Materiał prasowy, 4.09.2023

**Rehabilitacja: słowo klucz w powrocie do zdrowia**

**Lekarze są zgodni, że rehabilitacja to integralna część procesu leczenia. Powrót do sprawności jest czasochłonny, a efekty widać dopiero po kilku, a nawet kilkunastu tygodniach, dlatego nie warto rezygnować z rehabilitacji w połowie leczenia.**

Ortopedzi i neurochirurdzy codziennie pomagają pacjentom odzyskać sprawność ruchową i poprawić jakość życia. **Jednak nie byłoby to możliwe bez rehabilitacji**. Jest to kluczowy element leczenia, niezależnie od tego, jaki zabieg był przeprowadzany – czy była to małoinwazyjna endoskopia kręgosłupa, artroskopia stawu kolanowego czy endoprotezoplastyka stawu biodrowego.

Celem rehabilitacji jest umożliwienie jak najszybszego powrotu do zdrowia. **Nie ma jednego ustalanego planu terapii, który byłby identyczny dla każdego pacjenta.** Tworząc program rehabilitacji, fizjoterapeuta bierze pod uwagę operowaną część ciała, schorzenie lub uraz, rodzaj zabiegu oraz zalecenia lekarza.

„W Szpitalu Carolina fizjoterapeuci często rozmawiają z operatorem o tym, jak prowadzić pacjenta i po jakim czasie zwiększać obciążenia. Rehabilitacja rozpoczyna się już przed wykonaniem zabiegu i jest kontynuowana po operacji na oddziale szpitalnym, a następnie, gdy pacjent wróci do domu” – wyjaśnia mgr Mateusz Marcinkowski.

**Rehabilitacja przedoperacyjna**

Jest to etap, w którym fizjoterapeuta przygotowuje pacjenta do operacji oraz opowiada o dalszych krokach leczenia.

„**Rehabilitacja przedoperacyjna pełni funkcję profilaktyczną i ma przygotować organizm pacjenta do nowej sytuacji, w jakiej znajdzie się po operacji.** Można to porównać do rehabilitacji sportowej, z której korzystają zawodnicy, by wzmocnić mięśnie i zredukować ryzyko kontuzji w trakcie najbliższej rywalizacji. Tak samo jest z zabiegiem operacyjnym. W trakcie fizjoterapii jednym z elementów pracy jest poprawa ruchomości chorego stawu oraz niwelowanie napięcia tkanek otaczających dany staw. To w konsekwencji zmniejsza ryzyko powikłań pooperacyjnych i toruje drogę do szybszego powrotu do sprawności” – podkreśla mgr Mateusz Marcinkowski, fizjoterapeuta w Szpitalu Carolina w Gdańsku.

**Fizjoterapeuta jest także wsparciem emocjonalnym.** Aktywność fizyczna, zapoznanie się z ćwiczeniami, a nawet zwykła rozmowa poprawiają nam samopoczucie i zmniejszają stres.

**Rehabilitacja pozabiegowa**

**Fizjoterapia to istotna część opie­ki pooperacyjnej i rozpoczyna się na oddziale szpitalnym.** Zmniej­sza ona dolegliwości bólowe oraz obrzęk, a także poprawia krążenie, co przyczynia się do szybszego go­jenia tkanek. Jeśli jest to konieczne, fizjotera­peuta uczy pacjenta chodu o ku­lach lub pokazuje, jak zakładać stabilizator czy ortezę. Radzi, jak bezpiecznie poruszać się, kąpać lub ubierać.

„**Pomagamy pacjentom zmniej­szyć dyskomfort.** Po zabiegu or­ganizm wytwarza tzw. tkankę bli­znowatą, która jest naturalnym etapem gojenia. Może jednak ona ograniczać ruch, powodować uczu­cie ciągnięcia skóry. Fizjoterapia ma za zadanie poprawić krążenie w miejscu zabiegu, dostarczając uszkodzonym tkankom składni­ki odżywcze, oraz zmniejszyć stan zapalany, który może powodować dodatkowe dolegliwości bólowe” – wyjaśnia fizjoterapeuta.

**Gdy pacjent zostaje wypisany do domu, rehabilitacja powinna być kontynuowana.** Jej długość uzależniona jest od rodzaju zabie­gu i może trwać od kilku tygodni do nawet kilkunastu miesięcy. Zazwy­czaj odbywa się w trybie ambula­toryjnym, co oznacza, że pacjent dojeżdża na zajęcia z domu.

„**Ważne jest, aby pacjenci nie przerywali zaleconej przez le­karza fizjoterapii. Proces lecze­nia nie kończy się w dniu wypisu, zwłaszcza jeśli chodzi o pacjen­tów z problemami ortopedyczny­mi.** Często jest tak, że po zabiegu wytwarzamy złe wzorce ruchowe, czujemy się niepewni, a to ograni­cza naszą aktywność i powoduje sztywność mięśni i ból. Dodatkowo następuje spadek masy mięśnio­wej, przez co proces leczenia może nie być już tak skuteczny. Możemy być nawet narażeni na kolejne ura­zy” – podkreśla mgr Marcinkowski.

**Metody rehabilitacji w pigułce**

|  |  |
| --- | --- |
| Rodzaje fizjoterapii | Na czym polega? |
| Terapia manualna | Jest to obszar fizjoterapii, którego celem jest leczenie dysfunkcji układu nerwowo-mięśniowo-szkieletowego. Polega na stosowaniu przez fizjoterapeutę w trakcie terapii zróżnicowanych technik i metod zabiegowych, np. pchnięć, mobilizacji, manipulacji, które oddziałują na ciało pacjenta. |
| Kinezyterapia | Jest to leczenie za pomocą różnych form ruchu. Ćwiczenia powinny być wykonywane na każdym spotkaniu z fizjoterapeutą, tak aby je dobrze opanować i móc je powtarzać również w domu. Mają one za zadanie odzyskać utraconą siłę mięśniową oraz pozwalają poprawić koordynację ruchową. Pamiętaj: ćwiczenia domowe to tylko część tego długiego i złożonego procesu. |
| Fizykoterapia | Są to zabiegi wykorzystujące zjawiska fizyczne w celu regeneracji chorych tkanek, łagodzenia obrzęków oraz przyspieszania gojenia się ran. |

**Informacje o ekspercie**

Mgr Mateusz Marcinkowski – fizjoterapeuta w Szpitalu Carolina. Jest absolwentem Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Doświadczenie zawodowe zdobywał pracując w klinikach ortopedycznych. Specjalizuje się w rehabilitacji pooperacyjnej i przedoperacyjnej narządu ruchu. Zajmuje się rehabilitacją dzieci od 14 r.ż. Więcej informacji: <https://carolina.pl/zespol/mateusz-marcinkowski/>.

**Informacje o Szpitalu Carolina**

Szpital Carolina to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo–szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Szpital Carolina jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce.

Więcej informacji o Szpitalu Carolina można znaleźć na carolina.pl.