**Fizikalna medicina**

Fizikalna medicina se bavi liječenjem čovjeka prirodnim faktorima. Svi prirodni i vještački izvori energije djeluju na čovjekov organizam kao prirodni podražaj i , ako se pravilno primjenjuju, jačaju i aktiviraju funkciju pojedinih organa i cijelog organizma.

**Ordinacija „Proxima“**

Na čelu privatne specijalističke ordinacije „Proxima“ je prim.dr.Drljević Sanja, specijalista fizikalne medicine i rehabilitacije koja ima 26 godina iskustva u ovoj oblasti. Specijalistički ispit je položila 1997.god.a zvanje primarijus joj je dodijeljeno 2008.god. Saradnica u ordinaciji je Čamdžić Hanifa.

**Organizacija**

U ordinaciji „Proxima“pristupamo individualno svakom pacijentu. Nakon pregleda ljekara, propisuje se odgovarajući program fizikalne terapije. Individualni program je prilagođen općem stanju pacijenta i simptomatologiji.

**Tretman oboljenja**

U ordinaciji „Proxima“ vršimo tretman oboljenja:

1. Degenerativna oboljenja koštanomišićnog sistema ( osteoartritis koljena, kuka, ramena, Calcar calcanei- tzv.petni trn, lumbalni bolni sindrom, diskus hernije vratnog, grudnog i slabinskog dijela kičme, plantani fascitis, atrofija mišića, burzitisi, Dipitrenova kontraktura
2. Upalni reumatizam- Reumatoidni artritis, Ankilozantni spondilitis- Mb Bechterew, Progresivna sistemska skleroza, Psorijatični artritis, giht, fibromijalgije..
3. Osteoporoza- kod ovog oboljenja vršimo tretman cijelog organizma putem novih „H“ struja, a i magnetoterapijom, kao i ostalim modalitetima fizikalne terapije.
4. Oboljenja i povrede tetivno-ligamentarnog aparata- tendinitisi, tendovaginitisi, epikondilitis, lezije ligamenata
5. Neurološka oboljenja- Multipla skleroza, Amiotrofična lateralna skleroza, moždani udar, hemiplegije, periferne oduzetosti nerava gornjih i donjih ekstremiteta (pareze i paralize), pareza N.facialis-a, neuralgije, migrena ,glavobolja..
6. Polineuropatije – oštećenje nerava djelovanjem različitih noksi (dijabetične, toksične, alkoholne, virusne) Kod ovih oboljenja vršimo najnoviji tretman cijelog organizma putem novih „H“ struja, kao i ostalim modalitetima fizikalne terapije- magnetoterapija, elektroterapija, termoterapija, kinesio taping, LASER, kineziterapija..
7. Bolovi različite etiologije ( migrena, glavobolja, nespecifični bol u donjem dijelu leđa, bol korjenova kičmenih nerava - radikularna bol)
8. Deformiteti kičmenog stuba- loše držanje, kifoze, skolioze..
9. Inkontinencija
10. Traumatologija: edem, distorzije, frakture, kontuzije,povrede mišića, zarastanje rana, opekotina
11. Zahvaljujući učinku magnetoterapije vršimo fizikalni tretman kod sljedećih indikacija -- rehabilitacija i mobilizacija zbog raznih bolesti (trauma, moždani udar..)

-prevencija bolesti (osteoartritis)

-širok spektar indikacija - upalne reumatske bolesti, bolesti iz oblasti interne

medicine- Diabetes mellitus, gastritis, Colitis ulcerosa

-bolesti iz oblasti ginekologije, uključujući smanjenu ovarijalnu aktivnost

- bolesti iz oblasti urologije uključujući upalu prostate i benignu hiperplaziju prostate

- tretman poremećene periferne cirkulacije, Ulcus cruris, cijeljenje rana

- osteoporoza

- frakture- ubrzanje stvaranja kalusa

12. Zahvaljujući učinku LASER terapije tretiramo širok spektar oboljenja:

- Rheumatoid arthritis,Mb.Bechterew, Myofibrositis, Osteoarthritis,Epicondylitis

Arthropathia complicata,Osteoporosis,Contracturae

- Distensio ac. et chr., Dystorsio, Fracturae, Laesio musculorum, Luxatio, Tendinitis

- Dolores n.facialis, Laesio n.superfitialis, media et profunda, Neuralgia n.trigemini,

Cephalea, Migrena, Lumbago ac. et chr., Brachialgia

- Herpes simplex, Decubitus, Vulnus

- Sinusitis ac.et chr.

