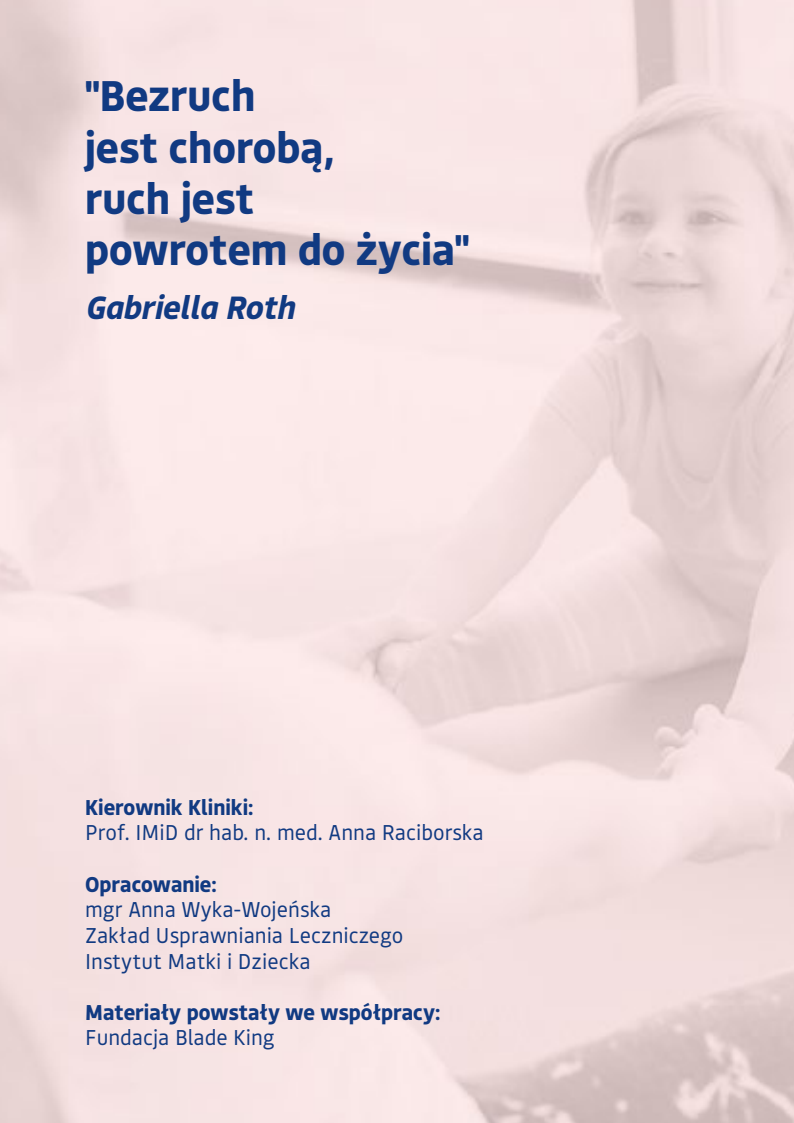




**Instytut
Matki i Dziecka**

Mały Informator Rehabilitacyjny dla Pacjentów i Rodziców

leczonych w Klinice Onkologii i Chirurgii
Onkologicznej Dzieci i Młodzieży
Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie

A young child with light hair is sitting on a hospital bed, looking towards the right. They are holding hands with a healthcare professional whose hands are visible in the foreground. The scene is brightly lit, suggesting a hospital room with a window in the background.

"Bezruch jest chorobą, ruch jest powrotem do życia"

Gabriella Roth

Kierownik Kliniki:

Prof. IMiD dr hab. n. med. Anna Raciborska

Opracowanie:

mgr Anna Wyka-Wojeńska
Zakład Usprawniania Leczniczego
Instytut Matki i Dziecka

Materiały powstały we współpracy:

Fundacja Blade King

Niniejszy Mały Informator Rehabilitacyjny powstał dla Was i w trosce o Was - naszych Pacjentach przebywających w Klinice Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka w Warszawie.

