

7. Kongres Hrvatskog
torakalnog društva

7th Congress of Croatian
Thoracic Society

TORAKS

2017

Hotel Westin Zagreb

26. - 29. TRAVANJ / APRIL



RELAKSACIJA U PEDIJATRIJSKOJ PULMOLOGIJI

ZBILJSKI A.¹, Bučanac M.¹, Vodopija I.¹, Mikša Stasević M.¹, Nogalo B.¹

¹ Dječja bolnica Srebrnjak, Zagreb, Croatia
Odjel fizikalne medicine i rehabilitacije

UVOD

Moć relaksacije unutar rehabilitacije poznata je od davnina. Nužno je prepoznavanje interesa i potreba, kako bi mogli osmisliti kontekst terapijskih intervencija.

CILJ

Tijekom relaksacije dječje populacije ciljano želimo utjecati na ravnotežu između psihičkog stanja i vanjskih utjecaja, u želji da fizioterapijski postupak bude vremenski kraći i učinkovit, na zadovoljstvo roditelja i djece.

METODE

Tijekom terapijske primjene relaksacije koristimo kombinaciju metoda koje nam omogućuju da u kratkome roku uspostavimo ravnotežu između unutarnjega i vanjskoga svijeta. Intervencije koje provodimo uključuju abdominalno disanje, vizualizaciju, autogeni trening, vođenu

7. Kongres Hrvatskog
torakalnog društva

7th Congress of Croatian
Thoracic Society

TORAKS

2017

Hotel Westin Zagreb

26. - 29. TRAVANJ / APRIL



imaginaciju, fizičku povratnu informaciju tijela i glazbenu podlogu. Za rad nam je potrebna i stimulacijska okolina ,kako bismo utjecali na smanjenje faktora koji uzrokuju stres, strah... te otežavaju relaksaciju. Metoda kroz model igre u dječjoj dobi izvrstan je način za uspostavu kontakta terapeuta i klijenta. Stvaramo sigurnu i poticajnu okolini za rad kako bi pospješili sam tijek relaksacije.

REZULTATI

Učinak relaksacije je vidljiv vrlo brzo, tijekom terapijskog postupka, no ono što mi želimo jest da svakodnevnim treningom utječemo na poboljšanje kvalitete života djeteta. Uspostavom bolje interakcije simpatikusa abdominalnim disanjem utječemo na smanjenje anksioznosti, pospješene koncentracije, efikasnije otpuštanje toksina iz tijela, te bolju kontrolu nad vlastitim tijelom, mislima i aktivnostima. Djeca usvajanjem različitih načina relaksacije lakše podnose respiratorne probleme i izazove u svakodnevnom životu. Bolja im je koncentracija, povećana mišićna snaga, preveniraju hiperventilaciju, što im omogućuje širi spektar sportskih aktivnosti. Relaksacijom utječemo na brže usvajanje balansa uloga koje se mijenjaju tijekom životnoga ciklusa.

ZAKLJUČAK

Učenjem metoda relaksacije nikada ne smijemo sagledavati klijenta odvojeno od okoline, jer su njegove vještine i psihosocijalno stanje diktirane upravo tom okolinom. Motiviranost je ključ

7. Kongres Hrvatskog
torakalnog društva

7th Congress of Croatian
Thoracic Society

TORAKS

2017

Hotel Westin Zagreb

26. - 29. TRAVANJ / APRIL



uspjeha za samorealizaciju kroz smislenu relaksaciju. Terapeut mora procijeniti i razumjeti čimbenike vanjskih utjecaja individualno na svako dijete, kako bi se postigao najviši terapijski učinak. Imperativ vremena u kojem živimo traži od nas da kao profesija svojim znanjima omogućimo djeci i roditeljima što manje stresa i utrošenog vremena u procesima fizikalne rehabilitacije i u cijelosti kvalitetniji život.