**Vrste usluga i način liječenja**

U ordinaciji „Proxima“vršimo preglede specijaliste fizikalne medicine i rehablitacije,kontrolne preglede, nalaze za komisiju (invalidsku, penzionu..), kućne posjete i fizikalnu terapiju u kućnim uslovima.

Modaliteti fizikalne terapije koje koristimo su: ultrazvučna terapija, različite forme elektroterapije (niskofrekventna struja, srednjefrekventna struja, konstantna struja..), magnetoterapija, terapija udarnim valom, LASER terapija, toplotna terapija, manuelna masaža, vakuum masaža, kinesio taping, kineziterapija.

ULTRAZVUČNA terapija

Terapija ultrazvukom sastoji se od primjene ultrazvučne energije u svrhu liječenja. Ultrazvuk se ubraja u fizikalne postupke kojim se duboko zagrijava tkivo. On može povećati temperaturu tkiva na dubini od 5 cm i više. Fiziološki efekat termalnog mehanizma uključuje povećanje rastezljivosti kolagenog tkiva, promjene u cirkulaciji krvi, promjene brzine provodljivosti nerava, povećanja praga za bol, promjene u kontraktilnoj aktivnosti skeletnog mišića. Tkiva koja sadrže velike količine kolagena apsorbuju veliku količinu ultrazvuka, naročito se to odnsi na kosti i zglobove.

Netermički učinci ultrazvuka uključuju kavitaciju i mehaničke ili hemijske promjene. Kavitacija je vibracijski učinak ultrazvuka. Ultrazvuk se često koristi u fizikalnoj medicini za tretman kontraktura zglobova, ožiljnog tkiva, tendinitisa, burzitisa, spazma skeletnih mišića, bola, varikoznih ulceracija, dekubitusa, te kao neinvazivna tehnika unosa lijeka kroz kožu (ultrasonoforeza).

Indikacije za tretman ultrazvukom :

- kontrakture zglobova

- hronični artritis

- bol kod degenerativnog ili upalnog artritisa

- vanzglobni reumatizam: burzitis, tendinitis i istegnuća tetiva

- spazam muskulature, fibroze, miozitis, hematom mišića

- neurinomi, poremećaj simpatičkog nervnog sistema (refleksna distrofija, kauzalgija, Sudeck-ova atrofija..)

- zarastanje rana (primjena na otvorene rane)

- ubrzanje zarastanja fraktura (niske doze ultrazvuka)

ULTRASONOFOREZA

Ultrasonoforeza predstavlja unošenje lijekova kroz kožu putem ultrazvuka. Ovdje se koristi visokofrekventna zvučna energija koja potiskuje molekule lijeka kroz kožu. Prvo se provodi masaža mjesta na koje se lijek želi primijeniti da bi se postigla bolja hiperemija. Lijek pod uticajem ultrazvuka prodire 4-6 cm dubine u tkivo nakon 5 minuta primjene. U ultrasonoforezi se koristi hidrokortizon, salicilati,lidokain i nesteroidni antiinflamatorni lijekovi.

Indikacije za primjenu ultrasonoforeze su afekcije mišića, zgloba, čahure, tetiva i burze i to u upalnim, degenerativnim i metabiličkim patološkim procesima.

ELEKTROTERAPIJA

Pod elektroterapijom podrazumijevamo primjenu različitih struja u terapijske svrhe. Postoje 2 oblika elektroterapije :

1. direktna elektroterapija – iskorištava se neposredno električna struja u svrhu liječenja. Tu ubrajamo galvanizaciju, ultrapodražajne struje, dijadinamske i interferentne struje

2. indirektna elektroterapija- električna energija se pretvara u drugi oblik energije koju koristimo u liječenju. Tu ubrajamo mehanoterapiju (masaža), fototerapiju, termoterapiju (visokofrekventna struja se pretvara u toplinsku energiju).

