

## Co należy zrobić, aby zapisać się na rehabilitację?



■ **AGNIESZKA WITKE** – fizjoterapeuta, ratownik WOPR

### 1. W pierwszej kolejności należy otrzymać skierowanie do poradni rehabilitacyjnej od lekarza rodzinnego (tzw. pierwszego kontaktu) lub od lekarza specjalisty.

Skierowanie na zabiegi fizjoterapeutyczne, związane z dysfunkcją narządu ruchu, wystawiają tylko lekarze poradni rehabilitacji leczniczej, ortopedii lub traumatologii. Skierowanie jest ważne 30 dni i na jego podstawie pacjent może się zapisać do lekarza rehabilitacji w danej przychodni. Jeśli skierowanie przekroczy datę 30 dni, należy przedłużyć je o kolejny miesiąc u lekarza, który wystawiał skierowanie.

### 2. Zapisać się do lekarza w poradni specjalistycznej.

W momencie zapisania się do lekarza ze skierowania można korzystać 12 miesięcy.

### 3. Zapisać się na zabiegi.

Cykl rehabilitacyjny w przychodni trwa 14 dni (10 dni zabiegowych). Pacjentowi przysługuje do 5 zabiegów dziennie. Na jedno skierowanie Pacjent może otrzymać zabiegi m. in. z kinezyterapii, fizykoterapii i/lub masażu.

### Krótko o zabiegach...

Kinezyterapia to różne ćwiczenia o działaniu miejscowym i ogólnym. Mogą odbywać się w grupach pacjentów z podobnymi dolegliwościami jak i indywidualnie z fizjoterapeutą. Zabiegi, według zaleceń lekarza, odbywają się na sali lub w basenie rehabilitacyjnym. Do ćwiczeń wykorzystywane są różne przybory: duże piłki rehabilitacyjne, berety (poduszki sensometryczne), gumy, małe piłki i inne. W skład zabiegów kinezyterapeutycznych wchodzi min. ćwiczenia: bierne, samowspomagane, czynne w odciążeniu, czynne wolne, indywidualne i inne. Czas trwania jednej procedury ćwiczeń oscyluje w granicach 15 – 30 minut. Ćwiczenia bierne wykonywane są przez fizjoterapeutę lub zastępczą aparaturę i nie wymagają czynnego udziału pacjenta. Podczas ćwiczeń samowspomaganych pacjent wykonując ruch jedną kończyną wspomaga ruch w stawie drugiej kończyny. Do tych ćwiczeń wykorzystywany jest min.: system bloczkowy, laski terapeutyczne, taśmy, rotory. Ćwiczenia w odciążeniu zmniejszają obciążenie stawów umożliwiając ruch, który bez odciążenia mógłby być niemożliwy do wykonania (np. jazda na rowerze stacjonarnym). Ćwiczenia czynne wolne polegają na wyko-

naniu ruchu z samodzielnym pokonaniem ciężaru własnego ciała. Ośrodki rehabilitacyjne świadczą również ćwiczenia indywidualne, trwające 30 minut. Jest to czas, w którym fizjoterapeuta indywidualnie dobiera sposób leczenia i postępowanie rehabilitacyjne dla potrzeb chorego. Zadaniem ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni, bezbolesny, prawidłowy zakres ruchu i poprawa wydolności organizmu. Strój do ćwiczeń powinien być wygodny, nie ograniczający ruchów. Wymagane jest zmienne obuwie oraz skarpetki.

Zabiegi z fizykoterapii to wachlarz różnych propozycji. Mogą to być zabiegi z światłolecznictwa i ciepłolecznictwa (min. diatermia krótkofalowa, naświetlanie laserem i inne) oraz z elektrolecznictwa gdzie wykorzystuje się prąd o różnej częstotliwości. Stosuje się również leczenie polem magnetycznym, zabiegi wodne, krioterapii oraz masaż. Dobór odpowiedniej formy leczenia zależy od stanu i dolegliwości pacjenta.

### Po zakończonej rehabilitacji...

Dokumentacja o zabiegach pozostaje w placówce wykonującej zabiegi. Po zakończonych zabiegach należy zapisać się ponownie do lekarza w poradni, a lekarz po zapoznaniu się z wynikami leczenia może zalecić kontynuację rehabilitacji lub może rozszerzyć diagnostykę kierując na dodatkowe badania (np. rentgen – RTG, ultrasonografię – USG, rezonans magnetyczny – RM, tomografię komputerową – TK i inne). Pacjent otrzyma kontynuację ściśle zapisaną w skierowaniu, czyli jeśli Pacjent został skierowany na zabiegi stawu skokowego, to kontynuacja nie może dotyczyć innego narządu ruchu. Zabiegi innych schorzeń wymagają nowego skierowania.

### Rehabilitacja domowa

Pacjent może również skorzystać z rehabilitacji domowej, jednak musi być zrealizowana w określonym czasie od wystąpienia choroby lub urazu (np. urazy kończyn dolnych, choroby zwyrodnieniowe stawów kolanowych i biodrowych po endoprotezoplastyce do 6 miesięcy, ogniskowe uszkodzenia mózgu, rdzenia kręgowego, ciężkie uszkodzenia centralnego i obwodowego układu nerwowego do 12 miesięcy). Lekarz poradni rehabilitacyjnej ustala częstotliwość, liczbę zabiegów (do 5 dziennie) i długość cyklu terapeutycznego. Czas trwania rehabilitacji domowej wynosi 80 dni zabiegowych w roku kalendarzowym. Dobór technik usprawniania dobiera fizjoterapeuta w zależności od stanu pacjenta.