Wiemy, jak ważna jest rola rehabilitacji w drodze do sprawności i jednocześnie jak wiele jest niepewności, co do bezpieczeństwa ćwiczeń, które należy wykonywać codziennie. Pragniemy, aby wiedza płynąca z Informatora była Waszym przewodnikiem, szczególnie po opuszczeniu naszej Kliniki. Gorąco zachęcamy Was do zapoznania się z jego treścią i do codziennej aktywności fizycznej.

Poradnik dedykujemy również wszystkim, którzy pragną zgłębiać swoją wiedzę dotyczącą rehabilitacji onkologicznej, a w szczególności Rodzicom i Fizjoterapeutom.

dla pacjentów



1. Ćwiczenia fizyczne (rodzaj, natężenie oraz ilość powtórzeń) powinny być bezwzględnie dostosowane do stanu zdrowia i indywidualnych możliwości osoby ćwiczącej. Jeżeli w trakcie ćwiczenia odczuwasz duży ból, lub jeśli ćwiczenie go pogłębia- zmień ćwiczenie!
2. Ćwiczenia mają prowadzić do osiągnięcia wysokiego poziomu sprawności fizycznej, hartowania organizmu jak również kształtowania postaw wobec zdrowia oraz nawyków (np. prawidłowej postawy ciała). Należy ćwiczyć codziennie.
3. Każde ćwiczenie ma swój cel. Zawsze wykonuj ćwiczenia starannie, powoli, dokładnie.
4. Dobre ćwiczenie jest zawsze połączone z prawidłowym oddychaniem. Jest to niezwykle ważne! Nie zatrzymuj oddechu w trakcie ćwiczeń.
5. Stopniowanie trudności ćwiczenia. Zawsze zaczynaj od ćwiczeń, które są dla Ciebie łatwiejsze i przechodź do trudniejszych.
6. Ćwiczenie raz w tygodniu z dużym natężeniem bez przygotowania lub rozgrzewki może być szkodliwe dla organizmu.

Pamiętaj!

Ćwiczenia są dużym wysiłkiem i często są trudne do wykonania, jednak cały proces powinien być komfortowy.

Twoje zadanie nr 1

NIE PODDAĆ SIĘ.

Rehabilitacja jest procesem długotrwałym, wymagającym wysiłku i cierpliwości. Jednak cel, który możesz osiągnąć jest wart Twojego zaangażowania.

bezpieczeństwo w trakcie ćwiczeń dzieci i młodzieży leczonej onkologicznie



1. Precyzja najważniejsza

- ▼ Zawsze koncentruj się na jakości wykonywanego ćwiczenia. To przecież nie wyścig. Lepiej ćwiczyć powoli a dokładniej niż zbyt szybko i intensywnie. Zła technika nie tylko nie pozwoli Ci uzyskać poprawy, może też spowodować kontuzję, co wydłuży czas powrotu do sprawności.

2. Intensywność ćwiczeń musi być **BEZWZGLĘDNE** dostosowana do aktualnych wartości morfologicznych krwi!

3. Zasada małych kroków

- ▼ Efekty Twoich starań przyjdą z czasem. Musisz być cierpliwy i powtarzać ćwiczenia codziennie. Twój organizm poradzi sobie z nowymi wyzwaniem, ale to wymaga czasu. Daj Sobie szansę! Zadbaj o odpowiednią ilość snu, relaksu i prawidłową dietę – pomoże Ci to zbierać siły na codzienny trening rehabilitacyjny.

4. Osoba wspierająca

- ▼ Znajdź kogoś, kto będzie Ci towarzyszył w codziennych ćwiczeniach. Może będzie chciał ćwiczyć razem z Tobą i pomagał Ci w ćwiczeniach, które sprawiają trudność.

czego należy unikać w trakcie ćwiczeń i aktywności dnia codziennego



1. Nieprawidłowych obciążeń

- ✗ nagłe, niewłaściwe obciążenie może zwichnąć endoprotezę
- ✗ im mniejsze obciążenie tym bezpieczniej
- ✗ im bardziej osiowo obciążone są stawy tym większe obciążenia mogą przyjąć.
- ✗ zwiększenie dynamiki ruchu zwielokrotnia obciążenie stawów i stanowi ryzyko jego uszkodzenia - ćwicz powoli a dokładnie, zamiast szybko. Tempo wykonywanych ćwiczeń ma bardzo duże znaczenie.

