

Instrukcja stosowania streczerów

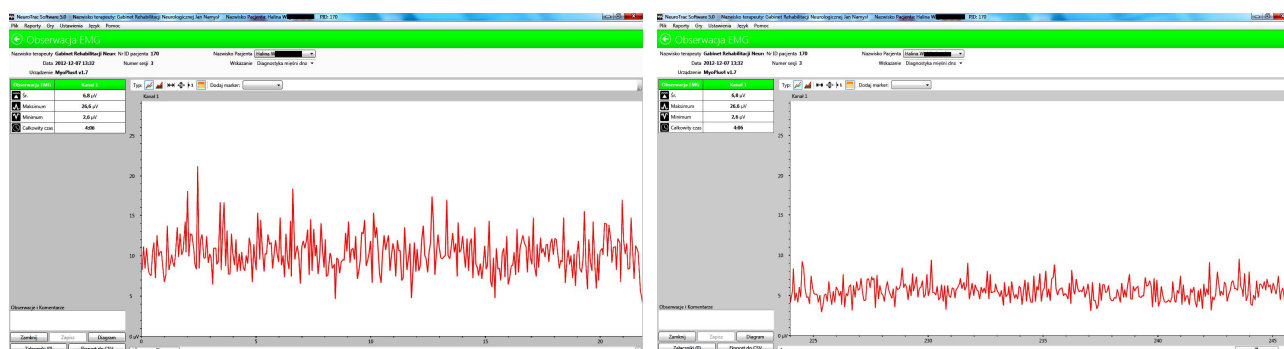


Dlaczego należy stosować streczery?

Streczery skonstruował i opatentował brytyjski fizjoterapeuta Neil Summers a jego patent był wielokrotnie nagradzany Złotym Medalem na Targach Zdrowia w Genewie. Ta metoda regeneracji kręgosłupa jest niezastąpiona, ponieważ jako jedyna, pozwala na jednoczesne rozciąganie i relaksację mięśni grzbietu i więzadeł łączących kręgi, w pozycji umożliwiającej zachowanie lub odtworzenie naturalnych krzywizn fizjologicznych kręgosłupa. O ile masaż są bardzo przyjemne, to przecież leżysz płasko i korzystasz z nich o wiele za rzadko, aby zapobiegać zmianom zwyrodnieniowym. Dobry masażysta to skarb, ale streczer miej w domu **do codziennej higieny Twojego kręgosłupa**. To doskonała inwestycja w zdrowie. Zestaw streczerów kosztuje mniej niż kilka masażu pleców a korzystać z niego może cała rodzina, przez wiele lat. Nasi pacjenci zabierają streczery również na dłuższe wyjazdy (my również). Po męczącej podróży samochodem lub całym dniem pracy, można na nim kapitalnie zrelaksować mięśnie pleców i odпочać.

Naukowe podstawy terapii z wykorzystaniem streczerów:

Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa to głównie skutki utrwalonych, wzmożonych napięć w mięśniach przykręgosłupowych z powodu długotrwałego stresu, przebywania w jednej pozycji bez ruchu lub przeciążeń związanych z dźwiganiem. Wzmożone napięcie mięśni powoduje ich skracanie oraz akumulację napięć prądów czynnościowych w tkance łącznej mięśni i więzadeł. Kręgi oddzielone są od siebie krążkami międzykręgowymi (dyski) stanowiącymi amortyzatory wstrząsów i przeciążeń. Amortyzują dobrze wtedy, kiedy są dobrze uwodnione i zachowują odpowiednią wysokość. Stały nacisk na krążki w wyniku utrwalonych napięć mięśniowych, powoduje utrzymywanie się wewnątrz krążków zwiększonego ciśnienia i uniemożliwia wyrównanie ciśnienia z otoczeniem. Następuje powolna dehydratacja (odwodnienie) krążków, obniżenie ich wysokości i pogorszenie zdolności amortyzacyjnych. Przesuszone pierścienie włókniste narażony jest na pęknięcie a wtedy, jądro miążdżyste wydostaje się na zewnątrz pierścienia powodując poważne objawy neurologiczne i ból. Uciskany stale krążek ulega deformacji i uciska na korzenie nerwowe lub rdzeń kręgowy, powodując różne zaburzenia funkcjonalne na podłożu neurologicznym. Nie zawsze związane jest to z bólem lub odczuciem pogorszenia zdrowia. Długotrwałe zaburzenia funkcji nerwów objawiają się po miesiącach lub latach w postaci np. rwy kulszowej, zaburzeń czucia i mrowień w kończynach, zespołu cieśni nadgarstka, zaburzeń ukrwienia kończyn, bólów stawów biodrowych lub kolanowych, chorób dna miednicy (jelit, pęcherza, zwieraczy). O ile wiadomo, że dolegliwości w obrębie kończyn dolnych (rwa, zaburzenia ukrwienia) często zależą do kręgosłupa, o tyle rzadko wspomina się o równie istotnym wpływie stanu kręgosłupa na inne rodzaje zaburzeń w narządach wewnętrznych.



