

## **Terapija udarnim valom ili shockwave terapija**

Tehnika je koja se u fizikalnoj terapiji koristi u rješavanju mnogih kroničnih i akutnih procesa u organizmu, a izrazit učinak ima u rješavanju boli.

Koristimo ju kod problema kao što su petni trn, teniski lakat, skakačko koljeno, kalcifikacija tetiva u području ramenog zgloba, bol u ahilovoj tetivi itd. Općenito tretman se pokazao izrazito učinkovitim kod stanja koja se teško i dugo liječe standardnim metodama fizikalne terapije.

Također, vrlo je učinkovita u smanjenju celulita, preoblikovanju tijela, poboljšanje elastičnosti kože, zatezanju vezivnog tkiva, zaglađivanju ožiljaka i bora, smanjenju strija, stimulaciji limfnog sustava...

Udarni val visokim intenzitetom djeluje na tkivo. To dovodi do niza korisnih učinaka kao što je neovaskularizacijski rast, suzbijanje upalnih procesa, stimulacija kolagena, disolucija kalcificiranih tvorevina.

### **DOBROBITI TERAPIJE UDARNIM VALOM:**

- kliničke studije – stupanj uspješnosti terapije iznad 75%
- terapija udarnim valom ima izvanredan odnos uloženo/dobiveno
- ne-invazivno rješenje za kroničnu bol u ramenu, leđima, petama, laktovima
- terapija udarnim valom predstavlja novu tehnologiju sa medicinski dokazanim učincima
- bez anestezije, bez lijekova
- bez nuspojava
- glavna područja primjene: ortopedija, rehabilitacija, sportska medicina

### **GDJE SE KORISTI UDARNI VAL / SHOCKWAVE TERAPIJA**

Fizikalna terapija – primjena SWT u fizikalnoj terapiji uglavnom je povezana s liječenjem kroničnih poremećaja mišića i tetiva, cervikalne boli, boli u leđima i tretiranju trigger točaka. U usporedbi s tradicionalnom ručnom terapijom, SWT je iznimno učinkovit. Smanjuje broj terapijskih tretmana i dovodi dugoročno do boljih rezultata. Uobičajene indikacije su:

- bolno rame
- epikondilitis
- bol u donjem dijelu leđa
- bol u ahilovoj tetivi
- patelarni tendinitis
- liječenje trigger točaka

Ortopedija – primjena udarnih valova u ortopediji usredotočuju se na liječenje kalcifikacija, bolnih egzostoza, raznih tendinitisa i usporeno zacjeljivanje lomova. SWT predstavlja alternativu u mnogim slučajevima kada se operativni zahvat čini neizbježnim. Uobičajene dijagnoze su:

- smrznuto rame
- periarthritus humeroscapularis
- calcar calcanei/ penti trn
- artrotične promjene – sekundarni simptomi
- ahilodinja
- lateralni i ularni epikondilitis (teniski i golferski lakat)
- skakačko koljeno

Sportska medicina – terapija udarnim valom vrlo se često primjenjuje u sportskoj medicini, zbog svojih zacjeljujućih i regenerativnih učinaka na meka tkiva. Tako se vrijeme oporavka nakon ozljeda može maksimalno smanjiti. Uobičajene indikacije su:

- mišićna distenzija
- produženo tretiranje distorzije zgloba
- bol u kuku
- bol u križima
- ahilodinia
- ITB sindrom

Kozmetički tretmani – terapija udarnim valom vrlo često se primjenjuje u kozmetici za:

- Preoblikovanje tijela
- Liječenje celulita
- Liječenje nepravilnosti na koži nakon liposukcije
- Pобољшanje elastičnosti kože
- Zatezanje vezivnog tkiva
- Zaglađivanje ožiljaka i bora
- Smanjenje strija
- Stimulacija limfnog sustava

- Zabilježeni omjer uspješnosti kliničke primjene je širom svijeta između 77% – 80%. Svaki tretman je kumulativan, a rezultati se često osjećaju već nakon tri ili četiri tretmana. Moguće je osjetiti poboljšanje (najčešće smanjenje boli) već nakon prvog tretmana.
- Za vrijeme tretmana može doći do pojavljivanja neugode/bola, ovisno o razini boli koju pacijent već osjeća u tom području. No, kako tretman traje samo oko 3-5 minuta, većina pacijenata ga bez problema vrlo dobro podnosi. Nadalje, intenzitet tretmana može se podesiti već na samom početku kako bi se postigli neki analgetski učinci.
- Kod većine pacijenata bol se trenutačno smanjuje odmah nakon tretmana. Ipak, unutar 2-4 sata nakon tretmana može doći do povećane osjetljivosti u tretiranom području. Ta je osjetljivost obično lako podnošljiva, a u nekim slučajevima može trajati od nekoliko sati do nekoliko dana.
- Preporuča se da se pacijenti suzdrže od fizičke aktivnosti, posebice ako ona uključuje tretirano područje, unutar 24-48 sati nakon svakog pojedinačnog tretmana.
- Svaki pojedini tretman traje 3-5 minuta. Kod većine stanja potrebno je pet tretmana. Tretmani se izvode s razmakom od 5-7 dana, ovisno o toleranciji pacijenta i responzivnosti tkiva te procijeni terapeuta.
- Kontraindikacije su trudnoća, maligna oboljenja, te bolesti ili upotreba lijekova koji uzrokuju promjene u zgrušavanju krvi.