2. Nieprawidłowych ruchów

- ✗ powtarzane błędy ruchowe mogą obluźwiać endoprotezę, dlatego tak ważne jest nauczenie się ćwiczeń na Oddziale. Będziesz je pamiętać i automatycznie wystrzegać się błędów. Będziesz też mógł w przyszłości zostać instruktorem dla innych osób - znając ćwiczenia zauważysz też błędy popełniane u innych.

3. Przeciążeń

- ✗ największym wyzwaniem w Twojej rehabilitacji jest **systematyczność**. Twój organizm szybciej przyzwyczai się do wysiłku fizycznego, zwiększy się jego siła i wytrzymałość. Ta sama zasada dotyczy sportowców i wszystkich osób, które chcą wytrenować swój organizm!

4. W codziennej aktywności pamiętaj

- ✗ nie krzyżować nóg
- ✗ nie rotować operowanej kończyny w trakcie jej obciążania
- ✗ nie wykonywać gwałtownych skrętów tułowia
- ✗ kontrolować masę ciała, wystrzegać się nadwagi
- ✗ nie dźwigać ciężkich przedmiotów (dopuszczalne dopiero po uzyskaniu zgody lekarza prowadzącego lub fizjoterapeuty)
- ✗ uważać na śliskich i nierównych powierzchniach

częstotliwość ćwiczeń

- ✓ W okresie pooperacyjnym ćwicz częściej a krócej (2-3x dziennie).
- ✓ Po zakończeniu leczenia ćwicz 1x dziennie.
- ✓ Korzystaj z rehabilitacji ambulatoryjnej przynajmniej 2x w roku.
- ✓ Raz w roku uczestnicz w sanatoryjnych turnusach rehabilitacyjnych.

Przestrzegając powyższych zasad zadbasz o: dobry zrost kostny i siłę mięśniową, pełen zakres ruchomości w operowanym stawie, prawidłowy chód bez utykania i szybszy powrót do codziennej aktywności, bez większych ograniczeń, powrót do środowiska rówieńniczego.

Wszystkie umiejętności, które zdobywasz w trakcie rehabilitacji możesz swobodnie wykorzystywać w wykonywaniu czynności dnia codziennego. W ten sposób utwalisz efekty rehabilitacji.





kiedy można wrócić do uprawiania sportu

Powrót do aktywności sportowej zależy od rodzaju uprawianego sportu. Uzależniony jest od indywidualnej decyzji lekarza i zespołu terapeutycznego. Ogólne zalecenia w tej kwestii są następujące:

- ▼ Wskazane aktywności sportowe to: spacerzy, nordic walking, narty biegowe, bieżnia i jazda na rowerze stacjonarnym (ze stopniowym wydłużaniem czasu trwania oraz obciążenia), ćwiczenia grupowe.
- ▼ Nie powinno się przekraczać jednorazowego dystansu chodu 4,5 kilometra.
- ▼ Pływanie (kraul, grzbiet) oraz wykonywanie ćwiczeń w wodzie jest wskazane dla pacjentów, ale dopiero po zakończeniu leczenia onkologicznego.
- ▼ Sport typu koszykówka, siatkówka, hokej, podnoszenie ciężarów są niewskazane, ponieważ generują duże obciążenia stawów kolanowych i biodrowych oraz całego organizmu. Należy również unikać sportów o podwyższonym ryzyku upadku typu: rower, jazda na nartach, łyżwach, rolkach, jazda konna, sporty walki i sporty ekstremalne.

motywacja!

Rehabilitacja jest niezbędna w procesie leczenia i powrotu do zdrowia – ćwicz codziennie, a w krótkim czasie zobaczysz pozytywne efekty swojej pracy.

W trakcie ćwiczeń, wykonywania czynności dnia codziennego może pojawić się ból lub dyskomfort – nie martw się – z czasem minie. Jeśli ból pojawił się nagle lub związany był z urazem natychmiast skontaktuj się z lekarzem bądź fizjoterapeutą na oddziale.

Nie obawiaj się, że sobie nie poradzisz z ćwiczeniami – **NA PEWNO DASZ RADĘ** – myśł pozytywnie!

