

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 zapalny, 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.