej.

Co to jest osocze bogatopłytkowe?

Osocze bogatopłytkowe (PRP – Platelet Rich Plasma), zwane niekiedy „wampiryzm liftingiem” jest koncentratem płytek krwi w niewielkiej objętości osocza otrzymanym w procesie wirowania krwi pobranej z żyły bezpośrednio od pacjenta przez zabiegiem. Głównym celem stosowania osocza bogatopłytkowego jest dostarczenie do miejsc, które potrzebują regeneracji i odnowy, porcji zagęszczonych czynników wzrostu pochodzących z płytek krwi. Czynniki te nie tylko pobudzają proces regeneracji tkanek, stymulują fibroblasty do tworzenia nowego kolagenu, wspomagają proces tworzenia nowych naczyń krwionośnych, ale także poprawiają mikrokrążenie w tkankach i inicjują odbudowę tkanek.

Na czym polegają zabiegi?

Program zabiegów obejmuje 3-4 serie ostrzyknięć skóry twarzy, szyi, dekoltu lub innych okolic wymagających regeneracji, jednak liczbę zabiegów i odstępy czasowe pomiędzy nimi ustala lekarz podczas konsultacji. Każdy zabieg składa się z trzech etapów:

Etap I – Pobranie krwi

Przygotowanie koncentratu bogatopłytkowego rozpoczyna się od pobrania krwi żyłnej od pacjenta (ok. 64 ml) bezpośrednio przed zabiegiem w gabinecie lekarskim. Pacjent nie musi być na czczo.

Etap II – Otrzymanie osocza bogatopłytkowego

Probówka z krwią zostaje poddana wirowaniu w wirówce laboratoryjnej w celu oddzielenia osocza i płytek krwi od pozostałych elementów morfotycznych krwi.

Etap III – Podanie osocza

Osocze bogatopłytkowe w medycynie estetycznej wstrzykuje się z zastosowaniem techniki mezoterapii igłowej (bardzo płytkie, śródskórnie wstrzyknięcia) lub liniowo (wzdłuż zmarszczek lub fałdów skóry).

Po zabiegu mogą pojawić się miejscowe objawy związane z iniekcją, takie jak: zaczerwienienie, bolesność czy delikatny obrzęk, jednak dolegliwości te szybko przemijają.

Dla kogo zabieg?

Zabieg ten zalecany jest wszystkim osobom, które dostrzegły u siebie oznaki starzenia się skóry twarzy, szyi, dekoltu lub dłoni (sucha skóra pozbawiona elastyczności z przebarwieniami i zmarszczkami). Terapia regeneracyjna stosowana jest także u osób skarżących się na utratę włosów, rozstępny czy blizny potrądzikowe.

Jakie efekty po zabiegach?

Zabieg z zastosowaniem osocza bogatopłytkowego wpływa na poprawę elastyczności, gęstości, struktury skóry, wygładzenie zmarszczek i fałdów skóry, a także poprawia jej koloryt. Zastosowana w leczeniu łysienia typu męskiego powoduje odrost większej ilości mocniejszych włosów.

Przeciwwskazania

Mimo, iż zabieg ten jest bardzo bezpieczny, nie zaleca się jego wykonywania podczas chorób nowotworowych, chorób krwi, ciąży, laktacji czy przyjmowania leków przeciwzakrzepowych.

Terapię regeneracyjną z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego wykonujemy w Centrum Medycyny Estetycznej i Chirurgii Plastycznej Polmedic w Radomiu, przy ul. Okulickiego 76.

Więcej szczegółów pod numerem telefonu: 609 800 008

Czy wiesz, że...

Zabiegi z wykorzystaniem osocza bogatopłytkowego stosowane są nie tylko w medycynie estetycznej, ale również w medycynie sportowej, chirurgii rekonstrukcyjnej, stomatologii czy ortopedii. W przy przypadku tej ostatniej terapię stosujemy w celu przyspieszenia naprawy chrząstek, regeneracji ścięgien oraz stymulacji tworzenia się tkanki kostnej.

O jej zastosowaniu w ortopedii czytaj w kolejnych wydaniach Informatora.





lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza
– lekarz chorób dziecięcych, specjalista rehabilitacji medycznej
Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych



ZIMNO, ZIMNIEJ... ZDROWO!

KRIOTERAPIA – UZDRAWIAJĄCA MOC ZIMNA

Za oknem zielono, wakacje w pełni. Czas najwyższy, by przed sezonem jesienno-zimowym zadbać o dobrą formę. Z pomocą nadchodzi pierwsza i jak dotąd jedyna, kriosaua w Radomiu.

O dobroczynnych działaniach zabiegów w kriosauie opowiada lek. med. Katarzyna Sulecka-Skuza, Kierownik Poradni Rehabilitacyjnej ds. Medycznych

Co to jest krioterapia?