Intensywność ćwiczeń zawsze dostosuj do swojego aktualnego samopoczucia i wartości morfologicznych krwi (tabelka).

Im szybciej zaangażujesz się w rehabilitację, współpracę z terapeutą i rodzicem w tym zakresie, tym prędzej zobaczysz na jak dużo Cię stać.

Czasami masz prawo do gorszego dnia i do braku motywacji do ćwiczeń, ale mobilizacja musi wrócić jak najszybciej – nie trać czasu na marudzenie. Głowa do góry!

Jeśli brak Ci chęci do ćwiczeń lub nie wiesz kiedy mógłbyś je wykonywać w ciągu dnia – poproś o pomoc rodziców czy rodzeństwo – przypomną Ci.

Możesz też ustawić sobie przypomnienie o ćwiczeniach w telefonie. Systematyczna rehabilitacja na oddziale i w domu pozwoli Ci na odrzucenie kul, zdjęcie ortezy, podniesienie wydolności organizmu, co oznacza **SZYBSZĄ SAMODZIELNOŚĆ**.

Jak najszybciej musisz "wyjść z łóżka".

Pamiętaj: BRAK REHABILITACJI PO ZABIEGU = NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ.

Jesteś za młody na bycie niepełnosprawnym, a przed Tobą Twoje Życie!

Swoją sprawność, uzyskaną dzięki ćwiczeniom, wykorzystuj na co dzień, na każdym etapie rehabilitacji. Utrwalisz ją samodzielnie korzystając z toalety, siedząc z rodziną przy stole w czasie posiłków, przygotowując sobie przekąskę w kuchni, czy odrabiając lekcje przy biurku.

dla rodziców

Odpowiednio prowadzona rehabilitacja po zabiegu endoprotezoplastyki jest niezbędna do odzyskania sprawności pozwalającej na podjęcie podstawowej aktywności fizycznej. Brak rehabilitacji oraz stosowania się do zaleceń lekarskich i fizjoterapeutycznych prowadzi do ograniczenia ruchomości, dysbalansu mięśniowego, ograniczenia siły mięśniowej oraz osłabienia sensomotoryki, co stwarza nieprawidłowe warunki pracy endoprotezy i ryzyko jej obluźwienia lub innych powikłań. Dodatkowo brak ćwiczeń przyczynia się do powstania kompensacji organizmu doprowadzających do przeciążeń innych części ciała. W przypadku pojawienia się niepokojących objawów w czasie ćwiczeń, codziennej aktywności fizycznej czy odpoczynku, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

ogólne wskazówki

- ▼ Codziennie ćwicz z dzieckiem według instruktażu z oddziału. Systematyka ćwiczeń jest bardzo ważna.
- ▼ Ćwiczenia dostosuj do aktualnych możliwości psychofizycznych swojego dziecka z uwzględnieniem najświeższych wartości morfologicznych krwi.
- ▼ Nie bój się ćwiczyć ze swoim dzieckiem. Razem pracujecie na sukces w postaci powrotu do sprawności. Nie zrobisz mu krzywdy postępując według zaleceń fizjoterapeutów z oddziału.
- ▼ Nie potrzebujesz tworzyć sali gimnastycznej z wyposażeniem w domu, aby rehabilitacja Twojego dziecka była efektywna. Wystarczy taśma elastyczna, piłka i waga łazienkowa – nie tylko do nauki obciążania kończyny dolnej, ale również do kontroli masy ciała.
- ▼ Rehabilitacja to nie tylko ćwiczenia, to też funkcjonowanie w codzienności.
- ▼ Pozwól swojemu dziecku zwiększać samodzielność i wychodzić z niepełnosprawności pooperacyjnej. Nie wyręczaj swojego dziecka!
- ▼ Jeśli tylko to możliwe wychodźcie na krótkie spacerki, wycieczki. Niech Twoje dziecko uczestniczy w życiu społeczności.
- ▼ Wspieraj i motywuj, nawet jeśli postępy rehabilitacji są powolne.
- ▼ Pytaj zespół terapeutyczny jeśli coś jest niejasne czy niezrozumiałe.
- ▼ Informacje o możliwości rehabilitacji w rejonie (domowej, ambulatoryjnej) i sanatoryjnej w otrzymasz od Zespołu Terapeutycznego w naszej Klinice.
- ▼ Jeżeli stan funkcjonalny Twojego dziecka pozwala i lekarz prowadzący wyrazi zgodę pozwól mu na powrót do szkoły i do rówieśników.

