Materiał prasowy

Warszawa, 15 września 2020 r.

**REHABILITACJA NIE MOŻE CZEKAĆ PRZEZ COVID**

**Fizjoterapeuci biją na alarm: wielu pacjentów odkłada rehabilitację z obawy przez koronawirusem. Czas jest tu jednak kluczowy, a niektórych konsekwencji „przeczekania” nie można już naprawić.**

Rehabilitacja jest konieczna nawet w czasie pandemii – procesów gojenia się tkanek nie można „odłożyć na później”. Dotyczy to zarówno pacjentów przygotowujących do operacji, jak i tych po zabiegach, a także borykających się z problemami bólowymi na co dzień.

– Jeśli chcemy polepszyć swoją jakość życia i cieszyć się sprawnością, nie powinniśmy zwlekać z rehabilitacją: lepiej jest pracować z problemem wówczas, gdy się on pojawia, niż czekać, aż przerodzi się w przewlekłą formę bólową, z którą trzeba będzie sobie radzić dużo dłużej – mówi Łukasz Markiewicz, fizjoterapeuta w klinice ortopedycznej Carolina Medical Center.

**Po operacji: absolutna konieczność**

Rehabilitacja jest nieodłącznym elementem udanego zabiegu.

–Pacjenci często nie mają pełnej wiedzy o konieczności pracy nad dojściem do sprawności przed i po operacji. Część z nich wychodzi z założenia, że sama operacja rozwiąże ich problem, a rehabilitacji można będzie uniknąć, gdy weźmie się „jakieś leki” – dodaje Łukasz Markiewicz – Gdy pacjent po operacji nie pojawia się na fizjoterapii, już kilkutygodniowa przerwa może prowadzić do problemów. Pacjent nie może w pełni korzystać z efektów operacji, ponieważ elastyczność jego tkanek jest ograniczona, pojawia się ból przy poruszaniu. Nie ma gwarancji, żezmiany te będą całkowicie odwracalne: możemy nie być w stanie odzyskać pełnego zakresu ruchomości i sprawności, którą pacjent mógłby uzyskać w efekcie operacji i rehabilitacji w odpowiednim czasie.

– Operacja może „naprawić” problem, z którym przyszedł pacjent – np. zerwane ścięgno czy więzadło – ale warunkiem koniecznym, by zoperowane tkanki doprowadzić do pełnej sprawności, jest sprawna rehabilitacja – tłumaczy Łukasz Markiewicz – Procesów gojenia się tkanek nie można „przełożyć na później”. Niestety u pacjentów, którzy podczas pandemii nie zdecydowali się na rehabilitację po zabiegach, widoczne są nieprawidłowości – np. brak zakresu ruchomości stawów czyli tzw. zrosty w stawach. Konsekwencją może być nawet ponowna operacja: artroliza, czyli uwalnianie stawu z tych zrostów. Musimy się też liczyć z wydłużonym procesem rehabilitacji: dojście do efektu, który wcześniej mógłby zostać osiągnięty w 3–4 miesiące, może zająć nawet rok lub więcej.

**Przed operacją – również zdalnie**

Rehabilitacja przedoperacyjna, stosowana przed zabiegiem planowym, pozwala lepiej funkcjonować po operacji.

– Rehabilitacja ta nie jest tak wymagająca, jak inne – mówi Łukasz Markiewicz – Na przykład przy pracy nad siłą mięśni wiele ćwiczeń można wykonywać samodzielnie w domu, oczywiście pod nadzorem fizjoterapeuty. W takich przypadkach sprawdza się forma tele- czy wideoporady. Formy te stosuje się pod określonymi warunkami i dla wybranych grup pacjentów – tych, którzy potrzebują innych form ingerencji fizjoterapeutycznej, niż praca manualna na tkankach.

Z form zdalnych mogą korzystać np. pacjenci, których celem jest wzmocnienie mięśni na tyle, aby napięcie tych tkanek było odpowiednie przed operacją. Niekiedy te formy stosuje się w odniesieniu do pacjentów pracujących nad zakresem ruchomości – pod warunkiem, że terapeuta uzna, że wcześniej wdrożone przez niego i realizowane przez pacjenta ćwiczenia dają efekty, i że pacjent będzie w stanie bez bólu osiągnąć ten zakres. Wówczas ćwiczy on samodzielnie w domu i sporadycznie udaje się do fizjoterapeuty w celu skontrolowania postępów i stopnia regeneracji tkanek.