Termin krioterapia pochodzi z języka greckiego (krio – zimno i therapeia – leczyć) i oznacza leczenie miejscowe lub ogólne za pomocą bardzo niskich temperatur. Nie znaczy to jednak, że możemy dowolnie stosować „domowe metody” krioterapeutyczne. Z zimnem nie ma żartów. Zbawienne leczenie zimnem powierzamy specjalistom. Korzystając ze specjalnie przygotowanej kriosauy czerpiemy z zimna to, co najlepsze. Bez ryzyka, że nabawimy się przeziębienia.

Jak wygląda Kriosaua?

Kriosaua to jednoosobowa kabina, przypominająca solarium albo kabinę prysznicową. Temperatura wewnątrz utrzymywana jest na poziomie od -100 st. C do -150 st. C. Kabina jest wyposażona w specjalną podnoszoną platformę, dzięki czemu łatwo dostosowuje się do każdego wzrostu. Działaniu niskiej temperatury poddawane są wybrane miejsca lub całe ciało, ale tylko do wysokości ramion. Głowa pozostaje poza działaniem zimna. To ważne dla osób, które nie czują się komfortowo w małych, ciasnych pomieszczeniach. Zabieg w kriosauie trwa od 90 do 180 sekund. To optymalny czas, którego potrzebuje nasze ciało, by ożywczo zareagować na taką dawkę zimna.

Jak to działa?

W krioterapii wykorzystuje się naturalne właściwości ludzkiego ciała i jego naturalną reakcję na zimno. Krańcowo niskie temperatury wywołują w ustroju reakcje obronne i zmuszają do zmobilizowania wszystkich sił witalnych naszego organizmu. Na początku, w pierwszych sekundach kontaktu ciała z niską temperaturą dochodzi do zwężenia naczyń krwionośnych, w efekcie czego zmniejsza się przepływ krwi i zwalnia metabolizm. Następnie organizm broniąc się przed działaniem zimna, rozszerza naczynia krwionośne. Krew zaczyna płynąć szybciej, tkanki otrzymują potężną dawkę tlenu i stają się lepiej odżywione.

Po zabiegu można zaobserwować ustąpienie dolegliwości bólowych, zmniejszenie stanów zapalnych i obrzęków. Układ odpornościowy jest wzmocniony, wzrasta ochrona przed infekcjami.

Znacznie poprawia się krążenie, a toksyny są szybciej usuwane z organizmu.

Kiedy do kriosauy?

Krioterapia i kriosaua wykorzystywane są w leczeniu kontuzji i schorzeń narządów ruchu, chorobach układu nerwowego, a także w medycynie sportowej. Pomagają przywrócić sprawność, wspierają leczenie farmakologiczne i fizjoterapię.

Urazy i schorzenia rąk i nóg

Kriosaua stosowana jest podczas leczenia zesztywniającego zapalenia stawów, zmian zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, reumatoidalnego zapalenia stawów, oraz złamań i mechanicznych urazów narządów ruchu, takich jak zwłknięcia, pęknięcia, wybicia oraz przy leczeniu dyskopatii.

Schorzenia układu nerwowego

Kriosauę z powodzeniem wprowadza się także jako wspomaganie w początkowym leczeniu chorób układu nerwowego takich jak choroba Parkinsona czy stwardnienie rozsiane. W przypadku tych chorób zabiegi w kriosauie spowalniają ich postęp oraz przyczyniają się do ogólnej poprawy kondycji i samopoczucia pacjentów. Leczenie zimnem w kriosauie stosuje się także w terapii pacjentów po udarze mózgu.

Leczenie urazów sportowych

Kriosaua jest prawdziwym zbawieniem dla pacjentów, którzy nabawili się kontuzji w wyniku uprawiania sportu. Pomaga w szybszym odzyskiwaniu sprawności i rehabilitacji złamań, zwłknięć, nadwyrężeń i poważniejszych stłuczeń. Wspomaga także trening wytrzymałościowy. Jest wykorzystywana jako profilaktyka przeciążeń narządu ruchu. To dodatkowe wsparcie w leczeniu po urazach tkanek miękkich i stawów oraz zespołów przeciążeniowych mięśni, stawów oraz kręgosłupa.

Jakie są korzyści?

Udowodniono naukowo, że krioterapia przyspiesza zdolności regeneracyjne mięśni i stawów, ale ma także szersze dobroczynne działanie. Wzmacnia cały organizm, przynosi ulgę w chorobach neurologicznych, poprawia kondycję

Czy wiesz, że ...

Wiara w zbawienną moc zimna towarzyszy człowiekowi od zawsze. W ludowej medycynie wielu zakątków świata, np. w Skandynawii czy na Syberii, kąpielom w lodowatych strumieniach i nacieraniu się śniegiem przypisywano właściwości uzdrawiające i odmładzające. Wymagały one jednak długotrwałego przygotowania i hartowania organizmu. Lepiej więc nie praktykować ich na własną rękę.

