

advance

o fyzioterapii a rehabilitačnej medicíne

Autor RICHARD COLLINGE, MSC

Prebojovať sa medzi elitu

Atléti futbalového klubu Watford napredujú vďaka terapii vysokovýkonným laserom



Keď si futbalový klub Watford pred 15 mesiacmi vybojoval miesto v anglickej Premier League (EPL), môžem s istotou

povedať, že v stávke bolo tak veľa, že som si to nevedel ani predstaviť. Spolu s tým prišiel tlak, ktorý by ste očakávali pri takomto postupe na najvyššiu úroveň hry.

Postup do EPL nie je vôbec jednoduchá úloha. Je to najkonkurenčnejšia (a najsledovanejšia) futbalová liga na svete. Získať kvalifikáciu na postup do EPL sa veľmi líši od mnohých profesionálnych športov, pretože tím sa v skutočnosti musí „kvalifikovať“. Ak sa výkon tímu zhorší, môže byť z ligy vylúčený, aby uvoľnené miesto získal lepší tím z nižšej ligy.

Iste si viete predstaviť, že v momente, keď sa ocitnete na veľkom ihrisku a zasvietia svetlá, musíte „dať do toho všetko“ a každý hráč musí podať čo najlepší výkon. Je ťažké opísať hrdosť, ktorú cíti celý klub, a ktorá všetkým v organizácii dodáva silu, aby v každom smere podali výkon na najvyššej úrovni.

V našom liečebnom programe je to veľmi evidentné. Robíme všetko, čo je v našich silách, aby sme využili čo najúčinnejšie metódy vyhodnotenia problému a liečby.

Rozhoduje 1%

Na takejto vysokej úrovni hry je to o 1%. Aj ten najmenší detail môže rozhodnúť. Získať navyše to 1% výkonu alebo 1% uzdravenia môže znamenať rozdiel medzi víťazstvom a prehrou. Dostať týchto hráčov na ihrisko čo i len o deň skôr by mohlo nakloniť misky v náš prospech v kľúčovom momente.

Ako lekári sme vytvorili správnu infraštruktúru na dosiahnutie týchto okrajových, ale významných zlepšení. Je mojou prácou rozhodovať o tom, čo bude najprínosnejšie pre tím a jednotlivých hráčov. Snažíme sa dosiahnuť čo najlepšie výsledky, ale riešenia musia byť aj nákladovo efektívne. Liečime zranenia, keď ku nim dôjde, ale súčasťou našej stratégie je aj prevencia vážnejších zranení, aby si naši hráči udržiavali zdravie –

a je pre nás dôležité mať správne programy a technológie, aby sme predišli zraneniam.

Vyznať sa v kope informácií môže byť zložité. Živo si spomínam na deň, keď sme sa dostali do EPL. Okamžite mi prišiel rad emailov od spoločností, ktoré sa pokúšali

Získať navyše to 1% výkonu alebo 1% uzdravenia môže znamenať rozdiel medzi víťazstvom a prehrou.

predať mi všetičko možné. Začítal som sa do štúdií a rozhodol som sa vyhodnotiť niekoľko možností. V našom prostredí v podstate robíme lekársku prácu 24 hodín denne 7 dní v týždni a dôvodom skúšania prístrojov je uistiť sa, že nové technológie zvládnu držať krok s našimi náročnými požiadavkami. Okrem toho, a to je najdôležitejšie, potrebujeme vidieť výsledky a získať pozitívne reakcie od hráčov.