dla fizjoterapeuty

- ✦ Przed przystąpieniem do ćwiczeń zawsze sprawdź wartości morfologiczne krwi pacjenta i postępuj zgodnie z zaleceniami zawartymi w tabelce poniżej.
- ✦ Oceń aktualny stan pacjenta – zakresy ruchów w stawach, siłę mięśniową, postawę, chód i dopasuj do niego swoje działania terapeutyczne.
- ✦ Systematycznie sprawdzaj poprawność wykonywanych przez pacjenta ćwiczeń zadanych do samodzielnego wykonywania.
- ✦ Rehabilitacją obejmij całego pacjenta, nie tylko okolicę operowaną.
- ✦ Unikaj przeciążania pacjenta zbyt dużą intensywnością czy długością ćwiczeń.
- ✦ Jeśli to możliwe, ćwicz z pacjentem we wzorcach funkcjonalnych.
- ✦ Dolegliwości bólowe mogą pojawiać się okresowo w czasie całego procesu rehabilitacji, nie lekceważ ich, ale też niech nie spowolnią zbyt długo procesu.
- ✦ Nie stosuj żadnej fizykoterapii.
- ✦ W terapii pacjenta onkologicznego możesz stosować wszelkie terapie czy metody kinezyterapeutyczne, w których choroba onkologiczna nie jest przeciwwskazaniem.
- ✦ W pracy z młodym pacjentem onkologicznym bardzo ważne jest odpowiednie jego wsparcie w pracy nad własną niepełnosprawnością, motywacja oraz pochwały, których nigdy za wiele. Każdego dnia można znaleźć nawet najmniejszy sukces pacjenta, za który należy go docenić. Zobaczysz, że dzięki temu następnego dnia będzie pracował jeszcze lepiej :)

usprawnianie ruchowe po zabiegach oszczędzających

Zależy od: rodzaju endoprotezy, sposobu mocowania endoprotezy, stanu kończyny przed zabiegiem, etapu leczenia onkologicznego, powikłań pooperacyjnych, wieku i podejścia pacjenta do rehabilitacji oraz zaangażowania rodziców w proces rehabilitacji.

Usprawnianie w zabiegach onkologicznych obejmuje:

- okres przedoperacyjny - naukę izometrycznego napinania mięśni, pionizację, naukę poruszania się o kulach łokciowych bez obciążania chorej kończyny. Ćwiczenia mają zapobiegać zanikom mięśniowym oraz zmniejszać ryzyko powikłań zatorowo - zakrzepowych. Pacjent zaznajamia się z rehabilitacją pooperacyjną, co pozwala mu na psychiczne przygotowanie się do kolejnego etapu usprawniania;

Okres pooperacyjny wczesny (0-4 tyg. po zabiegu) - usprawnianie rozpoczyna się w „0” dobie po zabiegu przy braku przeciwwskazań lekarskich. Prowadzi się ćwiczenia izometryczne, wspomagane, czynne, ćwiczenia na szynie CPM, zwiększające zakres zgięcia operowanego stawu wg wskazań, pionizację, naukę poruszania się o kulach. Dobiera się też odpowiednie zaopatrzenie ortopedyczne;

Okres pooperacyjny późny (od 4 tygodnia po zabiegu - zakończenia leczenia onkologicznego) - usprawnianie zależy od efektów rehabilitacyjnych uzyskanych we wczesnym okresie pooperacyjnym. Stosuje się ćwiczenia czynne i czynne z oporem w różnych pozycjach wyjściowych. Rozpoczyna się stopniowe obciążanie kończyny operowanej;

Okres po zakończeniu leczenia - kontynuacja rehabilitacji w domu oraz usprawnianie ambulatoryjne w miejscu zamieszkania.