U elektroterapiji koristimo struje različitih frekvenci, te ih na osnovu toga dijelimo:

1. Konstantna, istosmjerna ili galvanska struja
2. Niskofrekventne struje, f 50-100 Hz- to su dijadinamske ili modulirajuće struje
3. Ultrapodražajne struje sa f 140 Hz kojse su također niskofrekventne struje
4. Interferentne ili endogene struje čija je f oko 4000 Hz i ubrajaju se u srednjefrekventne struje
5. Visokofrekventne struje sa frekvencom 0,5 – 4000 MHz koje se u organizmu ptervaraju u toplinu
6. Elektrostimulacija – struja različitih impulsa za izazivanje mišićne kontrakcije
7. Elektromagnetna – elektromagnetni valovi daju biološki učinak

Galvanizacija

Galvanizacija podrazumijeva liječenje istosmjernom konstantnom strujom koja ima stalnu jačinu i ne mijenja smjer. Primjenjuje se preko elektroda koje se oblažu hidrofilnom tkaninom da ne bi došle u dodir sa kožom. Prije upotrebe obloge se nakvase vodom da bi se povećala vodljivost. Elektrode se četvrtaste, različite veličine prema tretiranoj regiji, a postoje i specijalne elektrode koje se prilagođavaju anatomskom obliku dijela tijela (npr. Bergonijeve elektrode u obliku polumaske kojom se obuhvataju sve grane N.facialis-a za tretman pareze ili paralize- tretman vršimo u ordinaciji „Proxima“)

Fiziološko djelovanje galvanske struje je hiperemija, analgezija, povećana podražljivost i vodljivost u nervu i mišiću.

Indikacije za korištenje galvanske struje:

- pareze i paralize perifernih nerava

- reumatske bolesti

- bolesti krvnih žila i poremećaj cirkulacije

- posttraumatski edemi

Elektroforeza

Elektroforeza predstavlja unošenje lijekova u jonskom stanju u organizam kroz intaktnu kožu putem galvanske struje. Količina lijeka koji prodire kroz kožu zavisi od jačine struje, čistoće otopine, vremena proticanja struje i od veličine elektroda. Lijek se daje u koncentraciji od 1-3%. Mora biti u joniziranom obliku, topljiv u vodi i mastima. Lijek ulazi u organizam kroz kanale žlijezda znojnica i lojnica. Lijek dospijeva u kožu i potkožno tkivo do 1 mm gdje se zadržava nekoliko sati do nekoliko dana. Nakon toga putem limfe i krvi prelazi u cijelo tijelo. Djelovanje lijeka je pretežno lokalno, rijetko opće.

Elektroforezom se mogu davati lokalni anestetici, salicilati, nesteroidni antiinflamatorni lijekovi, hidrokortizon, magnezijum, kalcijum itd.

Indikacije za elektroforezu su vanzglobni reumatizam, degenerativna oboljenja zglobova, Reumatoidni artritis, poremećaj cirkulacije, kožne bolesti.

Elektrostimulacija

U kliničkoj praksi može se stimulisati motorni i senzitivni nerv, poprečno prugasti i glatki mišić. U elektrostimulacijsku terapiju ubrajamo :

* elektrostimulaciju mišića
* elektroneurostimulaciju
* transkutanu električnu nervnu stimulaciju.

Elektrostimulacijska terapija pripada području niskofrekventnih struja. Najčešće se primjenjuje struja frekvencije do 100 Hz.

Razlikujemo monopolarnu i bipolarnu tehniku stimulacije.Obje vrste stimulaciej radimo u ordinaciji „Proxima“. Stimulišu se mišićne ili nervne motorne tačke.

Indikacije za primjenu elektrostimulacije su:

* oštećenje perifernog nerva
* inaktivitetna atrofija
* denervisani mišić
* inkontinencija

Dijadinamske struje

Dijadinamske struje su niskofrekventne impulsne sinusoidne struje frekvencije 50-100 Hz. Zovu se još i modulisane struje. Najčešće se koriste modulacije I – V. U ordinaciji „Proxima“imamo još 4 valna oblika, tako da je ukupno 9 modulacija.

Dijadinamske struje utiču na smanjenje bola, smanjenje otoka i upale, povećanje mišićne kontrakcije, povećanje lokalne cirkulacije, ubrzano zacjeljivanje tkiva.

Interferentne struje

Interferentne struje su srednjefrekventne struje sa ulaznom frekvencom od oko 4000 Hz. One potiču iz dvije sinusoidne naizmjenične struje koje se međusobno preklapaju u raznim kombinacijama. Rezultat njihove interferencije je struja niske frekvence 1-100 Hz. Interferencija se dešava u dubini tkiva, pa se nazivaju i endogene struje.Primjenjuju se preko jednog ili dva para elektroda.

