

HOMEOPATIE V REHABILITACI

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.



Rychlá úleva s ARNIKOU BOIRON

Gel obsahuje výtažky z rostliny *Arnica montana*, která

- blahodárně působí na pohmožděliny, naraženiny, modřiny
- působí na svalovou únavu (sport, fyzická námaha)
- utiňuje bolest při zánětu

Arnigel

- neobsahuje parabeny ani jiné konzervanty
- je chladivý a nemastný
- nealergizuje



OBSAH:

Homeopatie při rehabilitaci obecně	2
Léčebná tělesná výchova	3
Fyzikální terapie	3
Snížení bolesti	4
Zmenšení otoku	7
Svalově-relaxační a celkově relaxační účinek	8
Rehabilitace po operaci	9
Hojení zlomenin	10
Růstové bolesti	10
Syndrom zmrzlého ramene	11
Cévní mozková příhoda	12
Rehabilitace předčasně narozených dětí	13
Rehabilitace Vojtovou metodou	14
Homeopatie a sport	15

Homeopatie při rehabilitaci obecně

Pohybové ústrojí

Arnica montana 9 CH

- úrazy a přetížení pohybového ústrojí bez ohledu na příčinu
- 5 granulí 4x denně v akutním stádiu, 2x denně při rehabilitaci

Rhus toxicodendron 9 CH

- bolestivá kloubní ztuhlost, která se zlepšuje pozvolným pohybem
- 5 granulí 2x denně při rehabilitaci

Ruta graveolens 9 CH

- přetížení drobných šlach a svalů
- 5 granulí 4x denně v akutním stádiu, 2x denně při rehabilitaci

Psychika

Arnica montana 30 CH

- nutkavé myšlenky na úrazovou situaci a trauma
- 5 granulí 1x týdně – celkem 3 dávky

Arsenicum album 15 CH

- úzkost a obavy z blízké budoucnosti ve vztahu k úrazu
- 5 granulí 2x týdně

Chamomilla vulgaris 15 CH

- intolerance bolesti a podrážděnost ve vztahu k nemoci
- 5 granulí 4x denně

Léčebná tělesná výchova

V akutním stádiu onemocnění dle převažujících příznaků

Převažuje otok

Apis mellifica 30 CH

- 5 granulí 4x denně

Převažuje zánět

Belladonna 9 CH

- 5 granulí 4x denně

Převažuje vyzářující bolest

Hypericum perforatum 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Fyzikální terapie

Stimulační (*elektrostimulace, elektrogymnastika, fototerapie, laser...*)

Carbo vegetabilis 5 CH

- 5 granulí 2x denně

Relaxační (*proudy s protibolestivým a svalově-relaxačním účinkem*)

Nux vomica 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Snížení bolesti

Rozdělení podle projevů a zlepšujících příznaků

Bolest způsobená zánětem

Pulzující bolest v rytmu tepu, místo zánětu je teplé, červené s otokem.

Belladonna 9 CH

- 5 granulí 4x denně

Vyzařující bolest

Bolest vyzařující podél nervů. Bolest způsobená poškozením nervových zakončení.

Hypericum perforatum 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Pálivá bolest na sliznicích

Pálivá bolest s pocitem „do živého masa“, většinou doprovázená celkovou zchváceností a zimomřivostí. Zlepšuje se teplem.

Arsenicum album 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Pálivá bolest s pocitem sevření

Bolest s pocitem „pepře v ráně“ a sevření obručí. Nezlepšuje se teplem.

Capsicum annuum 5 CH

- 5 granulí 4x denně

Bolest kloubu zhoršená pohybem

Bryonia alba 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Bolest kloubu zlepšená pohybem

Rhus toxicodendron 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Stěhovavé bolesti

Prchavé stěhovavé bolesti, které se zlepší teplem a rozptýlením.

Ignatia amara 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Pulsatilla 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Stěhovavé bolesti provázené špatným prokrvením problematických oblastí.

Rozdělení podle projevů a zlepšujících příznaků

Tkáň	Homeopatický lék	Počet granulí/dávka	Počet dávek/den
Svaly	<i>Arnica montana</i> 9 CH	5	2-4x
Vazivo	<i>Rhus toxicodendron</i> 9 CH	5	2
Šlachy, okostice	<i>Ruta graveolens</i> 9 CH	5	2-4x
Kost	<i>Calcarea phosphorica</i> 9 CH	5	2
	<i>Symphytum officinale</i> 9 CH*	5	2

* lék je na lékařský předpis

Arnigel

Každý organismus má schopnost do jisté míry regenerovat a hojit se sám. Tyto schopnosti můžete kromě uvedených homeopatických léků podpořit také Arnigelem, který obsahuje výtažky z rostliny *Arnica montana*. Zlepšuje lokální látkovou výměnu a proto pomáhá hojení po úrazech a svalovém přetížení, působí na zmenšení otoku a zlepšuje relaxaci.

