

## **RECUPERAREA ACTIVA A PACIENTULUI SI ADOPTAREA UNUI STIL DE VIATA SANATOS PENTRU PREVENIREA DURERII CRONICE**

Generic vorbind – kinetoterapia este terapia prin miscare. Miscarea poate fi fie activa – facuta de pacient, liber sau dintotdeauna fondul oricarui program kinetoterapeutic (profilactic, terapeutic sau de recuperare) si, bineinteles, sta la baza intregii noastre existente. Caracteristica acestei tehnici este deci miscarea voluntara, comandata, ce se realizeaza prin contractie musculara si prin consum energetic. In miscarea activa voluntara contractia este izotona, dinamica, muschiul modificandu-si lungimea, capetele de insertie apropiindu-se sau departandu-se si realizand deplasarea segmentului. Aceasta tehnica este reprezentata de tipul de miscare fiziologica a segmentului luat in considerare. Se foloseste pentru recuperare medicala si consta, pe langa efectuarea unor exercitii, intr-un ansamblu de tehnici si metode aplicate in functie de fiecare persoana si afectiunea pe care o prezinta. Kinetoterapia face parte din medicina fizica si studiaza mecanismele neuromusculare si articulare care ii asigura omului activitatile motrice normale. Are la baza miscarea efectuata prin programe de recuperare medicala bine structurate, ce au ca scop refacerea unor functii diminuate.

Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt urmatoarele:

- Relaxarea
- Corectarea posturii si aliniamentului corporal
- Cresterea mobilitatii articulare
- Cresterea fortei musculare
- Cresterea rezistentei muscular
- Cresterea coordonarii, controlului si echilibrului
- Corectarea deficitului respirator
- Antrenamentul la efort
- Reeducarea sensibilitatii

### **Mobilizarea precoce si reabilitarea post operatorie**

Recuperarea medicala este un domeniu de activitate inter- si multidisciplinar, cointeresand diverse specialitati medicale, care au legatura cu refacerea sau ameliorarea starii de sanatate a unui individ, in diferite momente ale evenimentului morbid.

Recuperarea postoperatorie is propune ca obiectiv primordial reducerea deficitului functional, pentru a permite pacientului recastigarea maximei independente. Recuperarea este necesara pentru a preveni instalarea sau permanentizarea deficitului functional, precum si pentru a minimaliza consecintele acestuia asupra independentei functionale si calitatii vietii. Pentru optimizarea rezultatelor reeducarii functionale este necesara implicarea activa a pacientului si a apartinatorilor acestuia in desfasurarea activitatii de recuperare post-operatorie.

Dupa orice operatie 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 vietii, sau pe toata durata deficitului motor. Un mijloc terapeutic de baza al recuperarii post-operatorii il reprezinta terapia prin miscare- kinetoterapia. Kinetoterapia se adreseaza atat leziunilor minore cat si celor majore, care pot fi soldate cu infirmitati definitive si necesita un timp indelungat de

recuperare. Programul de recuperare trebuie sa parcurga in general mai multe etape. Protocolul de recuperare prin kinetoterapie trebuie inceput inca dinaintea interventiei chirurgicale chiar cu 1-2 saptamani, astfel realizandu-se pregatirea pacientului pentru operatie.

Preoperator, kinetoterapia se va adresa mobilitatii articulare si fortei musculare. Aceasta etapa, va cuprinde atat si educarea pacientului, in sensul instruirii acestuia cu privire la actiunile sale permise cat si cele nepermise. Kinetoterapeutul va explica pacientului exercitiile admise cat si cele pe care nu are voie sa le faca, precum si riscurile la care se poate supune. Recuperarea nu va interesa doar segmentul operat ci se va adresa intregului aparat locomotor.

Aproape dupa orice operatie este nevoie de repaus articular, fie ca este vorba de o perioada mai scurta sau mai lunga de timp. In aceasta etapa interesul pentru mobilizarea precoce este foarte mare. Spre exemplu, dupa o operatie a soldului, in perioada de imobilizare la pat, mobilizarea precoce previne aparitia escarelor de decubit, a redorii articulare si a hipotoniei si hipotrofiei musculare. Se efectueaza contractii musculare izometrice, contractii izodinamice, contractii izometrice si izodinamice rezistive in grupele musculare distale ale segmentului operat.

Pe perioada recuperarii functionale, tonifierea musculara se continua prin exercitii izometrice, izodinamice rezistive, analitic si global, pana cand forta de contractie a muschilor ajunge la valori normale. Concomitent, se lucreaza pentru cresterea amplitudinii miscarilor articulare, deoarece imobilizarea prelungita, in unele situatii, face inevitabila instalarea redorii sau chiar a unor pozitii vicioase.

### **Stil de viata sanatos**

Stilul de Viata Sanatos este compus in principal din:

- Odihna (somnul), odihna activa si managementul stresului (managementul energiei)
- Alimentatia sanatoasa si hidratare
- Munca si miscarea
- Educatia
- Natura – Factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai putin sau mai mult isi scurteaza viata.

- Odihna prin somn, cel mai sanatos somn este noaptea intre ora 22:00 – 23:00 pana la 6:00 – 7:00 dimineata

- Odihna poate sa fie si activa. Odihna activa sau sa faci ceva ce te destinde, ce te relaxeaza, sa faci ce-ti place in viata: dans, inot, munca placuta intensa, miscare, exercitiu fizic sau sport intens, cititul unei carti, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natura), etc.

Alimentatia sanatoasa: mai putina mancare animala, proteina, grasime animala (lapte, branza, carne, oua si derivate din acestea) si mai multa mancare vegetala cum recomanda din ce in ce mai multi doctori nutritionisti.

Hidratarea: 6-10 pahare de apa pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apa pe zi (apa si NU: cafea, bauturi dulci sau acidulate, sucurile de pe piata, de preferat apa plata sau chair de la robinet – cine isi permite poate pune un filtru pe baza de carbune).

Munca si miscarea: Munca (de preferat intensa) 8 ore pe zi. Miscarea intensa in urma careia sa se transpire (mai ales pentru cei care au munca sedentara, munca de birou, etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul in gospodarie, exercitii fizice, sportul, chiar urcatul scarilor si mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sanatos. Activitati fizice si controlul greutatii.

Managementul stresului (managementul energiei): Sa luam viata asa cum este cu bune si mai putin bune sa nu lasam necazurile, stresul sa ne doboare altfel sistemul imunitar va scadea, si la un om cu

sistemul imunitar scazut vor aparea iminent boli, afectiuni grave si chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral