

RECUPERAREA ACTIVA A PACIENTULUI SI ADOPTAREA UNUI STIL DE VIATA SĂNĂTOS PENTRU PREVENIREA DURERII CRONICE

Durerea este un simptom tratabil. Scopul tratamentului durerii este îmbunătățirea funcționării, permițând individului să lucreze, să meargă la școală sau să participe la alte activități zilnice

Durerea acută este de fapt, un semnal de alarmă al organismului, menit să-i permită oprirea unei activități distructive, facilitând procesul regenerativ. Durerea acută rezultă în cea mai mare parte din boala, inflamație sau lezarea țesuturilor. Acest tip de durere apare în general brusc și poate fi însoțită de anxietate sau stres emoțional. Cauza durerii acute poate fi de regulă diagnosticată și tratată iar durerea este auto-limitativă. În unele cazuri ea poate deveni cronică. Servește ca o avertizare privind o boală ori o amenințare pentru organism.

Durerea cronică este larg privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Poate cauza adesea probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani. Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări în poftă de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reîmbolnăvire. Acuzele frecvente de durere cronică includ:

- cefalee
- durerea dorso - lombară
- durerea artroscopică
- durerea neurogenă
- durerea psihogenă.

Lupta împotriva durerii cronice se realizează prin intermediul recuperării active a pacientului, mobilizării precoce și cu ajutorul unui stil de viață sănătos.

Programul de recuperare activă a pacientului este constituit din totalitatea procedurilor care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care suferă de diferite afecțiuni. Recuperarea trebuie instituită cât mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

Metodele de recuperare diferă de la o persoană la alta, însă au același scop: dobândirea unui status funcțional care să ofere independență și ajutor minim din partea celorlalte persoane, acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală, integrarea corespunzătoare în familie și comunitate.

Recuperarea inițială variază de la un pacient la altul, în funcție de mai mulți factori și de afecțiunea de care a suferit, vârsta pacientului și bolile asociate. Recuperarea necesită multă răbdare și sprijin din partea personalului sanitar precum și a familiei și prietenilor. Recuperarea inițială continuă și după externarea sau transferul pacientului. Programul de recuperare include:

- o serie de exerciții fizice
- tratament medicamentos la nevoie
- consiliere psihologică
- încurajarea activităților sociale
- participarea în diferite programe educaționale
- stil de viață sănătos
- încurajarea unor activități care îi pot oferi independența necesară desfășurării unei vieți normale.

Mobilizarea precoce și reabilitarea post operatorie

Kinetoterapia este terapia prin mișcare. Mișcarea poate fi fie activă – făcută de pacient, liber și, bineînțeles, sta la baza întregii noastre existențe. Caracteristica acestei tehnici este mișcarea voluntară, comandată, ce se realizează prin contracție musculară și prin consum energetic. În mișcarea activă voluntară contracția este izotonă, dinamică, mușchiul modificându-și lungimea, capetele de inserție apropiindu-se sau depărtându-se și realizând deplasarea segmentului. Aceasta tehnica este reprezentată de tipul de mișcare fiziologică a segmentului luat în considerare. Se folosește pentru recuperare medicală și constă, pe lângă efectuarea unor exerciții, într-un ansamblu de tehnici și metode aplicate în funcție de fiecare persoană și afecțiunea pe care o prezintă. Kinetoterapia face parte din medicina fizică și studiază mecanismele neuromusculare și articulare care îi asigură omului activitățile motrice normale. Are la bază mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate, ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate.

Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

- relaxarea
- corectarea posturii si aliniamentului corporal
- creșterea mobilității articulare
- creșterea forței musculare
- creșterea rezistenței muscular
- creșterea coordonării, controlului si echilibrului
- corectarea deficitului respirator
- antrenamentul la efort
- reeducarea sensibilității

Recuperarea medicala este un domeniu de activitate multidisciplinar, cointeresând diverse specialități medicale, care au legătura cu refacerea sau ameliorarea stării de sănătate a unui individ, in diferite momente ale evenimentului morbid.

Recuperarea postoperatorie își propune ca obiectiv principal reducerea deficitului funcțional, pentru a permite pacientului recăștigarea maximei independente. Recuperarea este necesara pentru a preveni instalarea sau permanentizarea deficitului funcțional, precum si pentru a minimaliza consecințele acestuia asupra independenței funcționale si calității vieții. Pentru optimizarea rezultatelor reeducării funcționale este necesara implicarea activa a pacientului si a aparținătorilor acestuia in desfășurarea activității de recuperare post-operatorie.

După orice operație este nevoie de recuperare medicala, fie ca aceasta este pe un timp scurt ca si durata, pana la vindecarea completa, fie se poate prelungi, iar uneori fiind necesar sa se aplice pe toata durata vieții, sau pe toata durata deficitului motor. Un mijloc terapeutic de baza al recuperării post - operatorii îl reprezintă terapia prin miscare - kinetoterapia. Kinetoterapia se adresează atât leziunilor minore cat si celor majore, care pot fi soldate cu infirmitate definitivă si necesita un timp îndelungat de recuperare.

Kinetoterapeutul va explica pacientului exercițiile admise cat si cele pe care nu are voie sa le facă, precum si riscurile la care se poate supune. Recuperarea se va adresa întregului aparat locomotor.

Pe perioada recuperării funcționale, tonifierea musculara se continua prin exerciții izometrice, izodinamice rezistive, analitic si global, pana când forța de contracție a mușchilor ajunge la valori normale. Concomitent, se lucrează pentru creșterea amplitudinii mișcărilor articulare, deoarece imobilizarea prelungita, in unele situații, face inevitabila instalarea redorii sau chiar a unor poziții vicioase.

Stil de viata sănătos

Stilul de Viata Sănătos este compus in principal din:

- Odihna (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentația sănătoasa si hidratare
- Munca si mișcarea
- Educația
- Natura – Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viata.

- Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea intre ora 22:00 – 23:00 pana la 6:00 –

7:00 dimineața

• Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, sa faci ce-ti place in viata: dans, înot, munca plăcuta intensa, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentația sănătoasa: mai putina mâncare animala, proteina, grăsime animala (lapte, brânza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mâncare vegetala cum recomanda din ce in ce mai mulți doctori nutriționiști.

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa si NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piața, de preferat apa plata sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe baza de cărbune).

Munca si mișcarea: Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Mișcarea intensa in urma căreia sa se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos. Activități fizice si controlul greutatei.

Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata așa cum este cu bune si mai puțin bune sa

nu lăsam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea si la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral.

Educația, care include si autoeducația, dezvoltarea personala este si ea un factor important care intra in componenta stilului de viata sănătos. Stilul de viata sănătos înseamnă sa ne schimbam modul de a trai dar si de gândire nesănătos cu un mod de a trai si de gândire sănătoasa constructiva, pozitiva. Prin informare , educare si auto-educare sa renunțam la obiceiurile proaste, nesănătoase și sa le înlocuim cu obiceiuri bune, sănătoase pentru noi si pentru cei din jur.