Zmenšení otoku

Růžovočervený otok s pálivou bolestí zlepšující se chladem

Apis mellifica 30 CH

- 5 granulí 4x denně

Růžovočervený otok s pálivou bolestí zlepšující se teplem

Otok typický pro revmatická postižení.

Urtica urens 5 CH

- 4x denně

Bledý nebo nařítovělý otok s pocitem horka a svěděním kůže

Často po rozsáhlých zhmožděních tkáně po pádu nebo po úderu tupým předmětem.

Ledum palustre 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Otok z porušené funkce cév a kapilár

S odstupem času od akutního úrazu přetrvává často v této části těla porušené cévní zásobení. Místo může být více zpoceně nebo může otékat.

Pulsatilla 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Svalově-relaxační a celkově relaxační účinek

Nux vomica 9 CH

Zvýšené napětí svalů pramenící často z psychické zátěže. Může se projevit také zvýšenou dráždivostí trávicího systému – např. bolestivé stažení v oblasti žaludku, kručení v břiše apod.

- 5 granulí 2x denně

Ignatia amara 15 CH

Zhoršení potíží v pohybovém ústrojí následkem špatných zpráv, citových a emočních stresů. Potíže se zlepšují rozpptýlením.

- 5 granulí 2x týdně

SEDALIA sirup

Obsahuje kombinaci homeopatických léků, které mají celkový harmonizační účinek. Pomáhá také v první fázi rehabilitace, kdy si pacient osvojuje nové pohybové dovednosti. Obvykle je pacient v tomto období celkově méně tolerantní a více nervózní.

- 2x denně 1 lžička

Rehabilitace po operaci

Základním lékem je Arnica montana 9 CH, v akutním období po operaci 5 granulí 4x denně, postupně snižovat dávkování na 5 granulí 2x denně v průběhu rehabilitace. Arnica je pak možno kombinovat s následujícími homeopatickými léky dle typu úrazu či provedeného zákroku:

Celková anestezie

Nux vomica 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Lokální anestezie, úrazy a operace nervů

Hypericum perforatum 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Epidurální anestezie, úrazy a operace mozku

Natrum sulfuricum 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Cévkování, hojení řezných ran, operačních jizev

Staphysagria 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Hojení zlomenin

Arnica montana 9 CH

Začít s užíváním co nejdříve od úrazu.

- 5 granulí 4x denně prvních 6 týdnů, následně 5 granulí 2x denně po celou dobu rehabilitace

Calcarea phosphorica 9 CH

- 5 granulí 2x denně 6 týdnů, u komplikovaných zlomenin do zhojení zlomeniny

Symphytum officinale 5 CH *(tento lék je na lékařský předpis)*

- 5 granulí 2x denně 6 týdnů

Růstové bolesti

Calcarea phosphorica 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Bryonia alba 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Ignatia amara 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Pokud si dítě začne stěžovat na bolesti nožiček, které mohou budit i v noci a tyto bolesti jsou lékařem diagnostikovány jako „růstové“, postupujte od prvního uvedeného homeopatického léku. Další přidávejte pouze v případě neúspěchu s předchozím homeopatickým lékem.

Syndrom zmrzlého ramene

Stadium bolesti a omezené hybnosti ramene

Arnica montana 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Belladonna 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Ignatia amara 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Stadium omezené hybnosti

Arnica montana 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Rhus toxicodendron 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Pulsatilla 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Cévní mozková příhoda

V akutním a subakutním stadiu rehabilitace

Arnica montana 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Carbo vegetabilis 5 CH

- 5 granulí 2x denně

Natrum sulfuricum 5 CH

- 5 granulí 2x denně

V chronickém stadiu rehabilitace

Arnica montana 15 CH

- 5 granulí 2x denně

Baryta carbonica 9 CH

- 5 granulí 2x denně

Kalium phosphoricum 5 CH

- 5 granulí 2x denně

Rehabilitace předčasně narozených dětí

Aconitum napellus 15 CH

Je lék, který pomůže miminku zpracovat náhlou změnu, zvládnout “malý šok” z toho, že tady “venku” je všechno nové, jiné... Vhodné u plačtivých dětí s tendencí ke zvýšenému svalovému napětí, které málo spí. Laicky – buď spí, nebo pláče.

