

*Materiał prasowy
Warszawa, 28 lutego 2017 r.*

CZEKA CIĘ REHABILITACJA? SPRAWDŹ NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ!

Promieniujące do kończyn bóle kręgosłupa, nerwobóle, bóle spowodowane urazami mięśni, więzadeł czy chorobą zwyrodnieniową stawów – to sygnały, że nasze ciało potrzebuje pomocy fizjoterapeuty. Rehabilitacja odpowiednio dobrana do typu schorzenia potrafi działać cuda i szybko stawia na nogi. Na co więc zwrócić uwagę przy wyborze placówki rehabilitacyjnej, jakimi cechami powinien wyróżniać się dobry fizjoterapeuta i wreszcie jaka metoda rehabilitacji będzie dla nas najbardziej odpowiednia?

Przy wyborze miejsca do rehabilitacyjnej pacjenci będący po zabiegach operacyjnych bądź urazach powinni zwrócić szczególną uwagę, **czy dana placówka zapewnia kompleksową opiekę**. Dużą korzyścią jest bowiem możliwość przejścia przez wszystkie etapy leczenia w jednym miejscu, począwszy od wykonania badań diagnostycznych (tj. USG, RTG, RM), poprzez poddanie się zabiegom terapii rehabilitacyjnej, a kończąc na indywidualnie dobranym treningu motorycznym. Cały proces przebiega wówczas pod opieką wykwalifikowanego zespołu składającego się z lekarza ortopedy, specjalisty diagnostyki obrazowej, fizjoterapeuty i trenera przygotowania motorycznego. Co więcej, **na każdym etapie rehabilitacji powinny być sprawdzane postępy w rekonwalescencji pacjenta**. Warto więc szukać takiej placówki, która dysponuje sprzętem do diagnostyki funkcjonalnej, dzięki któremu pacjent „namacalnie” może zobaczyć progres podczas procesu leczenia. Badania funkcjonalne pozwalają ustalić, czy i jak dalej dana terapia powinna być kontynuowana. To świetne rozwiązanie zwłaszcza dla tych, którzy kochają sport i chcieliby po urazie szybko wrócić do pełnej sprawności.

Jeśli pacjent uprawia sport, zwłaszcza zawodowo, powinien wybierać placówkę, która ma doświadczenie w rehabilitacji sportowców i na co dzień współpracuje z klubami i stowarzyszeniami sportowymi. Tam może liczyć na specjalną opiekę, a program rehabilitacyjny zostanie podporządkowany konkretnej dyscyplinie sportowej oraz planom zawodowym sportowca.

Przed wyborem miejsca rehabilitacji należy:

- zapoznać się z ofertą,
- zweryfikować doświadczenie placówki,
- sprawdzić kogo zatrudnia i czy placówka szkoli swoich fizjoterapeutów,
- ustalić jakie są metody i ceny rehabilitacji.

W wielu miejscach cena uzależniona jest od tego czy pacjent będzie rehabilitowany indywidualnie, wraz z innym pacjentem, a może w grupie. Warto dopytać, jak długo trwa rehabilitacja i co dokładnie będzie działo się podczas zajęć, aby wiedzieć, ile czasu rehabilitant rzeczywiście poświęci swojemu pacjentowi. Dobrze jest także sprawdzić, czy placówka ma w swojej ofercie karnety. Rehabilitacja nigdy nie kończy się na jednej wizycie. Dobrze więc jest odbyć jedną wizytę, by poznać rehabilitanta, a następnie kupić karnet (np. 6, 12 czy 24 rehabilitacji) i umówić się na kolejne zajęcia do tej samej osoby.

Wiedza i doświadczenie

Ciało to zespół układów połączonych. Często źródło problemu nie znajduje się tam, gdzie boli. Dlatego dobry fizjoterapeuta potrafi spojrzeć na każdego chorego indywidualnie, ale i zarazem holistycznie. Powinien wyróżniać się przede wszystkim wiedzą popartą doświadczeniem oraz zdolnością do uważnego słuchania pacjenta. Szukając przyczyny odczuwanego bólu dobry fizjoterapeuta przeprowadzi badania funkcjonalne, aby sprawdzić poprawność ruchu. W tym celu zbada m.in. siłę

mięśni, ich wytrzymałości czy stabilności. W ten sposób fizjoterapeuta jest w stanie wychwycić wszelkie zaburzenia spowodowane przeciążeniami i ustalić, które partie mięśni wymagają wzmocnienia. Niewątpliwym atutem dobrego terapeuty jest również **specjalizacja pod kątem leczenia danych partii ciała, czyli konkretnych grup schorzeń**. W przypadku osób uprawiających sport ważne jest także to czy fizjoterapeuta ma doświadczenie w pracy ze sportowcami.

– *Osoby aktywne sportowo mają wysokie wymagania co do leczenia po kontuzji. Dla nich istotne może być to, że pracujący z nim rehabilitant to sportowiec, który trenował lub trenuje konkretną dyscyplinę sportu. Jeśli zatem pacjent uprawia sport i chciałby do niego wrócić po urazie, rehabilitacja wykonywana przez fizjoterapeutę znającego daną dyscyplinę tylko pomoże mu w szybkim powrocie do sprawności fizycznej. Ważne jest, aby fizjoterapeuta ustalił także cele ze swoim pacjentem i aby oboje konsekwentnie dążyli do ich realizacji* – wyjaśnia Agata Świst, fizjoterapeuta z Carolina Medical Center przez wiele lat występująca w barwach reprezentacji Polski na międzynarodowych turniejach badmintona.

