

Zagadnienia kliniczne w masażu



mgr Tomasz Busz

Zdrowie

- Stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, a nie tylko całkowity brak choroby czy niepełnosprawności. Sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego a także wymiar duchowy.



Wyróżnia się:

- Zdrowie fizyczne- prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów
- Zdrowie psychiczne:
 - Zdrowie emocjonalne- zdolność do rozpoznawania emocji, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją,
 - Zdrowie umysłowe- zdolność do logicznego, jasnego myślenia

- Zdrowie społeczne- zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi
- Zdrowie duchowe- u niektórych ludzi związane z wierzeniami i praktykami religijnymi, u innych osobisty zbiór zasad, zachowań i sposobów osiągnięcia wewnętrznego spokoju i równowagi.

Czynniki wpływające (warunkujące) zdrowie zostały pogrupowane w kilka najważniejszych obszarów:

1. Styl życia- sposób bycia wynikającym z wzajemnego oddziaływania człowieka i warunków w jakich żyje, oraz z indywidualnych wzorców zachowania, które zostały określone przez czynniki społeczno-kulturowe i osobiste cechy charakteru. Zdrowie uwarunkowane jest stylem życia człowieka, który może go w najmniejszym (np. jako dziecko) lub większym (świadome wybory dorosłego człowieka) kontrolować (modyfikować) i regulować jego wpływ na zdrowie.

2. Środowisko- jest sumą zewnętrznych warunków oddziałujących na człowieka. Zdrowie uwarunkowane jest wpływem środowiska, na które człowiek nie ma wpływu lub ma bardzo ograniczony.
3. Biologia człowieka- (dziedziczność) wszystkie cechy związane z biologią organizmu człowieka w tym jego cechy genetyczne (płeć, podatność na różne choroby). Zdrowie uwarunkowane jest biologią człowieka, na którą nie ma wpływu.

4. Organizacja opieki medycznej- dostępność, jakość, organizacja, rodzaj, zasoby opieki medycznej warunkują zdrowie. Wpływ jednostki na organizację opieki medycznej jest ograniczona.

Promocja zdrowia

- Proces umożliwiający jednostkom i grupom społecznym zwiększenie kontroli nad uwarunkowaniami zdrowia w celu poprawy ich stanu zdrowia, oraz sprzyjający rozwijaniu zdrowego stylu życia, a także kształtowaniu innych środowiskowych i osobniczych czynników prowadzących do zdrowia.

Profilaktyka zdrowotna

- Dzieli się na kilka rodzajów w zależności od momentu podjęcia działań zapobiegawczych przeciwko danej chorobie i tak wyróżnia się:
 - Profilaktykę wczesną- celem jest eliminacja takich społecznych, ekonomicznych i kulturowych wzorców życia, które przyczyniają się do podwyższenia ryzyka choroby (np. palenie papierosów, nieracjonalne żywienie)

- Profilaktykę pierwotną- celem jest zapobieganie chorobie przed jej rozwinięciem poprzez kontrolowanie przyczyn i czynników ryzyka (np. obniżenie cholesterolu celem zapobiegnięcia chorobie niedokrwiennej mięśnia sercowego)
- Profilaktykę wtórną- zapobieganie poważniejszym konsekwencjom choroby poprzez wczesne wykrycie, leczenie i zapobieganie nawrotom (np. kontrola i leczenie nadciśnienia tętniczego krwi celem zapobiegnięcia rozwojowi choroby niedokrwiennej serca).

- Profilaktykę trzeciej fazy (trzeciorzędowa) której celem jest zahamowanie postępu lub powikłań już rozwiniętej choroby (np. rehabilitacja kardiologiczna po zawale mięśnia sercowego)

Zadbaj o swoje zdrowie

