

## Fizjoterapia to nie tylko ćwiczenia...

Trzech na czterech Polaków po 40. roku życia wie, że bolące stawy wymagają rehabilitacji<sup>1</sup> - wynika z badania „Zdrowa ONA”. Co dokładnie kryje się pod tak często używanym pojęciem fizjoterapii? Na te pytanie odpowiadamy wspólnie z ekspertem programu „Zdrowa ONA”, dr Krzysztofem Dudzińskim, fizjoterapeutą.

*Regularny ruch zapobiega ograniczeniu ruchomości stawów i osłabieniu siły mięśniowej, które pojawiają się w większości chorób reumatycznych, do których można zaliczyć zmiany zwyrodnieniowe naszych stawów. Niestety może się okazać, że w pewnym momencie niektórych zmian w układzie ruchu, a zwłaszcza zniszczeniu chrząstki stawowej, nie da się cofnąć. Odpowiednio dobrane zabiegi fizjoterapeutyczne pozwolą zachować ogólną sprawność, która w przypadku wszystkich osób, a zwłaszcza chorujących na choroby reumatyczne, jest niezwykle ważna. Celowo użyłem sformułowania „odpowiednio dobrana”, ponieważ niewłaściwe ćwiczenia mogą prowadzić do pogorszenia stanu osoby chorej – wyjaśnia dr Dudziński.*



### Fizjoterapia, czyli tak naprawdę co?

Fizjoterapia to zbiór naturalnych metod leczniczych, które wykorzystują zjawisko reagowania przez nasz organizm na różnego rodzaju bodźce. Celem fizjoterapii jest więc przywracanie pełnej sprawności i zapobieganie pojawianiu się wszelkich dysfunkcji układu ruchu. Do głównych działów fizjoterapii zaliczamy:

- **Kinezyterapię** – leczenie ruchem, czyli głównie różnego rodzaju ćwiczenia ruchowe, które pozwalają wzmacniać a jednocześnie uelastycznić i rozciągnąć mięśnie, przywrócić mechanikę stawów a poprzez to zmniejszyć ból czy korygować wady postawy.
- **Fizykoterapię** – działanie na organizm różnymi bodźcami fizycznymi, pobieranymi z natury (np. borowina, siarka, słońce) lub wytwarzanymi za pomocą specjalnych urządzeń (np. laseroterapia, elektroterapia, ultrasonoterapia i inne).
- **Metody fizjoterapeutyczne** – polegają na specyficznym sposobie podejścia do leczenia (techniki diagnostyczne i terapeutyczne) w różnego rodzaju typach schorzeń. Mogą to być koncepty terapii manualnej, metody postępowania w chorobach układu nerwowego, metody typowe dla wieku rozwojowego (dzieci) czy schorzeń osób dorosłych.
- **Masaż leczniczy** – czyli działanie na organizm za pomocą określonych technik manualnych.

*Fizjoterapia to również profilaktyka, w tym edukacja chorego. Mam tu na myśli uświadomienie choremu, w jaki sposób powinny być wykonywane czynności dnia codziennego począwszy od porannego wstawania, ubierania się, robienia zakupów czy sprzątania, a skończywszy na właściwej pozycji leżenia czy siedzenia. Takie podpowiedzi pojawiają się po dokładnym zapoznaniu się ze stanem chorego i stylem jego życia. Aby*

---

<sup>1</sup> Ogólnopolskie badanie zrealizowane w ramach programu „Zdrowa ONA” zainicjowanego przez Gedeon Richter, przeprowadzone w dniach 10-16 kwietnia 2014 roku metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI) przez agencję SW Research. Dobór próby miał charakter losowy. W badaniu wzięło 600 osób powyżej 40. roku życia. Uzyskano reprezentatywność dla tej populacji.

*osiągnąć zadowalające efekty terapii, potrzeba samozaparcia i dyscypliny – dodaje ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

### **Gdy fizjoterapia to za mało**

Generalnie w procesie leczenia bardzo ważna jest współpraca całego zespołu leczącego, a w chorobach reumatycznych zwłaszcza lekarza i fizjoterapeuty. Wspólne ustalenie celów terapii i odpowiednie zastosowanie środków leczniczych jest najlepszą drogą do poprawy stanu zdrowia. W wielu przypadkach proces fizjoterapeutyczny nie może już pomóc np. w dużych zmianach zwyrodnieniowych stawów i konieczne jest zaimplantowanie endoprotezy. Fizjoterapia w takich przypadkach jest koniecznym uzupełnieniem zabiegu operacyjnego. Trzeba też zaznaczyć, że często konieczność leczenia operacyjnego, wynika z winy chorego, który np. nie wykonywał zaleconych ćwiczeń, nie stosował odpowiedniej profilaktyki podczas pracy czy nie wykorzystywał pomocy ortopedycznych (kule, stabilizatory itp.).