

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

**Durerea** este un simptom tratabil. Scopul tratamentului durerii este îmbunătățirea funcționării, permițând individului sa lucreze, sa meargă la școală sau sa participe la alte activități zilnice .

**Durerea acuta** este de fapt, un semnal de alarma al organismului, menit sa-i permită oprirea unei activități distructive, facilitând procesul regenerativ. Durerea acuta rezulta in cea mai mare parte din boala, inflamație sau lezarea țesuturilor. Acest tip de durere apare in general brusc si poate fi însoțita de anxietate sau stres emoțional. Cauza durerii acute poate fi de regula diagnosticata si tratata iar durerea este auto-limitativă. In unele cazuri ea poate deveni cronica. Serveșteca o avertizare privind o boala ori o amenințare pentru organism..

**Durerea cronica** este larg privita ca reprezentând boala însăși. Ea poate fi mult înrăutățită de catre factorii de mediu si cei psihologici. Durerea cronica persista o perioada de timp mai lunga decât durerea acuta si este rezistenta la majoritatea tratamentelor medicale. Poate cauza adesea probleme grave pentru pacient. Semnalele dureroase rămân active in sistemul nervos timp de săptămâni, luni sau ani.

**Efectele fizice includ:** tensiunea musculara, mobilitatea limitata, lipsa de energie si schimbări in pofta de mâncare.

**Efectele emoționale include:** depresie, supărare, anxietate si teama de reîmbolnăvire.

Acuzele frecvente de durere cronica includ:

- cefalee
- durerea dorso – lombară
- durerea artritică
- durerea neurogenă
- durerea psihogenă.

Lupta împotriva durerii cronice se realizeaza prin intermediul recuperării active a pacientului, mobilizării precoce si cu ajutorul unui stil de viata sănătos.

Programul de recuperare activa a pacientului este constituit din totalitatea procedeelelor care ajuta la recuperarea fizica si psihica a pacienților care suferă de diferite afecțiuni. Recuperarea trebuie instituita cat mai curând posibil, pentru a asigura desfășurarea unei vieți normale. Metodele de recuperare diferă de la o persoana la alta, in sa au același scop: dobândirea unui status funcțional care sa ofere independenta si ajutor minim din partea celorlalte persoane, acomodarea fizica si psihica a persoanei cu schimbările determinate de boala, integrarea corespunzătoare in familie si comunitate. Recuperarea inițiala variaza de la un pacient la altul, in functie de mai multi factori și de afecțiunea de care a suferit, vârsta pacientului si bolile asociate.

Recuperarea necesita multa răbdare si sprijin din partea personalului sanitar precum si a familiei si prietenilor. Recuperarea inițiala continua si dupa externarea sau transferul pacientului.

**Programul de recuperare include:**

- o serie de exerciții fizice
- tratament medicamentos la nevoie
- consiliere psihologica
- încurajarea activităților social
- participarea in diferite programe educaționale
- stil de viața sănătos
- încurajarea unor activități care ii pot oferi independenta necesara desfășurării unei vieți normale.

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

**Kinetoterapia** este terapia prin mișcare.

Mișcarea poate fi fie activa – făcuta de pacient, liber si, bineînțeles, sta la baza întregii noastre existente. Caracteristica acestei tehnici este mișcarea voluntara, comandata, ce se realizează prin contracție musculara si prin consum energetic.

In mișcarea activa voluntara contracția este izotonă, dinamica, mușchiul modificându- si lungimea, capetele de inserție apropiindu-se sau depărtându-se si realizând deplasarea segmentului . Aceasta tehnica este reprezentata de tipul de mișcare fiziologica a segmentului luat in considerare. Se folosește pentru recuperare medicala si consta, pe lângă efectuarea unor exerciții, într-un ansamblu de tehnici si metode aplicate in funcție de fiecare persoana si afecțiunea pe care o prezintă.

