

KRĘGOSŁUP

ĆWICZ JOGĘ - POZBĄDŹ SIĘ BÓLU

Większość z nas nieświadomie utrzymuje złą postawę, garbiąc się podczas siedzenia przed komputerem, a nawet stojąc. Przez to prawie 80 procent Polaków cierpi na bóle kręgosłupa, a co trzecie dziecko ma wady postawy. Popraw swoją postawę i pozbydź się bólu.

Zajęcia z jogi są dedykowane osobom, które już mają problem z plecami lub po prostu chcą, w ramach profilaktyki, wzmocnić kręgosłup. Joga dla kręgosłupa to specjalnie wybrany zestaw pozycji, które - regularnie i poprawnie wykonywane - przynoszą odczuwalną ulgę i wzmacniają mięśnie kręgosłupa. Takie zajęcia zawsze powinny być prowadzone przez wykwalifikowanego nauczyciela jogi, będącego jednocześnie doświadczonym fizjoterapeutą. Praktyka w fizjoterapii w połączeniu z jogą jest bowiem jedną z najskuteczniejszych form troski o zdrowy kręgosłup. Regularna praktyka jogi zmniejsza dolegliwości bólowe pleców. Ponadto wpływa pozytywnie na ogólne możliwości ruchowe i poprawę nastroju.

Jogę najlepiej zacząć ćwiczyć pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela. Jego wiedza i umiejętności będą niezbędne do tego, aby poprawnie wykonywać ćwiczenia. Przed wyborem miejsca, w którym będziemy ćwiczyć jogę, warto sprawdzić, jakie kwalifikacje ma wybrany przez nas nauczyciel. Choć i tak ostateczna weryfikacja tych informacji nastąpi podczas pierwszego zajęcia.

OPRAC. (KOSTKA)

ODŻYWIANIE

DLACZEGO WARTO JEŚĆ DZICZYZNĘ?

Dziczyznę warto wprowadzić do swojego jadłospisu przede wszystkim ze względu na korzyści zdrowotne.

Dziczyzna jest znacznie chudsza od mięs zwierząt rzeźnych - 100 g to zaledwie 120 kcal. Zawiera więcej białka bogatego w aminokwasy egzogenne, których nasz organizm nie potrafi sam wytworzyć. Dodatkowo posiada wiele witamin oraz minerałów. W dzisiejszych czasach dziczyzna jest najpewniejszym mięsem.

Nie bez znaczenia jest fakt, że dzikie zwierzę żyło wolno, poruszało się bez ograniczeń. W walory zdrowotne dzikiego mięsa wynikają również z diety tych zwierząt. Żyją na wolności, jedzą, co chcą, to, co oferuje im natura, bez sztucznych pasz z chemią. Dodatkowo mięso to pozbawione jest antybiotyków czy hormonów wzrostu. Są to po prostu szczęśliwe zwierzęta.

Warto wspomnieć jeszcze o króliku, którego mięso jest bardzo delikatne i również, jak wspomniana wcześniej dziczyzna, bardzo chude. Królicze mięso jest smaczne i lekkotrawne. Doskonale dla dzieci, osób starszych lub przewlekle chorych. Jest dobrą alternatywą dla ludzi uczulonych na drób lub wieprzowinę.

Reasumując, jedzenie dziczyzny czy królika wpłynie pozytywnie na nasz organizm oraz zdrowie. Zachęcamy do wprowadzenia tych mięs do jadłospisu. Żyjemy tutaj, w Polsce, w której dawniej jadano tylko dziczyznę, króliki, gęsi, zające i dzikie ptactwo. Warto więc wrócić do naszych, POLSKICH smaków.