Terapijski efekti interferentnih struja su : smanjenje boli, smanjenje otoka i upale, povećanje mišićne kontrakcije, povećanje lokalne i opće cirkulacije, poticanje zacjeljivanja koštanog i mekog tkiva, smanjenje inkontinencije.

Indikacije za primjenu interferentnih struja su:

* poremećaj periferne cirkulacije
* povrede kostiju i zglobova
* sportske povrede
* povrede mišića i tetiva
* degenerativna oboljenja zglobova
* bolna stanja kičme
* upalne reumatske bolesti
* ubrzanje zarastanja tkiva
* inkontinencija

Transkutana elektro nervna stimulacija

TENS-om se postiže uspješna kontrola bola u bolesnika sa različitim akutnim i hroničnim neurološkim i koštano-mišićnim oboljenjima.

Indikacije za primjenu TENS-a:

* postoperativna bol
* bol ginekološkog porijekla
* bol u leđima
* bol u zglobovima
* postherpetična neuralgija
* Sudeck-ova atrofija

„H“ struje

„H“ struja je nova vrsta srednjefrekventnih struja. Efekti koje ova terapija ima su bioelektrični i biohemijski. Bioelektrična dejstva su : stimulacija motornih nervnih vlakana skeletne muskulature i stimulacija simpatičkih nervnih vlakana. Biohemijska dejstva su :efekat trešenja, rotacije i oscilacije, olakšavanje razmjene materija, dejstvo na periferno smanjivanje bola.

Indikacije za primjenu „H“ struja:

* osteoartritis
* radikulopatije (cervikalne, torakalne i lumbosakralne)
* bolna stanja
* migrenozne glavobolje(tretman vratnog ili ramenog pojasa)
* cijeljenje rana (ulkusi i dekubitusi)
* tretman spasticiteta
* miorelaksacija
* stimulacija mišića
* epikondlitis
* refleksna simpatička distrofija

Vrlo je važno napomenuti da se putem „H“ struja vrši liječenje polineuropatija (dijabetična,alkoholna toksična. .)i osteoporoze, i to tretmanom cijelog organizma, a za ostale indikacije primjena je lokalna.

Eksponencijalne struje

Kod ovih struja mijenjanje dužine trajanja impulsa i dužine trajanja pauze postiže se stimulacija mišića.Postoje 3 oblika – E1, E2 i ES.

Indikacije: periferne lezije, stimulacija denerviranih mišića.

Faradske struje, neofaradske struje, Traebert-ove struje, modulisane struje

Ove struje se sastoje od pravougaonih impulsa sa različitim odnosom trajanja impulsa i pauze koji su fiksni. Njima se stimuliše denervirani mišić.

Indikacije: uzastopna stimulacija denerviranog mišićnog tkiva, jačanje mišića nakon atrofije, vraćanje osjećaja mišićnog tonusa, prevencija atrofije.

Ruske struje

Ruske ili Kots-ove struje su vrsta srednjefrekventnih struja koje se koriste za jačanje mišića.

Indikacije: oživljavanje mišića, povećanje snage, povećanje izdržljivosti mišića, veća brzina kontrakcije, grčevi u mišićima.

Magnetoterapija

Magnetoterapija predstavlja terapijsku primjenu magnetnog polja u svrhu liječenja. Osnovna načela magnetoterapije su:

1.poboljšava se iskorištenost kisika u tkivu

2.poboljšanje cirkulacije zbog dilatacije prekapilara

3.ubrzanje regeneracije oboljelog tkiva

4.povećanje praga za bol

5.poticanje mehanizma reparacije i zacjeljivanja kosti

6.usporavanje ili sprečavanje degenerativnih procesa hrskavice

7.stimulacija zacjeljivanja rana

Indikacije za magnetoterapiju:

1.prevencija i liječenje osteoartritisa

2.ubrzanje stvaranja kalusa (zarastanje kosti)

3.ubrzano zarastanje rana

4.trofičke lezije zbog poremećaja cirkulacije

5.spondiloza, diskus hernija

6.povrede zglobova, tetiva, ligamenata i mišića

7.upalna i degenerativna reumatska oboljenja

8.sportske povrede

9.pareze i paralize perifernih nerava

10.neuritisi i neuralgije

11.hronične upale ženskih polnih organa

12.upale prostate, benigna hipertrofija prostate

13.Mb.Sudeck

14.mijalgije, atrofija mišića

15.osteoporoza

LASER terapija

LASER ( **L**ight **A**mplification by **S**timulated **E**mission of **R**adiation) predstavlja izvor svjetlosti koji generiše svjetlost jedne valne dužine.

