Recuperarea activă a pacientului și stilul sănătos de viață al acestuia

Programul de recuperare consta in mijloace de refacere care ajută la recuperarea fizică și psihică a pacienților care au suferit de diferite afecțiuni.

Reabilitarea precoce are rolul de a scadea perioada de spitalizare, de a contribui astfel si la scaderea costurilor de spitalizare.

Rolul recuperarii medicale este de a preveni agravarea deteriorarii fizice, de a ameliora functii si de a preveni unele complicatii.

Reabilitarea cat mai rapida este importanta pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale.

* **Metodele de reabilitare diferă de la o persoană la alta, însă au același scop, și anume**:

- Dobândirea unui status funcțional care să ofere independența și ajutor minim din partea celorlalte persoane.

- Acomodarea fizică și psihică a persoanei cu schimbările determinate de boală.

- Integrarea corespunzătoare în familie și comunitate.

***Reabilitarea respiratorie***

Reabilitarea respiratorie este o metodă terapeutică bazată pe dovezi, care se adresează pacienţilor cu greutate în respiraţie şi scăderea toleranţei la efort de cauză respiratorie. Aceasta ajută, alături de medicamente, la scăderea senzației de lipsă de aer și la creșterea capacității de exerciţiu.

Indicații: pacienţi cu BPOC (bronhopneumopatie obstructivă cronică), astm bronşic, bronşiectazii, fibroză pulmonară, pre și post chirurgie toracică, deformări toracice, sechele de tuberculoză, etc.

Programul de reabilitare respiratorie consta in :

- antrenament membre superioare, muşchi respiratori

- tehnici de drenaj a secreţiilor bronșice, exerciţii de respiraţie;

- educaţie terapeutică (discuţii cu echipa medicală al caror scop este să îmbunătăţească cunoştinţele despre boală şi tratament);

Beneficiile reabilitării respiratorii:

- reducerea simptomelor;

- creşterea autonomiei pacienților cu boli respiratorii cronice;

- creşterea calității vieţii;

- reducerea frecvenţei exacerbărilor BPOC;

- reducerea numărului de zile de spitalizare.

***Recuperarea activă a pacientului prin metoda kinetoterapiei.***

Generic vorbind – kinetoterapia este terapia prin mișcare.. Caracteristica acestei tehnici este deci mișcarea voluntară, comandată, ce se realizează prin contracție musculară și prin consum energetic. Se folosește pentru recuperare medicală și constă, pe lângă efectuarea unor exerciții, într-un ansamblu de tehnici și metode aplicate în funcție de fiecare persoana și afecțiunea pe care o prezintă.
Kinetoterapia face parte din medicina fizică și studiază mecanismele neuromusculare și articulare care îi asigură omului activitățile motrice normale. Are la baza mișcarea efectuată prin programe de recuperare medicală bine structurate, ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate.

Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

* Relaxarea
* Corectarea posturii și aliniamentului corporal
* Creșterea mobilității articulare
* Creșterea forței musculare
* Creșterea rezistenței musculare
* Creșterea coordonării, controlului și echilibrului
* Corectarea deficitului respirator
* Antrenamentul la efort
* Reeducarea sensibilității
* **Adoptarea unui stil de viață sănătos pentru prevenirea durerii cronice are in vedere:**
* Odihna (somnul), odihna activă și managementul stresului (managementul energiei)
* Alimentația sănătoasă și hidratare
* Munca și mișcarea
* Educația
* Natura: factorii naturali

Odihna: 7-9 ore pe zi – cine doarme mai puțin sau mai mult își scurtează viața.

Alimentația sănătoasă: mai puțină mâncare animală, proteină, grăsime animală (lapte, brânză, carne, ouă și derivate din acestea) și mai multă mâncare vegetală cum recomandă din ce în ce mai mulți doctori nutriționiști.

Mișcarea intensă în urma căreia să se transpire (mai ales pentru cei care au muncă sedentară, muncă de birou etc.) minim 1 h pe zi sau lucrul în gospodărie, exerciții fizice, sportul, chiar urcatul scărilor și mersul pe jos minim 30-45 minute pe zi este sănătos.

Sportul face ca sistemul imunitar să fie mai rezistent și să ne simțim mai bine, să fim mai rezistenți la stres și să prevenim și chiar să vindecăm bolile care au fost declanșate de un stil de viață nesănătos.

Să renunțăm prin informare, educare, autoeducare la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim prin obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și cei din jurul nostru.

 Stilul de viață sănătos înseamnă să ne schimbăm modul de a trăi, dar și modul de gândire (nesănătos) cu un mod de trai și de gândire sănătoasă și pozitivă.

* **Elemente principale de luptă împotriva durerii cronice**

Durerea cronică este larg privită ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de către factorii de mediu și cei psihologici. Durerea cronică persistă o perioadă de timp mai lungă decât durerea acută și este rezistentă la majoritatea tratamentelor medicale. Ea poate și adesea chiar cauzează probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active în sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani.

Efectele fizice includ tensiunea musculară, mobilitatea limitată, lipsa de energie și schimbări în pofta de mâncare. Efectele emoționale includ depresie, supărare, anxietate și teama de reîmbolnăvire. O asemenea teamă poate împiedica persoana să revină la modul de viata obisnuit.

Acuzele frecvente de durere cronică includ:

-Durerea de cap

-Durerea dorso–lombară (de șale)

-Durerea legată de cancer

-Durerea artritică

-Durerea neurogenă (durerea rezultată din lezarea nervilor)

-Durerea psihogenă (durere datorată nu unei boli trecute sau leziuni sau vreunui semn vizibil de leziune interioară).

Tratamentul durerii cronice de regulă implică medicamente și terapie. Medicamentele folosite pentru durerea cronică includ analgezice, antidepresive și anticonvulsivante. De obicei folosiți medicamente cu acțiune de lungă durată pentru durerile constante.

Unele tipuri de terapie ajută la reducerea durerii dvs.

- Fizioterapia (cum este stretching-ul) precum și sporturile cu impact redus (cum sunt mersul pe jos, înotul sau ciclismul) pot ajuta la reducerea durerii. Totuși, prea mult sport sau deloc poate dăuna pacienților cu dureri cronice.

-Terapia ocupațională va învăța cum să vă adaptați ritmul și cum să vă realizați sarcinile obișnuite astfel încât să nu vă dăuneze.

-Terapia comportamentală vă poate reduce durerea prin metode (cum este meditația sau yoga) care vă ajută să vă relaxați. Poate ajuta și la scăderea stresului.

-Schimbările de stil de viață sunt o parte importantă din tratamentul durerii cronice. Somnul adecvat noaptea si renunțarea la fumat de asemenea, deoarece nicotina din țigări poate face ca anumite medicamente să fie mai puțin eficiente.

Majoritatea tratamentelor pentru durere nu vă vor anula complet durerea. În schimb, tratamentul va reduce gradul de durere pe care îl aveți.

 Vorbiți cu doctorul pentru a afla cel mai bun mod de a vă controla durerea.