(LK)

PRZYCHODNIA „NA PARCELKACH”

Włodzimierz Hoffmann
Krotoszyn, ul. Grudzielskiego 25a

tel./fax: 62 722 75 60

Przyjęcia w ramach kontraktu z NFZ

Przychodnia Lekarza Rodzinnego Dzieci i Dorosłych
lek. spec. Włodzimierz Hoffmann
lek. spec. Robert Piskowski
lek. spec. Janina Bolewska-Wesołowska
lek. med. Przemysław Skorwider

Poradnia Otolaryngologiczna
lek. spec. Janina Bolewska - Wesołowska

Poradnia Neurologiczna
lek. spec. Zbigniew Pietrzak
lek. spec. Witold Pawełczak

Bezpłatne Badanie Słuchu
MKACZ-MED PROTETYKA SŁUCHU Poznań

GABINETY PRYWATNE - KROTOSZYN

Gabinet Urologiczny
spec. urolog Andrzej Frydrychowicz
Gabinet Położniczo - Ginekologiczny
spec. ginekolog - położnik Tomasz Wojno
Gabinet Dietetyczny
mgr Piotr Kaźmierczak
Gabinet Neurologiczny
lek. spec. Witold Pawełczak
Gabinet Rehabilitacji Medycznej
mgr Małgorzata Sronek - Kmiecik

GABINET LEKARSKO PIELĘGNIARSKI lek. med. ogólnej **WŁODZIMIERZ HOFFMANN:**
- instrumentalne leczenie bólu, - pracownia badań USG - pełen zakres
- orzecznictwo lekarskie - badanie kierowców i osób - biopsje aspiracyjne cienkoigłowe tarczycy
posiadających lub ubiegających się o posiadanie i piersi
bronii; badania profilaktyczne pracowników - punkcje śródstawowe,

Pacjentów prosimy o wcześniejszą rejestrację osobiście lub telefonicznie - 62 722 75 60

INDYWIDUALNA PRAKTYKA PIELĘGNIARSKA

Ewa Jarmużek

PIELĘGNIARKA ŚRODOWISKOWO - RODZINNA

ŚWIADCZENIA PIELĘGNIARSKIE

WSZYSTKIE ZLECENIA PROSZĘ ZGŁASZAĆ POD NR TELEFONU:

605 573 677

Terminy przyjęć w gabinecie:
pon.-pt. 9.00-10.00 oraz 16.30-17.00.

NOWA LOKALIZACJA!

KROTOSZYN, UL. TARTACZNA 7

KALISZ Sp. z o.o. TORONICE
Z POLSKICH LASÓW

KORONA DELIKATESY
Zapraszamy do Delikatesów Korona

DZICZYZNA **WYROBY Z DZICZYZNY**
KRÓLIK GĘŚ **SERY** **PRZYPRAWY**

ul. Koźmińska 38, 63-700 Krotoszyn
tel. 601 391 100 www.delikatesykorona.pl

WIELKOPOLSKA GAZETA LOKALNA KROTOSZYN

Poradnik medyczny

marzec 2019

CHOLESTEROL

ZŁY CZY DOBRY?

Co podnosi poziom złego cholesterolu LDL? Dlaczego nazywają go złym? Czy dieta ma na niego duży wpływ?

Cholesterol dzieli się na LDL i HDL - to tzw. lipoproteiny. LDL transportuje cholesterol do wszystkich komórek naszego organizmu. HDL zabiera zaś ich nadmiar i dostarcza do wątroby. Właśnie dlatego o LDL mówi się jako o złym cholesterolu, a o HDL jako o tym dobrym.

Każdy z nich pełni odmienne funkcje, dlatego nie powinno się ich łączyć. Im wyższy poziom HDL tym lepiej, ale LDL trzeba trzymać w ryzach. Jego nadmiar sprawia, że we krwi krąży cholesterol, z którym organizm nie ma co zrobić. W efekcie cholesterol odkłada się w naczyniach krwionośnych, wbudowuje się w ich ścianki i pozostaje w nich, tworząc z czasem blaszki miażdżycowe. Te zaś nie tylko mogą usztywnić ścianki tętnic i zawęzić ich średnicę, czego efektem jest wzrost ciśnienia krwi, ale też potrafią pękać czy się odrywać, prowokując powstawanie skrzepów. Powikłaniem tego bywa zatkanie któregoś z naczyń, a w efekcie np. zawał serca, zator płucny czy udar mózgu. Warto się badać i pilnować, aby stężenie złego cholesterolu w osoczu krwi nie przekraczało 115 mg/dl. Większość, bo aż 80 procent cholesterolu, który mamy we krwi, wytwarza nasz organizm. Tylko ok. 20 procent pochodzi z tego, co jemy. Nie oznacza to jednak, że to, co jemy, nie wpływa na jego poziom. Przechodząc na redukującą cholesterol dietę, warto jednak pamiętać, że w jedzeniu nie występuje coś takiego jak zły lub dobry cholesterol. Jest to po prostu rodzaj tłuszczu. Problemem może być co najwyżej jego nadmiar. W szczególności powinniśmy uważać na nasycone kwasy tłuszczowe - ich źródłem jest głównie czerwone mięso oraz tłuszcz zwierzęcy (masło, smalec, śmietana) oraz tłuszcze „trans”, które występują w produktach zawierających wysoko przetworzone, utwardzone tłuszcze, np. w twardych margarynach, ciastkach czy chipsach.