Različiti intenziteti LASER-a vezani su za valnu dužinu. LASER se klasificira kao LASER visoke snage i niske snage. Za LASER visoke snage veže se toplotni učinak. LASER male snage ima biostimulativni , regenerativni , antiinflamatorni i analgetski efekat. Dubina prodiranja LASER-a zavisi od valne dužine, a manje od snage diode. U ordinaciji „Proxima“ imamo 2 vrste sondi za aplikaciju LASER-a , standardnu sondu i skener (laserski tuš) koji se koriste prema indikaciji. Ove sonde imaju dobinu prodiranja 5-7 cm.

Indikacije za LASER terapiju:

1.Reumatoidni artritis, Osteoartritis

2.Brachialgia

3.Cephalea migrenoides

4.Contractura

5.Dekubitus, rane ,opekotine

6.Dystensio , Dystorsio,Luxatio

7.Edem

8.Laesio n.superfitialis, media et profunda

9.Epicondylitis, Tendinitis

10.Fracturae

11.Herpes simplex

12.Laesio musculorum

13.Lumbago

14.Mb Bechterew

15.Myofibrositis

16.Neuralgia n.trigemini

17.Osteoporosis

Toplotna terapija

Liječenje toplinom nazivamo termoterapija. Postoje dvije osnovne vrste termoterapije :površinska i duboka. Površinska termoterapija je ona kod koje se pri primjeni povisi temperatura površnih tkiva., a dubinska termoterapija se odnosi na one oblike energije kod kojih se toplina prenosi kroz kožu u duboka tkiva.

Liječenje hladnoćom se zove krioterapija.

Efekti toplotne terapije:

-efekat na meka tkiva : neelastično fibrozno tkivo, zglobne čahure, ožiljno tkivo i tetive se mogu produžiti istezanjem uz primjenu toplote

-toplina povećava kretnju zglobova

-brzina vodljivosti motornih i senzitivnih nerava raste

-sniženje boli pri upotrebi hladnoće ili toplote

-smanjenje mišićnog spazma upotrebom hladnoće ili toplote

Opće indikacije za primjenu toplotne terapije:

-prije aktivnih i pasivnih vježbi

-prije elektrostimulacije

-prije masaže

-kod mišićnog spazma

-prije primjene ultrazvuka

-prije postupka mobilizacije zglobova

U ordinaciji „Proxima“ od modaliteta površne termoterapije koristimo hidrokolator, infracrvenu lampu, krioterapiju, a od modaliteta duboke termoterpije koristimo ultrazvučnu terapiju.

Shock wave terapija

Radijalni udarni valovi su impulsi koji nastaju od komprimovanog zraka. Impulsi se prenose na tkiva, a dubina prodiranja je 6 cm. Ovi valovi nude neinvazivan tretman rješavanja poremećaja mekih tkiva.

Fiziološki efekti radijalnih udarnih valova su:

-uspostavljanje cirkulacije

-smanjenje bola

-obnavljanje pokretljivosti

-efekat masaže i eliminiranje ukočenosti

Indikacije :

-Fascitis plantaris

-aktivacija mišića

-triger tačke

-burzitis

-Sy piriforme

-cervikalni i lumbalni bolni sindrom

-periarthritis ramenog zgloba

-Epiconylitis

-Dupuytrenova kontraktura

-kalcifikati

Osim navedenih indikacija, u ordinaciji „Proxima“ radimo i kozmetičke aplikacije za tretman celulita (I, II, III stadij), aktivacije mišićnog tkiva i oblikovanje tijela.

Ovaj modalitet fizikalne terapije se radi sa pauzama , dužina pauza, broj aplikacija i parametri se određuju nakon pregleda pacijenta i postavljanja dijagnoze.

Kineziterapija

Kineziterapija se bavi proučavanjem i primjenom pokreta pojedinih diejlova tijela ili cijelog tijela u liječenju povrijeđenih i oboljelih.

Koštano-mišićni sistem je odgovoran za pokrete i stabilnost. Veliki dio tjelesne mase čine mišići. Većina mišića prelazi preko jednog ili više zglobova. Svaki mišić ima polazište i hvatište. Kontrakcija mišića dovodi do tenzije i skraćenja, te se ta aktivnost iskorištava u kineziterapiji.