Dużą pomocą dla rehabilitanta w odpowiednim dobraniu programu terapii jest diagnoza wcześniej postawiona przez lekarza ortopedę. Co więcej coraz częściej w placówkach rehabilitacyjnych, takich jak np. klinika Carolina Medical Center w Warszawie stosowana jest również praktyka umożliwiająca fizjoterapeutom obserwowanie pacjenta podczas zabiegu na sali operacyjnej. W ten sposób terapeuta może uzyskać kompletną wiedzę na temat anatomii danego pacjenta, co z kolei pozwala dobrać do każdego przypadku odpowiednią metodę rehabilitacji, a następnie monitorować cały progres leczenia.

Dobry fizjoterapeuta potrafi spojrzeć na stan pacjenta w szerokiej perspektywie bazując na:

- wynikach badań,
- testach funkcjonalnych,
- diagnozie lekarskiej
- własnym wywiadzie.

Ultradźwięki czy terapia manualna?

Podstawą do wyboru metody rehabilitacji dopasowanej do potrzeb pacjenta jest oczywiście trafna diagnoza oraz rodzaj urazu, jakiemu uległ pacjent. Od konkretnego schorzenia zależy zatem jaka metoda rehabilitacji będzie dla nas najbardziej wskazana. Popularna **fizykoterapia** wykorzystująca min. laser, prąd, pole magnetyczne, ultradźwięki czy niską temperaturę, stosowana jest przy nerwobólach i bólach zwyrodnieniowych stawów i kręgosłupa, a także do leczenia obrzęków czy ran. **Kinezyterapia** polegająca na leczeniu poprzez ruch, najczęściej zalecana jest pacjentom z bólami kręgosłupa oraz problemami z poruszaniem się. **Różne formy masażu** doceniane są zwłaszcza w rehabilitacji osób po operacjach oraz w profilaktyce bólu głowy, karku czy pleców.

Terapia manualna ma bardzo szerokie zastosowanie min. przy:

- bólach kręgosłupa,
- urazach stawów i tkanek miękkich,
- złamaniach i zwichnięciach,
- wadach postawy,
- stanach napięcia mięśni,
- nerwobólach,
- rehabilitacji pooperacyjnej.

Metoda ta opiera się na znajomości anatomii, biomechaniki oraz funkcji układu ruchu pacjenta, dlatego wymaga ogromnej wiedzy i doświadczenia. Bez względu na wykorzystaną koncepcję (np. Metoda Cyriaxa, Metoda Mulligana, Metoda Maitlanda etc.) podstawą każdej terapii manualnej jest poprawa sprawności ruchowej pacjenta poprzez ruch. Polega ona na naciskaniu odpowiednich punktów w ciele, co pozwala fizjoterapeucie zlokalizować bolące miejsca i poprzez odpowiedni ucisk przywrócić równowagę mięśniową pacjenta.

– *Terapia manualna cieszy się coraz większym uznaniem zarówno wśród lekarzy, fizjoterapeutów, jak i pacjentów. Liczne badania naukowe mówią o ogromnych korzyściach terapii manualnej w procesie leczenia pacjentów, a nawet wskazują krótszy czas rekonwalescencji pacjenta. W Carolina Medical Center uważamy terapię manualną za najbardziej efektywną wśród różnych metod rehabilitacji* – tłumaczy Agata Świst.

Pierwsza wizyta

Pacjenci, którzy dostają skierowanie do fizjoterapeuty od lekarza z zewnętrznej placówki powinni przedstawić na pierwszej wizycie wszystkie badania diagnostyczne oraz dokumenty związane z urazem. Na tej podstawie terapeuta może zdiagnozować stan zdrowia pacjenta oraz określić, gdzie leży problem. Ogromną przewagą jest jednak sytuacja, w której pacjent kierowany jest na rehabilitację przez lekarza z tego samego ośrodka. To duże ułatwienie i oszczędność czasu, gdyż terapeuta mający dostęp do wszystkich informacji zawartych w bazie danych placówki, zna już historię choroby pacjenta.

Odwiedzając pierwszy raz fizjoterapeutę należy:

- zabrać ze sobą ręcznik i strój umożliwiający swobodny dostęp do części ciała, która będzie poddana rehabilitacji. W przypadku terapii barku należy przynieść koszulkę bez rękawów, kolana – krótkie spodenki, a kręgosłupa po prostu luźny strój sportowy. Aby wejść na salę rehabilitacyjną pacjent musi mieć również obuwie zmienne.
- przed rozpoczęciem zajęć powiadomić swojego fizjoterapeutę o ewentualnych problemach zdrowotnych, gdyż mogą być one przeciwwskazaniem do podjęcia terapii w danym dniu.
- uważnie przeczytać i podpisać wewnętrzny regulamin placówki.

Dzieci do lat szesnastu, dla ich zdrowia i bezpieczeństwa, powinny stawiać się na rehabilitację z rodzicem.

Więcej informacji o rehabilitacji w Carolina Medical Center w Warszawie jest na <https://carolina.pl/rehabilitacja/>