Ogólne zasady rehabilitacji chorego onkologicznie



Autor
Renata Lasota
Fizjoterapeutka

4 minuty czytania

Aktywność fizyczna jest jednym z podstawowych czynników prewencji pierwotnej i wtórnej chorób nowotworowych.

U osób chorych onkologicznie może być stosowane wiele rodzajów ćwiczeń fizycznych przy odpowiednim dostosowaniu obciążenia i intensywności ćwiczeń do stanu oraz możliwości chorego. **Stan chorego jest podstawą do planowania fizjoterapii.**

Ćwiczenia powinny być różnorodne, aby zaktywizować jak najwięcej mięśni.
Najbardziej wskazane są ćwiczenia czynne (w pozycji siedzącej lub leżącej), czyli wykonywane samodzielnie przez chorego. Jeżeli stan chorego nie pozwala na ćwiczenia czynne, powinniśmy wykonywać ćwiczenia bierne, czyli wspomagane rękoma opiekuna.

Pamiętaj:

- W fizjoterapii osób chorych onkologicznie, pozytywnych efektów możesz oczekiwać w takich dolegliwościach jak: obrzęki, ból mięśni, zmęczenie, spadek siły i masy mięśniowej, przykurcze mięśni, zaparcia, zaleganie wydzieliny w drzewie oskrzelowym. Aktywność fizyczna wspomaga sen (poprawia jakość snu), pozwala też budzić się bardziej wypoczętym, wzmacnia i relaksuje.
- Staraj się ćwiczyć z chorym kilka razy dziennie. Pamiętaj o przeplataniu ćwiczeń ogólnokondycyjnych z ćwiczeniami oddechowymi. Jeśli pomagasz w ćwiczeniach, staraj się nie wyręczać chorego – niech ćwiczy tyle, na ile pozwalają mu siły.
- Słuchaj chorego, pytaj co najbardziej mu dokucza, co w pierwszej kolejności chciałby zmienić (ułożenie, obrzęki, poprawa sprawności w rękach, nogach). Postaraj się w pierwszej kolejności zaplanować ćwiczenia, które pomogą w dolegliwościach chorego.
- Pozwól choremu na autonomię – niech wykonuje te ćwiczenia, które lubi, które nie powodują zbytniego zmęczenia, niech ćwiczy tyle, ile chce oraz w porze, która mu odpowiada.
- Nie bądź zbyt wyręczający ani zbyt wymagający od chorego. Wszystkie czynności wobec chorego trzeba wyważyć. Dla chorego ważne jest, aby utrzymał sprawność i samodzielność jak najdłużej.
- Rozmawiaj z chorym o jego możliwościach, tłumacz dlaczego aktywność jest ważna, chwal za wysiłek włożony w ćwiczenia, ale też w zwykłe czynności dnia codziennego (motywacja do dalszych starań).

Planuj razem z chorym pory i zakres ćwiczeń. Uzyskaj jego zgodę na podjęcie działań. Podczas

- ćwiczeń po kolei mów choremu co będziecie robić, pytaj o wrażenia i odczucia odnośnie każdego z ćwiczeń.
- Przez cały czas bądź w kontakcie wzrokowym i słownym z chorym. Szanuj to, co czuje i mówi chory, ale staraj się patrzeć obiektywnie i być wytrwałym.
- Nie obawiaj się, że ćwiczenia zaszkodzą choremu. Naucz się prowadzić ćwiczenia z chorym w pozycji leżącej i siedzącej. Dostosuj ćwiczenia do stanu chorego. Ćwicz z chorymcodziennie, często ale po trochu. Ruchy wykonuj powoli i delikatnie - nic na siłę.
- Chory może odczuwać zmęczenie, niechęć, ból. Ćwiczenia wykonuj do granicy bólu (niewielki ból nie jest przeciwwskazaniem, ruch może zmniejszać odczucie bólu).
- Zakończ ćwiczenia, gdy zmęczenie chorego się nasila. Nie doprowadzaj do przemęczenia.
- Zrezygnuj z aktywności fizycznej chorego jeśli ma gorączkę, w trakcieduszności lub jeśli nagle pogorszył się jego stan fizyczny.
- Jeśli chory krępuje się używaniempieluchy, załóż choremu do ćwiczeń dres lub spodenki.
- Jeśli masz możliwość poproś fizjoterapeutę o instruktaż do ćwiczeń.

Spróbuj ćwiczeniami zadziałać na dolegliwości chorego

- Duszność, trudności w oddychaniu -ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia z „otwieraniem" klatki piersiowej (ramiona w górę -wdech nosem; opuszczamy ramiona - długi wydech z lekko przymkniętymi ustami, 3-4 powtórzenia), ogólna aktywność z częstymi przerwami. Nie dopuszczaj do zmęczenia chorego.
- Bóle napięciowe (wynikające z bezwiednego napinania mięśni, jako reakcja na ból chorego narządu lub części ciała) - ćwiczenia, takie jak skłony i krążenia głowy, ćwiczenia ramion w stawach barkowych, ćwiczenia oddechowe. Jeśli występuje ból mięśni – delikatnie rozmasuj.
- Zaparcia - pionizacja, spacery, ćwiczenia nóg zwłaszcza w stawach biodrowych, rowerek, przyciąganie kolan do brzucha, masaż brzucha pobudzający perystaltykę jelit (jeżeli nie ma przeciwskazań od lekarza).
- Obrzęki - ćwiczenia zwłaszcza części ciała najdalej położonych od serca (stopy, dłonie), ćwiczenia oddechowe głównie torem przeponowym (powietrze nabieramy do dolnych części płuc, brzuch unosi się w górę), co powoduje szybszy przepływ chłonki w dużych naczyniach limfatycznych brzucha i klatki piersiowej, a to z kolei „zasysa" limfę z naczyń w rękach czy nogach, powodując zmniejszanie się obrzęków.
- Zmęczenie - większość ćwiczeń zmniejsza poziom zmęczenia, muszą być jednak stosowane z częstymi przerwami, uzupełnione przez ćwiczenia oddechowe. Ćwiczenia na zmęczenie pozwalają odprężyć się, sen po ćwiczeniach jest bardziej wydajny, głębszy. Ćwicz po kilka minut, rób częste przerwy, wyznaczaj „nagrody" za zrealizowany czas ćwiczeń i pokonywanie trudności.
- Osłabienie - poszukaj przyczyny - czy osłabienie jest chwilowe, czy wynika z postępu choroby. Ćwicz, gdy chory ma lepsze dni. Większość ćwiczeń pozwala wzmocnić osłabione mięśnie lub

zatrzymać spadek siły mięśni (uwaga: efekt zależy od etapu i zaawansowania choroby).

- Ból (może wynikać z długotrwałego bezruchu) - zmniejsz zakres ruchu, rób przerwy, podaj zalecany lek przeciwbólowy.

- Nudności, wymioty - zwolnij ćwiczenia, rób częstsze przerwy, wywietrz pokój, częściej włączaj ćwiczenia oddechowe.

Jeśli w trakcie ćwiczeń dolegliwości chorego nasilą się:

1. **Zachowaj spokój**

   Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2. **Ustabilizuj stan chorego**

   Spróbuj ustabilizować stan chorego: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3. **Odłóż ćwiczenia na później**

   Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.