

# Ošetrovanie chrbtice

## Manipulačné a mobilizačné techniky

**Mobilizačné a mäkké techniky:** sú špeciálne metodiky manuálnej medicíny, ktoré ovplyvňujú reflexné zmeny v svaloch a podkoží, s cieľom zníženia bolestivosti a svalového napätia a uľahčenia následnej mobilizácie či manipulácie.

Mäkké techniky je možné čiastočne porovnať s masážnymi prvkami, predovšetkým u reflexných masáží.

Je to napríklad kožná riasa, ktorá je v mieste reflexných zmien veľmi bolestivá a usilujeme sa o postupné zmiernenie jej odporu, či spojivová masáž miernym tlakom a posunom špičky prstov, vnoreného do kože.

Ďalšou metodikou je pretiahnuteľnosť kože a jej postupné preťahovanie riasením v miestach hyperalgických zmien. Využíva aj celkom ľahký dotyk kože prstom.

Mäkké techniky môžu byť ordinované ako samostatná procedúra, často sú aplikované aj vrámci individuálnej liečebnej telesnej výchovy.

**Manipulačná terapia a mobilizácia:** pri manipulačnej a mobilizačnej terapii sa navracia hybnosť periférnych kĺbov a chrbtice manuálnou technikou do správneho postavenia.

Nejčastejšie sa používa pri funkčných kĺbných blokádach, ktoré sú bolestivé, omedzujú pohyb a vedú k svalovým spazmom. Cieľom ošetrovania je uvoľnenie pohybového segmentu, obnova vôle kĺbov, ale aj úprava svalového napätia a ošetrovanie tzv. spúšťacích bodov.