



20%
większa koncentracja
po wibroterapii!

Wibroterapia medyczna w neurorehabilitacji chorób przewlekłych i zwalczaniu objawów pocovidowych

Dziś wiadomo, że COVID-19 prowadzi do dysfunkcji nie tylko na poziomie układów oddechowego i krążenia, ale też nerwowego. Powoduje to znaczący i poważny spadek jakości życia. Ostatnie doniesienia wskazują, że wibroterapia korzystnie stymuluje centralny układ ośrodkowy, czyli nasz mózg. Może przy tym działać nie tylko przeciwbólowo, ale przyczynić się do poprawy funkcji poznawczych.

Chociaż aspekty neurologiczne często uznaje się za wtórne w stosunku do dysfunkcji płuc, czy problemów kardiologicznych – to zdrowie psychiczne ma niebagatelne znaczenie dla procesu leczenia. Wydaje się to najbardziej krytyczne w fazie zdrowienia, ale utrzymywanie większej aktywności mózgu w ostrej fazie choroby może również przyspieszyć późniejszy pełny powrót do zdrowia. Bezruch i brak aktywnego wysiłku, może nasilać atrofię mięśni oraz bezpośrednio zapalenie włókien mięśniowych, apoptozę i degradację neuronów, w których pośredniczy hipoperfuzja (zmniejszony przepływ krwi). Również cytokiny prozapalne są podwyższone tak, u pacjentów z zapaleniem płuc, jak również u pacjentów z depresją, a przedłużone zapalenie układu nerwowego, jak się przypuszcza,

prowadzi do neurodegeneracji w późniejszym wieku. Biorąc pod uwagę, że wibroterapia stymuluje funkcje poznawcze, może być korzystną dla pacjentów z chorobami przewlekłymi oraz z COVID-19. Badania przedkliniczne wykazały, że wibroterapia indukuje wzmocnioną neurotransmisję, generuje specyficzną dla regionu aktywność neuronalną i stymuluje neurogenezę hipokampu krytyczną dla funkcji poznawczych. Ponadto pobudza układ cholinergiczny, a także dopaminergiczny i serotonergiczny, poprawiając nastrój (szczególnie w przypadku łagodnej depresji). Podsumowując, wibroterapia medyczna, wydaje się wpływać pozytywnie na psychikę. Być może nie powinno to dziwić, biorąc pod uwagę, że wibroterapia jest formą ćwiczeń biernych i odzwierciedla to, co wiadomo o pozytywnym wpływie aktyw-

nych ćwiczeń na mózg. Dlatego stosowana u osób poważnie dotkniętych chorobami przewlekłymi, jak również u tych, u których utrzymują się objawy po COVID-19 jest często rozważana jako skuteczna terapia w zakresie funkcji poznawczych i zdrowia psychicznego. W rezultacie łącząc terapię wibracyjną z ułożeniową (pozycje relaksacyjne, leżące, półleżące) uzyskuje się działanie przeciwbólowe, wzmocnienie układu mięśniowego, ochronę przed skutkami unieruchomienia oraz zmniejszenie dolegliwości związanych z obniżoną koncentracją i zaburzeniami neuropoznawczymi.

BIBLIOGRAFIA:

1. Sañudo, Borja; Seixas, Adérito; Gloeckl, Rainer; Rittweger, Jörn; Rawer, Rainer; Taiar, Redha i wsp. (2020): Potential Application of Whole Body Vibration Exercise For Improving The Clinical Conditions of COVID-19 Infected Individuals: A Narrative Review From the World Association of Vibration Exercise Experts (WAVex) Panel. w: International journal of environmental research and public health 17 (10). DOI: 10.3390/ijerph17103650.