

# Fizjoterapia w terminalnym stadium choroby



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Fizjoterapia u schyłku życia koncentruje się na niwelowaniu przykrych objawów choroby.

Celem fizjoterapii w terminalnym okresie choroby jest:

- uśmierzanie **bólu**
- zmniejszenie **duszności**
- redukcja **obrzęku** chłonnego
- zapobieganie **odleżynom**
- poprawa sprawności i wydolności fizycznej
- zapobieganie **zmęczeniu**
- utrzymywanie aktywności ruchowej

Zasady wykonywania ćwiczeń nie różnią się od ogólnie przyjętych w onkologii, jedynie zmniejsza się ich intensywność, dostosowując do możliwości chorego.

## W terminalnym okresie choroby nowotworowej podstawowe znaczenie mają ćwiczenia łagodzące objawy towarzyszące temu okresowi

- ✓ **Ćwiczenia oddechowe**
- ✓ Ćwiczenia **skutecznego kaszlu**
- ✓ Ćwiczenia utrzymujące sprawność i wydolność fizyczną w pozycji **siedzącej** lub **leżącej**
- ✓ Ćwiczenia relaksacyjne (trening autogenny Schultza, relaksacja progresywna Jacobsona)

### Pamiętaj:

- ✓ Istotne znaczenie mają ćwiczenia mięśni kończyn dolnych (a pośrednio również mięśni brzucha), które zwiększając przepływ krwi, zapobiegają tworzeniu się:
  - zakrzepów w dużych naczyniach żylnych (łydki),
  - **obrzęków** kończyn dolnych,
  - zaników i przykurczów dużych mięśni,
  - **zaparc** – dzięki ćwiczeniom poprawia się perystaltyka jelit.
- ✓ Częste przyjmowanie pozycji siedzącej lub stojącej zwiększa pracę mięśni oraz poprawia funkcję wszystkich narządów i układów wewnętrznych.

Chory powinien jak najczęściej lub jak najdłużej przebywać poza łóżkiem, co również łagodzi

- ✓ nudności, wymioty, zaparcia.
- ✓ Główne zasady fizjoterapii to: ćwiczyć często, ale w krótkich seriach; zajmować się najważniejszymi problemami chorego; działać cierpliwie ale konsekwentnie.
- ✓ Przyczyną bólu w terminalnym okresie choroby (zwłaszcza pośrednio związanego z chorobą nowotworową lub jej leczeniem) jest często ograniczenie aktywności ruchowej. Brak ruchu powoduje bolesne skurcze mięśniowe, kolki jelitowe i zaparcia, głównie u chorych długo leżących w łóżku.
- ✓ Chorzy, martwiąc się postępowaniem choroby (często borykając się również z depresją), rezygnują z aktywności fizycznej, odmawiając podjęcia współpracy.
- ✓ Jeżeli stan fizyczny chorego na to pozwala warto wstawać z łóżka i wykonywać nawet najlżejsze ćwiczenia. Pomoże to w pokonaniu zmęczenia i depresji.
- ✓ Poprawa stanu zdrowia może nastąpić, gdy chory mobilizuje własne siły i własną wolę. Jeśli chory nie ma sił ani motywacji, nie możemy go zmuszać do ćwiczeń. Warto wtedy zwrócić się o poradę do fizjoterapeuty i psychologa.
- ✓ Jeżeli jest taka możliwość warto skonsultować plany fizjoterapeutyczne z lekarzem. Może się okazać że chory nie wie wszystkiego na temat swojego stanu zdrowia. Np. nalega na pionizację, chodzenie a tymczasem ma liczne przerzuty do kości i intensywna fizjoterapia mogłaby spowodować złamania.
- ✓ W przypadku braku kontaktu z chorym, po ustaleniu z lekarzem i gdy stan chorego jest stabilny, wykonujemy ćwiczenia bierne.

### Jeżeli chory jest świadomy i pozostaje w logicznym kontakcie, podczas ćwiczeń:

- ✓ Zaplanuj wraz z chorym konkretny czas w ciągu dnia, który przeznaczycie na ćwiczenia.
- ✓ Powiedz choremu, co zamierzasz zrobić i jak będzie przebiegało dane ćwiczenie.
- ✓ Rozmawiaj z chorym, zapytaj jakie ma preferencje. Zapewnij warunki, w których Twój podopieczny będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
- ✓ Na bieżąco mów choremu co robisz i uzyskuj na to jego zgodę. Pytaj chorego, czy wszystko w porządku.
- ✓ Zachowaj spokój, zapewnij chorego o swojej trosce. Miej dobre nastawienie, które często udziela się choremu.

### Gdy z chorym nie ma kontaktu logicznego:

- ✓ Zapewnij choremu warunki do ćwiczeń, wykaż się troską i cierpliwością.
- ✓ Mów do chorego na bieżąco co zamierzasz zrobić i jak to będzie przebiegało.



Obserwuj chorego. Każda gwałtowna zmiana zachowania to sygnał, że chory czuje dyskomfort.

## 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](http://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.