



Elektrostimulacija – Compex

ELEKTROSTIMULACIJA MIŠIČ - KAJ JE TO?

Mišična elektrostimulacija poteka tako, da električni impulz, ki ga generira elektrostimulator preko elektrod prilepljenih na kožo vzdraži motorični živec. Ta nato pošlje informacijo o krčenju mišici, na kar sledi krčenje mišice (mišična kontrakcija).

Compex mišična stimulacija omogoča optimalno krčenje mišic z najmanjšo možno količino energije, zato je stimulacija bolj prijetna in učinkovita. Z Muscle Intelligence TM tehnologijo avtomatično prilagodi parametre stimulacije posamezniku in izbranim mišicam. Različni programi stimulacije omogočajo preprečevanje in zmanjšanje mišične atrofije, povečanje mišične moči in vzdržljivosti, protibolečinsko stimulacijo itd.

S posebnimi impulzi omogoča konstantno krčenje izbranih mišičnih skupin brez fizičnega utrujanja ter blokira prenos signalov bolečine do možganov.

Priporočamo ga:

- ljudem z poškodbami mišic in vezi, saj bistveno skrajša čas okrevanja,
 - za kronične bolečine (križ,...)
 - za aktivno regeneracijo po vsaki športni aktivnosti
 - za sproščanje po naporih
 - za izboljšanje postave (predvsem trebušnih mišic)
- za nadomestitev treningov (pozimi in ob poškodbah)

Pri tem se je potrebno zavedati, da je elektrostimulator **le odlično dopolnilo treningu** in ne predstavlja njegove osnove, prav tako pa **ne odpravi vzroka akutne ali kronične bolečine**, temveč samo lajša posledice. Elektrostimulatorja ne smejo uporabljati ljudje z epilepsijo, srčnim spodbujevalnikom, nosečnice in ljudje, ki so bili operirani pred kratkim.

KOMU JE ELEKTROSTIMULACIJA NAMENJENA?

Vsem, ne samo športnikom! Za vse starosti, za vse športe – od rekreativnih športnikov, do profesionalcev.

Kdaj priporočamo elektrostimulacijo mišic?

Elektrostimulacijo mišic v fizioterapiji največkrat priporočamo za preprečevanje propadanja **mišične mase oz. atrofije** ter za ponovno pridobivanje vseh komponent mišične zmogljivosti. Poškodbe in operacije na mišično kostnem sistemu pogosto zahtevajo daljše obdobje imobilizacije, omejene aktivnosti in obremenjevanja. Elektrostimulacija za mišično delo ne zahteva obremenjevanja kosti, manjša je tudi obremenitev kit in vezi. Zato jo priporočamo po zlomih in operacijah kosti ali poškodbi kit in vezi. Compex elektrostimulacija je odličen pripomoček za hitrejšo in uspešnejšo rehabilitacijo.

Stimulacijo v terapevtske namene lahko izvajamo vsak dan.

Energičen pozdrav,

Športno kinezioterapevtsko društvo KoGi