- 5 granulí 1x denně 3 dny po sobě – co nejdříve po porodu

Nux vomica 9 CH

Pomůže miminku rychleji se “očistit” od klasických léků, které nemusí jeho organismus dobře a zcela zpracovat. Vhodná u dětí, jejichž maminky byly v průběhu porodu premedikovány, např. i epidurální anestezií nebo antibiotiky. Miminko většinou více než ostatní děti reaguje na změny v okolním prostředí, např. na sebemenší hluk či změnu polohy, je přecitlivělé, může mít ucpaný nosík.

- 5 granulí 2x denně do zlepšení stavu, pak postupně vysazovat

Chamomilla vulgaris 15 CH

Vhodná pro miminka, která jsou z důvodu nemoci nešťastná a podrážděná. Např. při rýmě a infekcích dýchacích cest, kterými jsou nedonošená miminka více ohrožena. Tito nedonošenci se rádi nosí, v náručí se ihned uklidní, mají rádi cestu autem, kterou prospí. Jsou hodní venku v kočárku.

- 5 granulí 4x denně, postupně vysazovat se zlepšením stavu

Dávkování léků pro miminka:

5 granulí léku rozpustit do 2 ml stříkačky s kojeneckou vodou. Aplikovat 4x denně 0,5 ml do úst.

Rehabilitace Vojtovou metodou

Pro miminka

Rhus toxicodendron 15 CH

Pomáhá nastavit organismus dítěte na přijetí nových informací, zlepšuje vlastnosti pojivových tkání, se kterými se při terapii pracuje.

- 5 granulí 1x denně

Baryta carbonica 9 CH

Podporuje stimulaci pohybového a psychického vývoje dítěte.

- 5 granulí 1x denně

Pro maminky

Kalium phosphoricum 15 CH

Dodává energii.

- 5 granulí 2x denně

Ignatia amara 15 CH

Pomáhá akceptovat prvotní informace o náročnosti terapie.

- 5 granulí 2x denně první dny cvičení Vojtovou metodou

SEDALIA sirup

K celkovému zklidnění.

- 2x denně 1 lžička

Homeopatie a sport

Během přípravy na sportovní sezónu můžete užívat **Arnica montana 9 CH 2x denně 5 granulí**. Pomáhá při hojení svalových mikrotraumat a při zajištění optimální látkové výměny ve všech tkáních pohybového ústrojí.

Rhus toxicodendron 9 CH

Užívejte při „natažení vazů“ nebo svalu.

- 5 granulí 2x denně do odeznění potíží

Ruta graveolens 5 CH

Užívejte při podvrtnutí kotníku nebo přetížení v oblasti zápěstí

- 5 granulí 4x denně do odeznění potíží, se zlepšením snižovat dávkování na 2x denně

Nux vomica 5 CH

Je vhodný homeopatický lék při tréninkovém přetížení, které se projevuje jak v oblasti fyzické, tak v oblasti psychické. Často k této situaci dochází u dětí s mnoha zájmovými aktivitami.

- 5 granulí 2x denně

*Užívání výše uvedených homeopatických léků je vhodné doplnit užíváním homeopatického léku **Arnica montana 9 CH 5 granulí 2x denně**, v případě potřeby také **Arnigelem**.*

Homeopatická, nutriční a rehabilitační poradna


Unikátní služba webu Svět homeopatie.

Nabízíme Vám osobní konzultaci
vašich problémů
s kvalifikovaným lékařem / odborníkem
na homeopatickou léčbu,
nutričním poradcem
nebo fyzioterapeutem
v pohodlí Vašeho domova.

Vše diskrétně a zdarma.

www.svethomeopatie.cz



- 
- ✓ léčba pohybového systému
 - ✓ léčba obezity
 - ✓ vzdělávání ve fyzioterapii
 - ✓ homeopatie

REHEX-EDU, v.o.s
Horní Lipová 254,
Lipová-lázně, 790 63
E-mail: rehex@rehex-edu.cz
www.rehex-edu.cz

HOMEOPATIE V REHABILITACI

PhDr. Radana Poděbradská, Ph.D.



Vydala:

Homeopatická lékařská asociace, o.s.

Národní 11, 110 00 Praha 1

www.hla-homeopatie.cz

info@hla-homeopatie.cz

Odborná korektura: MUDr. Ilona Ludvíková