Glavni ciljevi kineziterapije su:

-uspostavljanje, održavanje ili povećanje obima pokreta

-održavanje i povećanje mišićne snage

-povećanje izdržljivosti

-razvijanje ili poboljšanje koordinacije pokreta

-povećanje brzine pokreta

-poboljšanje stava i položaja tijela

-prevencija i korekcija različitih deformiteta

-poboljšanje funkcije pojedinih organskih sistema

-poboljšanje kondicije organizma

Terapijske vježbe se dijele na aktivne i pasivne. Aktivne vježbe se izvode uz saradnju pacijenta, a pasivne bez učešća pacijenta, snagom fizioterapeuta. Postoje još relaksacijske vježbe, vježbe koordinacije. Kineziterapija se provodi prema pojedinim bolestima, odnosno stanjima. Može se provoditi individualno ili grupno. Postoje i vježbe koje se izvode prema lokaciji oboljenja- vratni dio kičme (vježbe po Mc Kenzi-ju, statičke vježbe, vježbe za povećanje obima pokretljivosti, vježbe za donji dio kičme ( Reganove, Brunk-ove, vježbe po Mc Kenzi-ju), vježbe nakon operativnih zahvata na kičmi, vježbe nakon operacije koljena, kukova.

Masaža

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | |

Manuelna masaža označava sistem mehaničkog djelovanja: trenje, glađenje, lupkanje, gnječenje, trljanje, vibracija na različite dijelove tijela.

Postoji više vrsta masaža. Najčešće su u upotrebi : klasična medicinska masaža, limfodrenažna masaža - djeluje se na tkivne edeme istiskujući nakupljenu limfu iz kože i potkožnog tkiva, miofascijalna masaža, masaža vezivnog tkiva. Sve vrste masaža imaju zajedničku karakteristiku da djeluju preko kože u dubinu tijela.

Opća indikacija za masažu je simptomatska. Kontraindikacije su vezane za sva akutna stanja i na njih treba ozbiljno obratiti pažnju.

Medicinska masaža se razlikuje od  estetskih masaža koje se sastoje samo od glađenja. Kod medicinske masaže prodiranje u tkivo je dublje.

Primjena masaže je složena i zahtijeva dobro poznavanje anatomije, te je mogu pružati samo primjereno educirane osobe.

U ordinaciji "Proxima" vršimo medicinsku manuelnu masažu, manuelnu anticelulit masažu, manuelnu limfodrenažnu masažu, mehaničku vakuum masažu.

Kinesio Taping

Kinesio Taping je terapeutska metoda koja koristi jedinstveno dizajnirane elastične trake. Izumljena je 1979.god. Ona posmatra ljudski organizam kao cjelinu čiji su organski sistemi uvezani i utiču jedan na drugi. Kinesio Taping pojačava funkciju više različitih tkiva i organskih sistema. To je modalitet koji može biti primijenjen sa kontinuiranim terapeutskim efektom jednokratno na kraći period, nekoliko sati ili u periodu između dvije posjete ljekaru.

Kinesio Taping je modalitet koji se može primijeniti u bilo kom stadiju oboljenja: akutnom, subakutnom, u toku rehabilitacije, hroničnom, nakon hirurških intervencija, kao prevencija povrede.

Kinesio Taping pomaže tijelu da se vrati u stanje prije povrede ili oboljenja, stanje homeostaze ili ravnoteže. Ovaj modalitet se može kombinovati sa ostalim modalitetima fizikalne terapije: manuelnom terapijom, krioterapijom, elektroprocedurama, sa ortozama, LASER terapijom, magnetoterapijom.

Kinesio Tex gold fingerprint trake koje koristimo u ordinaciji „Proxima“ izrađene su od 100% pamučnih i elastičnih niti. Traka je zalijepljena za papir sa 10% rastezanja. Rastezljivost trake je 40-60% od početne dužine. Ove trake se rastežu samo duž longitudinalne osovine. U njima nema ljekovite supstance.

Prije aplikacije potrebno je uraditi pregled pacijenta, potom aplikaciju traka, a nakon toga slijedi reevaluacija. Potrebno je detektovati problem - oboljenje, povreda, anatomska lokacija, te se na osnovu tih podataka vrši siječenje traka u određenom obliku i određene dužine ( I trake, Y trake, X traka, mreža...). Pacijent može nositi traku do sljedeće kontrole, moguća je i ponovna aplikacija. Odstranjuju se na poseban način.

.