Rys.1. Normalizacja napięcia mięśni dna miednicy po 3 minutach relaksacji kręgosłupa na streczerze u pacjentki z częstymi parciaми na pęcherz i objawami nietrzymania moczu. Wzmożone napięcia spoczynkowe uniemożliwiają prawidłową czynność mięśni i prowadzą do zwiększonej męczliwości.

Badanie wykonano w gabinecie INNOMED, z pomocą nieinwazyjnej, powierzchniowej elektromiografii (sEMG). Do oceny dna miednicy stosujemy elektrody dopochwowe i doodbytnicze a do mięśni pleców i kończyn samoprzylepne, aplikowane w obszarze zaburzeń, co pozwala nam uzyskać obiektywne zapisy czynności mięśni. Dokumentujemy pozytywny wpływ stosowania streczerów u pacjentów z bólami odcinka szyjnego, rąk, głowy, szumami usznymi, zaburzeniami czynności tarczycy i przytarczyc, serca zaburzeniami jelit, szczeliną odbytu, opadaniem stopy, ostrogą piętową i in. Terapia, która najlepiej zregeneruje Twój kręgosłup, polega na regularnym (najlepiej codziennym) położeniu się na streczerze na 10 - 15 minut i całkowitym zrelaksowaniu napięcia mięśni. Przy jednoczesnych dolegliwościach bólowych lub istniejącym niedowładzie wiotkim lub spastycznym, stosujemy najnowsze metody rehabilitacji neurologicznej (FES).

SPORTSTRECZER



Usiądź na dywanie a streczer ułóż równo za plecami. Zależnie od potrzeb, możesz od strony pleców ułożyć wyższą lub niższą część streczera. Podeprzyj się z tyłu rękami, kładąc dłonie na bocznych częściach streczera. Wsuwaj się na streczer powoli. Nie wykonuj gwałtownych ruchów ani ćwiczeń. Ramiona możesz przenieść za głowę lub ułożyć je na brzuchu, albo wzdłuż tułowia. Możesz co kilka minut zmienić położenie ciała na streczerze i ponownie skupić się na zrelaksowaniu napięcia mięśni. Jeśli odczuwasz dyskomfort

lub ból, przesunij się wyżej lub niżej i omiń bolesne miejsce. Po stretchingu możesz wykonać klęk podparty i "koci grzbiet". Zapytaj Twojego fizjoterapeutę o inne ćwiczenia kręgosłupa właściwe dla Ciebie.

BACKSTRECZER I NECKSTRECZER

Zasada korzystania jest identyczna dla wszystkich streczerów: powoli się kłaść, powoli wstawać i w czasie leżenia maksymalnie zrelaksować całe ciało. Backstreczer możesz ułożyć pod plecami



wyższą stroną pod miednicą



lub wyższą stroną pod odcinkiem piersiowym.

Neckstreczer służy do rozciągania szyjnego odcinka kręgosłupa. Jego regularne stosowanie pozwala zwiększyć przestrzeń międzykręgową w odcinku szyjnym i zminimalizować uciski na rdzeń kręgowy. Stopniowo ustępują objawy: szumów usznych, bólów głowy, zaburzeń słuchu i widzenia, parestezje (zaburzenia czucia lub mrowienia) w kończynach górnych, bóle rąk i wiele innych objawów zaburzeń funkcji organizmu, które były spowodowane uciskami na nerwy rdzeniowe. Wystarczy jeden do 3 razy dziennie poleżeć na streczerze i zrelaksować napięcie mięśni a pozytywne efekty pojawią się wkrótce.



NECKSTRECZER



BACKSTRECZER

Zamów telefonicznie: 61 64 64 075 w godz 09.00 – 17.00

Mailowo: info@innomed.pl lub w sklepie internetowym www.innomed.pl

Pamiętaj! Na skuteczność działania streczerów udzielamy **100% Gwarancji Skuteczności**. Masz 30 dni na przekonanie się jak pozytywnie wpływa rozciąganie kręgosłupa na funkcje układu nerwowego i unerwianych przez niego efektorów (narządów, mięśni, receptorów itd.)