– Wideoporada daje możliwość kontaktu wizualnego z pacjentem. Fizjoterapeuta może ocenić jak pacjent porusza się, jaka jest jego postawa, daje możliwość kontroli techniki wykonywania ćwiczeń i ewentualnego wprowadzenia korekt – dodaje ekspert. – Zdecydowanym przeciwwskazaniem stosowania tej formy jest ostry stan bólowy.

**Rehabilitacja zachowawcza a praca zdalna**

Rehabilitacja zachowawcza dotyczy pacjentów, którzy nie byli poddani zabiegom operacyjnym, i stosuje się ją w przypadkach problemów, które znacząco pogarszają jakość życia, często – ograniczają możliwość pracy. W efekcie powszechnego od kilku miesięcy modelu pracy zdalnejliczba pacjentów, poddających się rehabilitacji zachowawczej, znacząco wzrosła. A tymczasem wielu pracodawców przedłuża model „home office” do końca roku.

– Pracownicy często nie dysponują optymalnymi warunkami – nie posiadają odpowiedniego fotela, biurka: generalnie nie mają stanowiska pracy, które mogłoby im zapewnić komfortowe i ergonomiczne korzystanie ze sprzętu w takim samym wymiarze godzin, jak w biurze – mówi Łukasz Markiewicz – Dlatego duża część pacjentów, którzy zgłaszają się do specjalistów, ma problemy z kręgosłupem. Można to już uznać za chorobę cywilizacyjną, która jest rezultatem wielogodzinnej pozycji siedzącej przed komputerem. Problemy te przeniosły się z biur do domów.

Rehabilitacja zachowawcza u takich pacjentów odgrywa bardzo ważną rolę.

– Jeżeli nie dopilnujemy, by pracować w ergonomicznych warunkach i dostosować miejsce, w którym obecnie pracujemy, problemy przybiorą na sile – dodaje ekspert.

**Jak pandemia wpłynęła na rehabilitację?**

W marcu i kwietniurehabilitacjanie była możliwa, w maju – decyzją władz – wizyty u fizjoterapeutów zostały przywrócone.

– Część pacjentów kontynuowała rehabilitację, zwłaszcza osoby po operacjach i w stanie ostrym. Paradoksalnie – okres pandemii miał również dobre efekty: pacjenci, którzy pracowali w domu, nie byli tak bardzo, jak dotąd, ograniczeni czasowo i mogli sobie dotrzeć na rehabilitację w dogodnym dla nich terminie lub liczyć na większą pomoc rodziny – mówi Łukasz Markiewicz – W naszej klinice natychmiast wprowadziliśmy zaostrzone rygory sanitarne: pacjenci wypełniają ankietę, mają mierzoną temperaturę, muszą mieć maseczkę lub przyłbicę. Fizjoterapeuci także mają obowiązek nosić rękawiczki, maseczki oraz przyłbice. Na salach rehabilitacyjnych utrzymujemy odpowiednią odległość między stanowiskami do zajęć, ograniczyliśmy liczbę pacjentów, którzy mogą jednocześnie podlegać zabiegom, wprowadziliśmy przerwę techniczną, gdy sala jest dezynfekowana i wietrzona. Na salach dostępne są płyny do odkażania dłoni oraz do dezynfekcji sprzętu. Te środki ostrożności przekonują pacjentów do wizyt.

\*\*\*

**Informacje o ekspercie**

**Łukasz Markiewicz** – fizjoterapeuta, w Carolina Medical Center zajmuje się rehabilitacją pooperacyjną i zachowawczą stawu kolanowego, barkowego, a także kręgosłupa. Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie na kierunku Fizjoterapia, nauczyciel na Policealnej Studium Medycyny Sportowej.

**Kontakt dla mediów:**

|  |  |
| --- | --- |
| *Carolina Medical Center*  *Jowita Niedźwiecka*  *tel.: 885 990 904*  *e–mail:* [*jowita.niedzwiecka@carolina.pl*](mailto:jowita.niedzwiecka@carolina.pl) | *Omega Communication*  *Aleksandra Stasiak*  *tel.: 602 115 401*  *e–mail:* [*astasiak@communication.pl*](mailto:astasiak@communication.pl) |

**Informacje o Carolina Medical Center**

Carolina Medical Center 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 placówkę w Warszawie i Gdańsku.

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.

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

Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na [www.carolina.pl](http://www.carolina.pl)