

Recuperarea activă a pacientului, mobilizarea precoce și stilul de viață sănătos,  
ca elemente principale de luptă împotriva durerii cronice

Ca și definiție: Medicina Fizică și de Reabilitare (MFR) este o specialitate medicală clinică ce se ocupă cu prevenția, diagnosticul, tratamentul și managementul reabilitării persoanelor de toate vârstele care prezintă condiții de sănătate dizabilitante și comorbiditățile acestora, adresându-se în special afectărilor (impairment) și limitărilor de activitate ale acestora cu scopul de a facilita funcționarea fizică și cognitivă (incluzând comportamentul), participarea (incluzând calitatea vieții) cât și modificarea factorilor personali și de mediu.

Medicul cu specialitatea Medicina Fizică și de Reabilitare consultă și evaluează pacientul, poate cere investigații imagistice și analize de laborator, prescrie un tratament medicamentos, stabilește un diagnostic medical de certitudine, alcătuiește planul de tratament și prin consultația de control evaluează reușita programului de tratament recomandat. Medicul alcătuiește un program de recuperare, folosind mijloace specifice de tratament: electroterapia (curenți de joasă, medie și înaltă frecvență), kinetoterapie, hidrotermoterapia, balneoterapia, masaj, iar unde este nevoie îndrumă pacientul spre o consiliere psihologică și adoptarea unui stil de viață sănătos.

Echipele multiprofesionale de reabilitare medicală este alcătuită din: medicul de specialitate, kinetoterapeut, asistent medical fizioterapie, maseur, psiholog, logoped, terapeut ocupațional și asistent social. Totodată, specialiștii în reabilitare medicală cooperează strâns cu pacientul, familia acestuia, medicul de familie și alți specialiști implicați, în cazurile complexe fiind nevoie de o colaborare multidisciplinară (Ortopedie și Traumatologie, Neurologie, Neurochirurgie, Cardiologie șamd) în vederea optimizării tratamentului.

Programul de recuperare medicală se adresează în principal afecțiunilor musculo-scheletale, suferințelor neurologice, recuperarea deficitelor funcționale congenitale, sindroamelor dureroase acute și cronice de diverse etiologii, pregătirea pacientului pentru intervenții ortopedico-chirurgicale, dar și pentru statusul post-operator, sindromului algo-disfuncțional datorat leziunilor sportive.

Obiectivele programului de recuperare medicală sunt:

- Prevenirea apariției complicațiilor postoperatorii imediate și a efectelor imobilizării prelungite
- Scăderea durerii
- Creșterea capacității funcționale (dobândirea independenței), a forței musculare și a toleranței la efort
- Corectarea deficitului respirator
- Îmbunătățirea echilibrului, coordonării și controlului
- Relaxare, diminuează stres-ul, anxietatea și anxietatea

- Adaptări ale mediului social și profesional (în locuința, la locul de muncă)
- Acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală (psihoterapie)

Programul de recuperare medicală variază ca și durată în funcție de patologia de bază și cea asociată, starea generală și complianța pacientului la tratament; poate fi un proces îndelungat, începe în spital și se continuă la domiciliu, având la baza planul învățat în spital. Prin intermediul lui se urmărește tratamentul bolii de baza, dar și prevenția secundară, terțiară a acesteia.

Reabilitarea activă reprezintă programul de recuperare în care pacientul are un rol activ, performează exercițiile conform instrucțiunilor primite, sub supravegherea atentă a kinetoterapeutului. Are multe beneficii, principalele fiind creșterea sau menținerea mobilității articulare și a forței musculare, diminuând în același timp durerea. Fizioterapia și kinetoterapia, alături de tratamentul medicamentos analgezic, antidepresiv și anticonvulsivant, unde este cazul, dar și abordarea unui stil de viață sănătos reduc durerea acută și cronică.

Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, un stil de viață sănătos înseamnă o stare generală de bunăstare mentală, fizică și socială completă, nu doar absența bolii sau a infirmității. În vederea obținerii acestuia trebuie să fim atenți la următoarele componente:

- Somn: atât din punct de vedere cantitativ (conform vârstei) cât și calitativ (cele mai bune ore pentru refacerea organismului 22:00 – 6:00)
- O dietă echilibrată, diversificată, bogată în vitamine, minerale și fibre
- Controlul greutateii corporale
- Hidratare corespunzătoare vârstei și greutateii corporale
- Mișcare fizică în mod regulat: cel puțin 30 minute zilnic
- Gestionarea stresului
- Componenta socială: relaționare, iubire, empatie
- Componenta emoțională: imagine de sine pozitivă, gânduri pozitive
- Bunăstare spirituală

O parte din activitatea compartimentului de Reabilitare Medicală din cadrul Spitalului Clinic de Pediatrie Sibiu se adresează pacienților care suferă intervenții chirurgicale ortopedice.

În alcătuirea programului de recuperare, kinetoterapia, prin tehnicile anakinetice (imobilizare, posturare), kinetice statice (contractie izometrică, relaxare musculară) și kinetice dinamice (active, pasive), reprezintă un mijloc terapeutic de bază. Acesta se realizează individual sau în grup, la patul bolnavului sau în sala proprie de kinetoterapie.

În faza preoperatorie, kinetoterapia se adresează mobilității articulare și forței musculare, atât la nivelul segmentului ce urmează a fi operat, cât și la nivelul întregului aparat locomotor.

De cele mai multe ori după intervenție este nevoie de repaus articular, însă mobilizare precoce aduce beneficii majore: previne apariția escarelor de decubit, a redorilor articulare, a hipotoniei și hipotrofiei musculare, scăderea perioadei de spitalizare, a costurilor și a resurselor umane implicate.

Postoperator kinetoterapia și fizioterapia unde este cazul, urmăresc prevenirea instalării sau permanentizării deficitului funcțional, reducerea consecințelor acestuia asupra calității vieții, combaterea durerilor, menținerea troficității țesuturilor, grăbirea consolidării fracturilor și reglarea neurovegetativă.

La externare pacienții primesc biletul de externare / scrisoarea medicală cu rezultatele investigațiilor făcute, concluziile medicului și recomandările detaliate privind continuarea programului de reabilitare la domiciliu, revenirea la un control în vederea reevaluării clinico-funcționale și a continuării tratamentului de reabilitare medicală, dacă acesta este necesar.

### **Bibliografie:**

1. Ministerul Sănătății - Curriculum de pregătire în specialitatea Medicină Fizică și de Reabilitare
2. T. S Benghe – Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare, Ed. Med., 1987
3. I. Kiss – Fiziokinetoterapia și recuperare medicală, Ed. Med. , 1999
4. F. L. Popa – Reabilitare Medicală, Ed. Univ. L. Blaga, 2014
5. M. Jianu – Ortopedie și Traumatologie Pediatrică, 1995
6. E. Duma – Deficiențele de dezvoltare fizică, Ed. Argonaut, 1999
7. <https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations>
8. <https://thephysioshop.ca/>