OPRAC.(KOSTKA)

ul. Żwirowa 8A.
63-700 Krotoszyn



FIZJOTERAPIA KOBIEC

- Rehabilitacja kobiet w ciąży m.in. bóle kręgosłupa, obrzęki, nietrzymanie moczu, relaksacja
- Gimnastyka kobiet w ciąży
- Gimnastyka kobiet po porodzie
- Rozejście mięśni prostych brzucha w ciąży i po porodzie
- Terapia blizny po zabiegach ginekologicznych
- Rehabilitacja kobiet po porodzie
- Terapia dna miednicy m.in. nietrzymanie moczu

tel. 602-124-726

facebook.com/rehacomplex

LABORATORIUM ANALIZ LEKARSKICH "AS-TECH-LAB"

ŚWIADCZYMY USŁUGI:

- Analityka ogólna
- Hematologia
- Chemia kliniczna
- Koagulologia
- Diagnostyka chorób tarczycy
- Hormony płciowe
- Markery nowotworowe
- Alergologia
- Immunologia

Pobieranie materiału do badań:
pn - pt. 7:00 - 10:00



ul. Benicka 9, Krotoszyn tel. 696 176 735, 62 722 71 47

PRACOWNIA PSYCHOTERAPII POZNAWCZO-BEHAWIORALNEJ



dr n. med. Paulina Jaworska-Andryszewska
psycholog
psychoterapeuta poznawczo-behawioralny
tel. 510 207 169

Z jakimi problemami m.in. pracuję?

Depresja
Zaburzenia dwubiegowe
Zaburzenia lękowe, PTSD
Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne
Zaburzenia osobowości
Zaburzenia somatyczne
Zaburzenia odżywiania
Trudności życiowe, emocjonalne, problemy wychowawcze
Przewlekłe choroby somatyczne, onkologiczne

Czym się zajmuję?

- konsultacje psychologiczne
- profesjonalna diagnoza
- psychoterapia poznawczo-behawioralna
- leczenie zaburzeń psychicznych
- szkolenia, warsztaty, rozwój osobisty

Z kim pracuję?

- Dorośli
- Dzieci
- Młodzież

www.psychoterapeutakrotoszyn.pl

www.facebook.com/terapiapraktyka

"Życie jest takie, jakim uczyniły je nasze myśli"

ul. Rawicka 1, 63-700 Krotoszyn

510 207 169

pjaworska.andryszewska@gmail.com

ROZSTĘP MIĘŚNI PROSTYCH BRZUCHA

Mięsień prosty brzucha swój początek ma na chrząstkach żeber V-VII, wyrostku mieczykowatym mostka i więzadle żebrowo-mieczykowatym, koniec to spojenie łonowe i grzebień łonowy kości miedniczej. Pomiedzy mięśniami jest kresa biała, której zadaniem jest połączyć brzozy mięśni prostych brzucha (pasma po obu stronach pępka).

Rozejście tej kresy powoduje rozstępn mięśni prostych brzucha (rozejście się obu mięśni prostych na boki). Rzadko zdarza się, że rozstępn samoistnie się koryguje. Czas trwania rehabilitacji zależy od wielkości zmiany (od kilku tygodni do roku). Bywa że pacjent kierowany jest na operację.