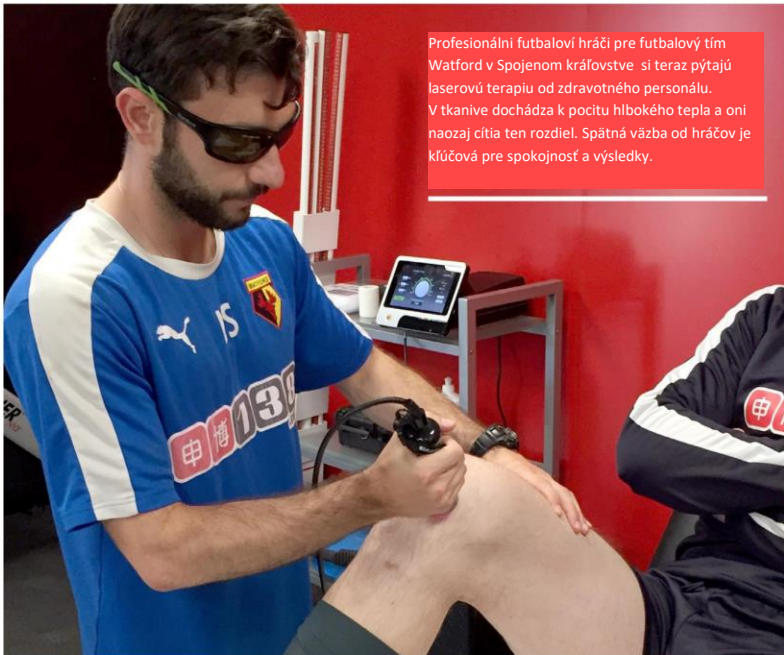
Čas nie je na našej strane, keď nám ďalší zápas klope na dvere. Najsť správne metódy a technológie pre začlenenie do liečby môže byť problematické, keď hľadáte rýchle výsledky a ide vám o pohodlie a spokojnosť hráčov.

Prekonané očakávania

Keď som si robil prieskum a rozprával sa s kolegami, bolo mi odporučené pozrieť sa na hlboko-tkanivovú laserovú terapiu. S laserovou terapiou som sa stretol už pred 15 rokmi, ale nevenoval som jej veľkú pozornosť.

Pôvodne som si myslel, že laserová terapia má obmedzené použitie. Bolo mi však povedané, že nové lasery s vyšším výkonom sú všestrannejšie a účinnejšie. Rozhodli sme sa jeden si vyskúšať a zhodnotiť. Keď sme začali laser skúšať s futbalovým klubom Watford, bol to prerod lasera z hľadiska použitia, potenciálu a výsledkov.

Richard Collinge je vedúcim lekárom pre futbalový tím Watford v meste Watford v Spojenom kráľovstve.



Profesionálni futbaloví hráči pre futbalový tím Watford v Spojenom kráľovstve si teraz pýtajú laserovú terapiu od zdravotného personálu. V tkanive dochádza k pocitu hlbokého tepla a oni naozaj cítia ten rozdiel. Spätná väzba od hráčov je kľúčová pre spokojnosť a výsledky.

Boli sme ohromení širokou škálou problémov, ktoré môžeme účinne liečiť. Zo všetkých našich metód je laser tou najvšestrannejšou. Liečime rad akútnych, chronických, pooperačných a začínajúcich degeneratívnych stavov s vynikajúcimi výsledkami. Extrémne pozitívne výsledky sme dosiahli u hráčov trpiacich achillovou, ramennou a patelárnou tendinopatiou. Veľmi dobre reagovalo aj niekoľko patológií kolena.

S očami otvorenými novo objavenou všestrannosťou laserovej terapie náš klub nakoniec investoval do tejto technológie a som si istý, že ju budeme v priebehu ďalších rokov rozširovať.

Obľúbenosť u hráčov

V rámci prípravy pred hrou monitorujeme zranenia a snažíme sa dostať hráčov na ihrisko tak, aby mohli súťažiť bezpečne a bez ťažkostí. Laserová terapia funguje úžasne pri znížení celkovej doby zotavenia a je rýchlym, jednoduchým ošetrením, ktoré nám poskytuje vynikajúce výsledky pred zápasom.

Keď ju aplikujeme pred výkonom, vďaka schopnosti rýchlo stimulovať krvný obeh a zohriať hlboko-tkanivové štruktúry sa hráči lepšie cítia pri príprave na ťažký zápas. Hráči zvyknú prísť na ošetrenie pred tým, ako idú cvičiť do posilovne, pred tréningom, a pre-

-dovšetkým pred zápasom. Po ošetrení laserovou terapiou majú väčšiu istotu vo svojich pohyboch.

