

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

Programele 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.

Echipa multiprofesională 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 în vederea optimizării tratamentului.

Mijloace specifice de tratament:

- electroterapia (curenți de joasă, medie și înaltă frecvență),
- kinetoterapie,
- hidrotermoterapie,
- balneoterapie,
- masaj,
- iar unde este nevoie îndrumă pacientul spre o consiliere psihologică și
- adoptarea unui stil de viață sănătos.

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 și anxietatea
- Adaptarea la mediul social și profesional (în locuința, la școală, 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 bază planul învățat în spital.

Prin intermediul lui se urmărește tratamentul bolii de bază, 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.

Fizioterapie și kinetoterapie, alături de tratamentul medicamentos analgezic, antidepressiv și anticonvulsivant, unde este cazul, dar și abordarea unui stil de viață sănătos reduc durerea acută și cronică.

Un stil de viață sănătos vizează 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 greutatei corporale
- Hidratare corespunzătoare vârstei și greutatei 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



Durerea Abdominală Funcțională



Știați că până la

30%

dintre copiii de vârstă școlară suferă de durere abdominală funcțională?



Copilul dumneavoastră poate experimenta acest lucru dacă are dureri abdominale episodice sau continue care:



Durează cel puțin 4 zile pe lună, timp de cel puțin 2 luni



NU este legată exclusiv de alimentație sau menstruație

Copilul dumneavoastră poate simți, de asemenea:

Greață

Amețeală

Oboseală

Consultați un medic pentru a confirma diagnosticul durerii abdominale funcționale și pentru a obține informații, reasigurare și sprijin.

Identificarea factorilor declanșatori specifici ai durerii și uneori, introducerea terapiei, pot fi de ajutor.



Functional
Abdominal
Pain



ESPGHAN