

OPINIA EKSPERTA – PLATFORMA WIBRACYJNA POWER BOARD

Data: Wrocław, 01.07.2015 r.

Opracowanie: mgr Magdalena Mońka

Podmiot zlecający: Casada Polska Sp. z o.o.

Przedmiot badania: platforma wibracyjna Power Board

Platforma wibracyjna, to idealne rozwiązanie codziennego treningu. Przeznaczona jest dla osób w każdym wieku w tym osób starszych.

Programy oraz możliwość regulacji amplitudy drgań pozwala na dobór do indywidualnych potrzeb i możliwości użytkownika.

Co dają ćwiczenia na platformie wibracyjnej?

Niestabilne podłoże, wprawiające nasze ciało w drgania wpływa na poprawę propriocepcji, czyli czucia głębokiego oraz równowagi. Jest to niezmiernie istotne w przypadku osób starszych lub osób mających problemy z czuciem własnego ciała i koordynacją w wyniku chorób lub doznanych urazów. Ponadto aktywizuje całe ciało, stymulując i poprawiając pracę mięśni i stawów oraz zwiększając elastyczność ścięgien i więzadeł, co zapobiega ograniczeniom zakresu ruchu. Zwiększona aktywność fizyczna poprawia krążenie krwi oraz przemianę materii, co wspomaga walkę z nadmiernymi kilogramami. Utrzymanie prawidłowej wagi w starszym wieku jest bardzo istotne, gdyż zmniejsza to ryzyko chorób serca, zawałów, udarów, cukrzycy czy obciążenia stawów nośnych. Zanim jednak zdecydujemy się na kupno platformy wibracyjnej warto zapoznać się z przeciwwskazaniami do jej stosowania.

WSKAZANIA DO STOSOWANIA PLATFORMY WIBRACYJNEJ POWER BOARD:

- Złamania, pęknięcia – może przyspieszyć tworzenie się kostniny. Możliwość stosowania zależna od miejsca złamania i czasu od zaistnienia incydentu.
- Skręcenia stawów – nie w stanach ostrych,
- Naderwania i zerwania mięśni – nie w początkowych stadiach, gdyż może doprowadzić do pogorszenia stanu i zaburzeń procesu gojenia.
- Po zerwaniu i rekonstrukcji więzadeł,
- Osteoporoza - w początkowych stadiach,
- Choroba zwyrodnieniowa – w początkowych stadiach,
- ZZSK – w początkowych stadiach,
- Zapobieganie zmianom degeneracyjnym i zwyrodnieniowym,
- Nadwaga, otyłość,
- Poprawa metabolizmu,

- Zaparcia,
- Nietrzymanie moczu, kału – zaburzenia funkcji zwieraczy,
- Zmniejszenie odczuć bólowych,
- Zaburzenia krążenia obwodowego,
- Poprawa równowagi i koordynacji,
- Uszkodzenia błędnika,
- Choroba Parkinsona – w początkowych stadiach,
- Stwardnienie rozsiane – w początkowych stadiach i okresach remisji,
- Zwiększenie masy mięśniowej, poprawa wytrzymałości mięśni,
- Niedowłady i paralize,
- Zaniki mięśniowe,
- Zaleganie wydzieliny w płucach i oskrzelach – nieżyt oskrzeli, przebyte zapalenie płuc, oskrzeli,

Powyższe zalecenia są tylko przykładem możliwości zastosowań platformy wibracyjnej w różnych jednostkach chorobowych. Należy pamiętać, że przed zakupem urządzenia w przypadku jakiegokolwiek dolegliwości należy skonsultować się z lekarzem i upewnić, że wibracje wytwarzane w trakcie pracy platformy nie będą szkodliwe i nie spowodują pogorszenia stanu.

PRZECIWWSKAZANIA DO STOSOWANIA PLATFORMY WIBRACYJNEJ POWER BOARD

- Ciężę
- Choroby zakaźne
- Ostre stany zapalne
- Świeże rany pooperacyjne
- Endoprotezy stawów i implanty kręgosłupa
- Nowotwory zwłaszcza z przerzutami do układu kostno – mięśniowego
- Padaczka
- Nieustabilizowane i niewyrównane choroby i wady serca
- Choroba Parkinsona
- Spondyloza bez niestabilności
- Urazy kręgosłupa
- Zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe
- Zaawansowana osteoporoza
- Świeże urazy (skręcenia, zwichnięcia)
- Zaawansowana miażdżycy naczyń wieńcowych i obwodowych
- Nieustabilizowane nadciśnienie
- Zakrzepowe zapalenie żył
- Ostre stany zapalne narządu ruchu (RZS – reumatoidalne zapalenie stawów; ZZSK Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa)

Zalecenia do wykonywania ćwiczeń

- Nigdy nie stosujemy ćwiczeń bezpośrednio po posiłku. Zawsze należy odczekać ok 30 min, jeżeli zaś posiłek był bardzo obfity ok godziny.
- Ćwiczenia dopieramy zawsze do swoich możliwości.
- Rozpoczynając treningi z platformą wibracyjną zaczynam od ćwiczeń prostszych, krótszego czasu ich trwania i mniejszej amplitudy drgań, stopniowo zwiększając stopień trudności, amplitudę i wydłużając czas oraz ilość powtórzeń.
- W każdej jednostce treningowej zaczynam od ćwiczeń rozgrzewających i łatwiejszych przechodząc stopniowo do ćwiczeń trudniejszych.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto postać chwilę na platformie, przyzwyczajając w ten sposób ciało do wibracji.
- Zaczynamy od ćwiczeń w pozycjach wysokich stopniowo przechodząc do ćwiczeń w pozycjach niskich.
- Ćwiczenia możemy urozmaicać zwiększając ich funkcjonalność poprzez zastosowanie przyborów tj. piłki, laseczki, elastycznych taśm.
- Nigdy nie wykonujemy ćwiczeń ponad swoje możliwości.
- Należy pamiętać, że możliwości wykonywania ćwiczeń mogą ulegać zmianie w zależności od samopoczucia, pogody, stanów emocjonalnych.
- Kiedy w trakcie treningu czujemy się gorzej, pojawią się objawy, których dotychczas nie było, należy natychmiast przerwać trening.

Przykładowe ćwiczenia.

1. Przenoszenie ciężaru ciała z prawej strony na lewą i z powrotem.
2. Skręty/ skłony głowy w prawą/lewą stronę
3. Wspięcie na place/ pięty
4. Unoszenie na zmianę prawej/ lewej nogi ugiętej w kolanie przodem w górę/ bokiem w górę.
5. Przenos prostej prawej/ lewej nogi w tył/ w bok
6. Krążenia ramion w przód/ w tył/ jedna w przód druga w tył
7. Ramiona w bok lub oparte na biodrach. Skręty tułowia w prawą/ lewą stronę
8. Przysiady
9. Siad na platformie z prostymi nogami, naprzemienne wznosy prawej/lewej nogi w górę.
10. Klęk na platformie wznos prawej/lewej ręki w górę.


Magdalena Monka
magister fizjoterapii