Hráči si teraz chodievajú pýtať ošetrenie. V tkanive dochádza k pocitu hlbokého tepla a oni naozaj cítia ten rozdiel.

Spätná väzba od hráčov je kľúčová pre spokojnosť a výsledky. Môžete byť presvedčení, že vaša technológia je najlepšia na svete, ale ak nie je obľúbená u hráčov, bude to náročný boj urobiť z nej každodennú záležitosť. Terapeutický laser sa dokonca stal povinnou súčasťou mojej výbavy na základe dopytu hráčov.

Jednoduché riešenia

Pre personál bolo jednoduché zvyknúť si na laserovú terapiu. Naučili sme sa techniky dávkovania, ktoré nám pred tým boli úplne cudzie, a ktoré rozvíjajú naše schopnosti prostredníctvom príležitosti vzdelávať sa.

Začíname si uvedomovať, že technológia sa nemusíme báť, práve naopak. Zabudované protokoly nám uľahčujú nastaviť a delegovať ošetrenia a udržiavať konzistentnosť. Ošetrenia sú rýchle a jednoduché a nemusíte byť expertom na laser, aby ste ho zvládli obsluhovať.

Naučili sme sa používať laser ako doplnkovú liečbu k terapii tlakovými vlnami, kryoterapeutickým komorám a iným liečebným stratégiám. V rámci dodatočného prínosu kombinujeme laser s manuálnou terapiou použitím masážneho nástavca s guľovou hlavnicou. To nám umožňuje účinnejšie pracovať s tkanivom a zároveň aplikovať dávku laserovej energie.

Prenosnosť je obrovská výhoda. Každú noc pred zápasom na domácej pôde a na ihrisku súpera prespávame v hoteloch. Mať prístroj, ktorý môže byť súčasťou našej cestovnej výbavy, je dôležité, pretože naše lekárske pracovisko často zriaďujeme v hotelovej izbe. Jednotka na batériový pohon nám umožňuje ľahšie sa pohybovať v obmedzených pracovných priestoroch.

Tento prípad je dôkazom

V januári sme uzavreli zmluvu s hráčom, ktorý k nám prišiel z iného klubu. V novembri bol operovaný na meniskálne zranenie. Pri jeho úvodnom lekárskom vyšetrení pretrvával zápal v danej oblasti; no prijali sme to ako riziko prichádzajúce spolu s hráčom.

Počas predchádzajúceho rehabilitačného programu nebol ošetrovaný terapeutickým laserom, tak sme hneď začali s jeho aplikáciou. Začali sme na strednom výkone a postupne zvyšovali intenzitu.

Už po prvom ošetrení tento hráč uviedol pozitívne výsledky a opuch rýchlo ustúpil. Po šiestich mesiacoch ho stále ošetrujeme laserom pred tréningom a zápasmi. Každý deň nás chodí oň žiadať, pretože mu tak pomohol.

Pozoruhodné výsledky sme videli aj v chirurgických prípadoch, kde zostalo zjazvené tkanivo. Laser pomáha optimalizovať tkanivo v stave, v ktorom je lepšie pripravené zahojiť sa. Výsledky, ktoré sme videli na zjazvenom tkanive po pooperačnom ošetrení v spodnej brušnej oblasti, boli pozoruhodné.

Nevyhnutná súčasť nášho vybavenia

S hlboko-tkanivovou laserovou terapiou úspešne pokračujeme a máme fantastické skúsenosti. Priniesla nám úžasné výsledky a hráči si zvykli očakávať a oceniť jej prínos.

Prenosnosť a jednoduchosť použitia umožňuje ľahko si zvyknúť a celému personálu bez ohľadu na úroveň skúseností to s prístrojom ide úžasne. S istotou môžem povedať, že terapeutický laser je nevyhnutnou súčasťou nášho lekárskeho vybavenia. ■