Aby sprawdzić, czy mamy rozszczep, wykonujemy test. Pacjentka kładzie się na plecach ze zgiętymi nogami. Terapeuta kładzie palce na linii środka brzucha. Prosimy, by podniosła lekko głowę. Gdy palce się zagłębia, oznacza to, że doszło do rozstępu. Zagłębienie na dwa palce – stan normalny, najprawdopodobniej brzuch wróci do stanu sprzed ciąży. Zagłębienie na 2,5 palca – pacjentka powinna skonsultować się z lekarzem i rozpocząć rehabilitację. Zagłębienie na cztery lub więcej palców jest wskazaniem do operacji; możemy też podjąć próbę ćwiczeń.

Wielu specjalistów w ostatnim trymestrze ciąży oraz w połogu od trzeciej doby po porodzie naturalnym i cięciu cesarskim zaleca rutynowe stosowanie testu, by rozpoznać RMPB.

W ciąży objawia się m.in. gdy podczas wstawania brzuch robi się stożkowaty. Po ciąży – mimo że pacjentka schudła – jej brzuch pozostał, a gdy się naje, brzuch wystaje jeszcze bardziej.

Przy zdiagnozowanym rozejściu w czasie ciąży zaleca się:

- nie ćwiczyć mięśni brzucha
- unikać dźwignia
- taping od 2 trymestru
- unikać pochylania i klęku.

Po porodzie:

- nadal stosujemy taping
- terapia manualna
- ćwiczymy
- nie dźwigamy
- stosujemy dietę
- prawidłowa postawa ciała.

DIETA:

- jeść często a mało
- jeść błonnik i probiotyk – codziennie dwa razy
- odstawiamy cukier
- nie dostarczamy kolagenu, tylko budulca kolagenu, np. gotujemy rosół z nóżkami wieprzowymi i drobiowymi.

Czynniki ryzyka:

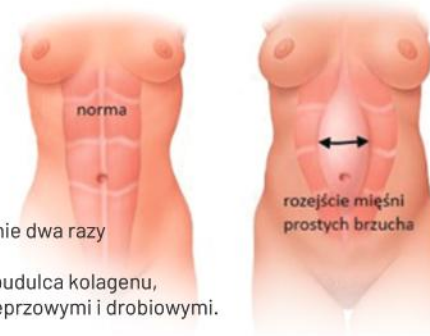
- ciąża mnoga
- zbyt silne lub zbyt słabe mięśnie brzucha
- wielowodzie
- duża masa dziecka
- otyłość
- krótki odstęp między pierwszą a drugą ciążą
- wiek pow. 35 lat
- siłownia
- forma pracy
- dieta.

Prawidłowe napięcie mięśni prostych brzucha powoduje utrzymanie trzewi w odpowiednim miejscu, a także prawidłowy ich nacisk na kręgosłup lędźwiowy. Zapobiega powiększeniu lordozy lędźwiowej i przodopochyleniu miednicy. Gdy pojawi się RMPB, funkcja ta zostaje zaburzona, co w konsekwencji może doprowadzić do przebiegłych bólów kręgosłupa, a nawet do przepukliny i przemieszczeniu się do niej narządów jamy brzusznej. Wówczas jedyną możliwością jest operacja.

Z rozstępem mięśni prostych brzucha należy udać się do fizjoterapeuty. Po porodzie zaczynamy ćwiczyć jak najwcześniej. W przypadku porodu naturalnego już w drugiej dobie, po cesarskim cięciu – w trzeciej. Wykorzystujemy czas połogu, ponieważ wówczas są najlepsze efekty. Do 3-5 miesięcy obniża się relaksyna, która pomaga nam zamknąć rozejście. Po zamknięciu ćwiczymy jeszcze pół roku, aby utrwalić efekty.

Wiadomo, że czasem trzeba coś dźwignąć. Dlatego robimy to na napiętym brzuchu i na wydechu.

(Natalia Jasiak)



CO WPŁYWA NA JAKOŚĆ SNU?

Masz trudności z zasypianiem, problemy z pamięcią i koncentracją? Wstajesz zmęczony i nie masz na nic ochoty? Zmień dietę, a wszystko powinno wrócić do normy.