Do skutecznym uzupełnieniem terapii są takie formy ruchu jak:

- ▼ jazda na rowerze stacjonarnym (ze stopniowym wydłużaniem czasu trwania oraz obciążenia)
- ▼ pływanie (kraul, grzbiet) oraz wykonywanie ćwiczeń w wodzie
- ▼ spacer

Bezwzględny, stały przeciwwskazaniem po zabiegach oszczędzających są biegi, skoki, jazda na tyżwach, rolnach, nartach, sporty walki, jazda konna itp. O powrocie do sportu ZAWSZE decyduje lekarz wraz z zespołem terapeutycznym.

usprawnianie ruchowe po wydłużeniu endoprotezy i zabiegach okaleczających

Celem rehabilitacji jest zapobieganie przykurczom, utrzymanie pełnego zakresu ruchu w wydłużonym stawie oraz elastyczności mięśni.



usprawnianie ruchowe po zabiegach okaleczających

Przebieg rehabilitacji zależy od kilku czynników: miejsca i wielkości ubytku tkanek, ewentualnych powikłań wczesnych i późnych, prawidłowej długości kikuta, odpowiedniej pielęgnacji kikuta i rany pooperacyjnej, rodzaju protezy.

Okres przedoperacyjny - wzmacnianie siły mięśniowej, naukę poruszania się o kulach wg wskazań;

Okres pooperacyjny wczesny (0-4 tyg. po zabiegu) - przeciwobrzękowe i przeciwprzukurczeniowe układowanie kikuta, pionizacja, ćwiczenia izometryczne, wspomagane, czynne, równoważne i kontroli postawy, według wskazań nauka padania i chodu we wzorcu najbardziej zbliżonym do prawidłowego;

Układowanie kikuta, pionizacja, ćwiczenia izometryczne, wspomagane, czynne, równoważne i kontroli postawy, według wskazań nauka padania i chodu we wzorcu najbardziej zbliżonym do prawidłowego;

Okres po zakończeniu leczenia onkologicznego - rehabilitacja obejmuje ćwiczenia i metody terapeutyczne poprawiające lub doskonalące chód oraz utrzymujące wydolność fizyczną na odpowiednim poziomie.

usprawnianie ruchowe po zabiegach torakochirurgicznych

W kinezyterapii oddechowej stosuje się specjalne ćwiczenia mające za zadanie rozprężenie operowanego płuca, korekcję zaburzonego mechanizmu oddychania, zwiększenie możliwości wentylacji płuc oraz ruchomości klatki piersiowej. Ćwiczenia rozpoczyna się w „1” dobie po zabiegu. Stosuje się indywidualnie dobrane ćwiczenia z trenerem oddechowym, ćwiczenia czynne oddechowe oraz oporowe dla mięśni wspomagających oddychanie, pionizację oraz ćwiczenia kończyn górnych.



Wartości morfologiczne a ćwiczenia

Wskaźnik	Wartość	Stopień aktywności
LICZBA TROMBOCYTÓW	30-50 tys./mm ³	Ćwiczenia czynne, ćwiczenia oporowe
	20tyś. – 30tyś./mm ³	Ćwiczenia bierne, ćwiczenia wspomagane
	< 20 000/mm ³	Ograniczenie ćwiczeń, wykonywanie podstawowych czynności codziennych, pozycje łożeniowe, przeciwprzykurczeniowe
WYMIOTY	w ciągu ostatnich 24H	Ćwiczenia wspomagane, ćwiczenia czynne, intensywność ćwiczeń dostosowana do samopoczucia pacjenta
HEMATOKRYT	< 25%	Unikać ćwiczeń o dużej intensywności
HEMOGLOBINA	< 8g/dl	Unikać ćwiczeń o dużej intensywności
TEMPERATURA	> 38°C	Ćwiczenia bierne, ćwiczenia wspomagane, pozycje łożeniowe, przeciwprzykurczeniowe, unikać intensywnych ćwiczeń
OBWODOWA POLINEUROPATIA CZUCIOWA, ZAWROTY GŁOWY		Ćwiczenia w pozycjach bezpiecznych, unikać ćwiczeń wymagających dobrej równowagi i koordynacji ruchów



#exago

Fizjo**M**ove

METØDA
STYLIZACJA GRAFICZNA