Kinetoterapia face parte din medicina fizica si studiază mecanismele neuromusculare si articulare care ii asigura omului activitățile motrice normale. Are la baza mișcarea efectuata prin programe de recuperare medicala bine structurate, ce au ca scop refacerea unor funcții diminuate. Principalele obiective ale tratamentului kinetoterapeutic sunt următoarele:

- relaxarea
- corectarea posturii si a liniamentului corporal
- creșterea mobilității articulare
- creșterea forței musculare
- creșterea rezistenței muscular
- creșterea coordonării, controlului si echilibrului
- corectarea deficitului respirator
- antrenamentul la effort
- reeducarea sensibilității

**Recuperarea medicala** este un domeniu de activitate multidisciplinar, cointeresând diverse specialități medicale, care au legătura cu refacerea sau ameliorarea stării de sănătate a unui individ, in diferite momente ale evenimentului morbid.

**Recuperarea postoperatorie** își propune ca obiectiv principal reducerea deficitului funcțional, pentru a permite pacientului recăștigarea maximei independente. Recuperarea este necesara pentru a preveni instalarea sau permanentizarea deficitului funcțional, precum si pentru a minimaliza consecințele acestuia asupra independentei funcționale si calității vieții. Pentru optimizarea rezultatelor reeducării funcționale este necesara implicarea activa a pacientului si a aparținătorilor acestuia in desfășurarea activității de recuperare post-operatorie. După orice operație 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 vieții, sau pe toata durata deficitului motor . Un mijloc terapeutic de baza al recuperării post - operatorii îl reprezintă terapii prin miscare - kinetoterapia.

Kinetoterapia se adresează atât leziunilor minore cat si celor majore, care pot fi soldate cu infirmita te definitivă si necesita un timp îndelungat de recuperare. Kinetoterapeutul va explica pacientului exercițiile admise cat si cele pe care nu are voie sa le facă, precum si riscurile la care se poate supune. Recuperarea se va adresa întregului aparat locomotor . Pe perioada recuperării funcționale, tonifierea musculara se continua prin exerciții izometrice, izodinamice rezistive, analitice si globale, pana când forța de contracție a mușchilor ajunge la valori normale. Concomitent, se lucrează pentru creșterea amplitudinii mișcărilor articulare, deoarece imobilizarea prelungita, in unele situații, face inevitabila instalarea redorii sau chiar a unor poziții vicioase.

## Stil de viata sănătos

Stilul de Viata Sănătos este compus în principal din:

- odihna (somnul), odihna activa 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.

- Odihna prin somn, cel mai sănătos somn este noaptea între ora 22:00 – 23:00 până la 6:00 – 7:00 dimineața
- Odihna poate să fie și activă. Odihna activă sau să faci ceva ce te destinde, ce te relaxează, să faci ce-ți place în viață: dans, înot, munca plăcută intensă, mișcare, exercițiu fizic sau sport intens, cititul unei cărți, ascultarea muzicii, plimbarea cu prietenii prin parc (prin natură), etc.

**Alimentația sănătoasă:** mai puțină mâncare animală, proteina, 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.

**Hidratarea:** 6-10 pahare de apă pe zi, de preferat minim 7-8 pahare (2 litri) de apă pe zi (apă și NU: cafea, băuturi dulci sau acidulate, sucuri de pe piață, de preferat apă plată sau chiar de la robinet – cine își permite poate pune un filtru pe baza de cărbune).

**Munca și mișcarea:** munca (de preferat intensă) 8 ore pe zi.

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

**Managementul stresului** (managementul energiei):

Să luăm viața așa cum este cu bune și mai puțin bune să nu lăsăm necazurile, stresul să ne doboare altfel sistemul imunitar va scădea și la un om cu sistemul imunitar scăzut vor apărea iminent boli, afecțiuni grave și chiar fatale: obezitate, cancer, diabet, boli cardiovasculare (BCV), atac vascular cerebral.

**Educația, care include și autoeducația,** dezvoltarea personală este și ea un factor important care intră în componenta stilului de viață sănătos.

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

Prin informare, educare și auto-educare să renunțăm la obiceiurile proaste, nesănătoase și să le înlocuim cu obiceiuri bune, sănătoase pentru noi și pentru cei din jur.