Najważniejszym posiłkiem dla cierpiących na bezsenność jest kolacja. Wcale nie chodzi tu o wystawną ucztę, po której będziesz się czuć ciężko. Kilka zmian w dotychczasowych nawykach naprawę może uczynić cuda. Podstawowa zasada diety na sen – wieczorem więcej węglowodanów, a mniej białka.

Przed wszystkim mają to być węglowodany o niskim indeksie glikemicznym, czyli takie, które będą trawione powoli, ale długo. Te właśnie wprowadzasz do swojej diety, eliminując węglowodany o wysokim indeksie, a więc biały ryż, pieczywo z białej mąki, makaron, pierogi, ziemniaki, marchewkę, kakao, cukier, miód, słodycze i lody. Na wieczorne posiłki unikaj produktów wysokobiałkowych: mięsa, ryb, drobiu, owoców morza. Można jeść je na lunch, ale nie przed pójściem spać. Zaleca się brązowy ryż, makaron z pełnej mąki, kasze, pieczywo ciemne pełnoziarniste, warzywa i owoce. Na kolację nie dodawaj też zbyt wiele tłuszczu. Staraj się piec, gotować lub dusić produkty, unikaj smażenia.

Kolacja na dobry sen powinna być lekka, łagodna w smaku oraz oczywiście jedzona niezbyt późno – najlepiej zjeść ją około 1,5 godziny przed pójściem spać. Unikaj ostrych przypraw, gotowych dań oraz zup zabielenych śmietaną. Zamiast ciasta francuskiego lub gotowych maślanych ciasteczek lepiej zjeść sałatkę z owoców. Unikaj przed snem alkoholu i napojów zawierających kofeinę.

OPRAC. (KOSTKA)

Medical

Krotoszyn, ul. Masłowskiego 2a, tel. 62 722 76 11

PORADNIA MEDYCYNY PRACY

specjalista medycyny pracy Michał Zajączkowski
tel. 62 722 76 11

- Badania profilaktyczne pracowników
- również narażonych na promieniowanie jonizujące
- Badania kierowców wszystkich kategorii

GABINET LOGOPEDYCZNY

neurologopeda, surdologopeda Alicja Zajączkowska
Tel. 606 269 693

Prowadzi terapię dzieci i młodzieży:

- z opóźnionym rozwojem mowy,
- z dyslalią,
- z niedosłuchem,
- z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Terapia z wykorzystaniem technik Metody Krakowskiej

CENTRUM SPORTU I REKREACJI
Spółka z o.o. w Krotoszynie CSIR

KRĘGIELNIA W KRYTEJ
PŁYWALNI WODNIK

STREFA REKREACYJNA
W KRYTEJ PŁYWALNI
WODNIK

ul. Mahle 4 tel. 62 722 67 60

HALA
SPORTOWA
-WIDOWISKOWA
ul. Olimpijska 10

KRYTA PŁYWALNIA WODNIK
ul. Mahle 4

www.csir.krotoszyn.pl

Mobilne Pogotowie Rehabilitacyjne

- Masaże

- leczniczy • klasyczny
- segmentarny • limfatyczny
- sportowy • relaksacyjny

- Kinezyterapia

- Gimnastyka korekcyjna

Kompleksowa praca
nad mięśniami i stawami!

Doświadczenie w pracy
z osobami starszymi
i w ciężkim stanie!

Katarzyna
Matyla

☎ 600 282 205

GINEKOLOGIA
POŁOŻNICTWO
Tomasz Wojno

Specjalista w położnictwie i ginekologii
ul. Grudzielskiego 25a, Krotoszyn
Certyfikat FMF 155060 USG PTG

GINEKOLOGIA:

- ultrasonografia piersi
- endokrynologia ginekologiczna
- schorzenia okresu okołoi pomenopauzalnego
- profilaktyka onkologiczna
- krioterapia
- antykoncepcja
- ginekologia plastyczna i estetyczna
- leczenie operacyjne

USG piersi
(przy wizycie)

-30%

POŁOŻNICTWO:

- ultrasonografia 4D z opcją 5D Realistic Vue
- ultrasonografia prenatalna (rekomendacje FMF i USG PTG)
- przepływy naczyniowe (badanie Dopplera)
- ciąża fizjologiczna i patologiczna

www.ginekolog-wojno.pl

☎ 604 772 637