Polmedic jest pierwszą placówką w Radomiu, która oferuje swoim pacjentom zabiegi w kriosauie pod okiem wyspecjalizowanego personelu. Możemy na własnej skórze przekonać się, że zimno to zdrowie i klucz do urody!

i samopoczucie oraz zwiększa odporność. Dlatego też wykorzystywana jest nie tylko w ortopedii i neurologii, ale także jako profilaktyka i wsparcie w odnowie biologicznej. Pomaga walczyć z cellulitem, poprawia jędrność skóry. Najlepsze efekty osiąga się łącząc zabiegi w kriosauie z dobrą dietą i nieobciążającą stawów aktywnością fizyczną, taką jak pilates.

Więcej informacji:
Poradnia Rehabilitacyjna Polmedic
ul. Okulickiego 76, T: (48) 344 86 04
lub (48) 386 90 60





PILATES – ĆWICZENIA POPRAWIAJĄCE OGÓLNA SPRAWNOŚĆ ORGANIZMU.

Pilates to grupowe zajęcia fizyczne polegające na precyzyjnym i powolnym wykonywaniu zestawu ćwiczeń skoordynowanych z oddechem, angażujące głęboko położone partie mięśniowe.

Sprzyja poprawie elastyczności ciała, wzmacnia je, rozciąga, a także rozluźnia. Specjalnie dobrane ćwiczenia pozwalają wyszczuplić sylwetkę, łagodzą stany pourazowe, nie obciążają przy tym stawów. Pilates to także trening „dobrego samopoczucia psychicznego”. Spokojne ćwiczenia, wykonywane

przy odpowiednio dobranej muzyce wprowadzają nas w dobry nastrój, równocześnie poprawiając wygląd i kondycję naszego ciała. Zalecany jest wszystkim osobom, bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną.

Przykładowe ćwiczenia PILATES:

1



Wzmocnienie mięśni piersiowych i ramion.

Stoiśmy prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Chwytamy taśmę rehabilitacyjną na wysokości barków, ramiona wyprostowane (wdech). Powoli unosimy ręce do góry nad głowę (wydech), następnie opuszczamy wzdłuż linii ciała zginając łokcie na zewnątrz (wdech). Ponownie unosimy ręce nad głowę (wydech). Opuszczamy ręce przodem do pozycji wyjściowej (wdech). Powtarzamy 10 razy.

2



Zwiększenie zakresu ruchu w stawach biodrowych.

Leżenie na plecach. Lewa noga uniesiona, zgięta w kolanie. Chwytamy taśmę pod kolaniem. Łokcie ułożone blisko ciała, nadgarstki wyprostowane. Płynnie zataczaj udem koliste ruchy – 5 razy w jedną stronę, 5 razy w drugą stronę. To samo ćwiczenie powtórz na prawą nogę.

3



Kształtowanie i wzmocnienie mięśni skośnych brzucha.

Leżenie na plecach. Nogi uniesione, zgięte w biodrach i kolanach pod kątem 90 st., piłka między kolanami. Ręce wyprostowane, odwiedzone na boki. Wciągnij brzuch, przenieś nogi z piłką na lewą stronę nie odrywając miednicy od podłoża (wdech). Wciągnij brzuch (wydech). Powrót do pozycji wyjściowej. Powtarzamy naprzemiennie 10 razy na każdą stronę.

4



Kształtowanie mięśni brzucha, nóg i pośladków. Poprawa koordynacji ruchowej.

Leżenie na plecach. Unieś głowę, barki oraz obie nogi. Prawą nogę wyprostuj, lewą zegnij w kolanie. Na lewym kolanie połóż lewą dłoń, a prawą dłonią dotknij lewej kostki. Zmień nogę. Powtarzaj ćwiczenie 10 razy w sekwencji wdech – lewa noga – prawa noga – wydech.

5



Rozciąganie i wzmocnienie mięśni kręgosłupa.

Leżenie na brzuchu na przedramionach, łokcie blisko tułowia, czoło dotyka do podłoża. Wykonaj wdech-wydech, następnie patrząc na podłoże, powoli unosz głowę do góry. „Wyciągnij” kręgosłup w kierunku głowy, unieś w górę klatkę piersiową wspierając się na przedramionach. Wytrzymujemy 5 sekund. Wykonaj wdech i powoli opuszczaj klatkę piersiową i górną część tułowia. Dotknij czołem podłoża. Całość powtarzamy 5 razy.

Zajęcia odbywają się w:

Poradni Rehabilitacyjnej **Polmedic**, ul. Okulickiego 76 – **poniedziałek, środa, godz: 20:00, T: 48 344 86 04**

Poradni Rehabilitacyjnej **Prof-Med**, ul. Osiedlowa 9 – **wtorek, czwartek, godz: 12:00, T: 48 365 53 61, 48 366 11 14**

Pakiety opieki medycznej

