Rozdział VI

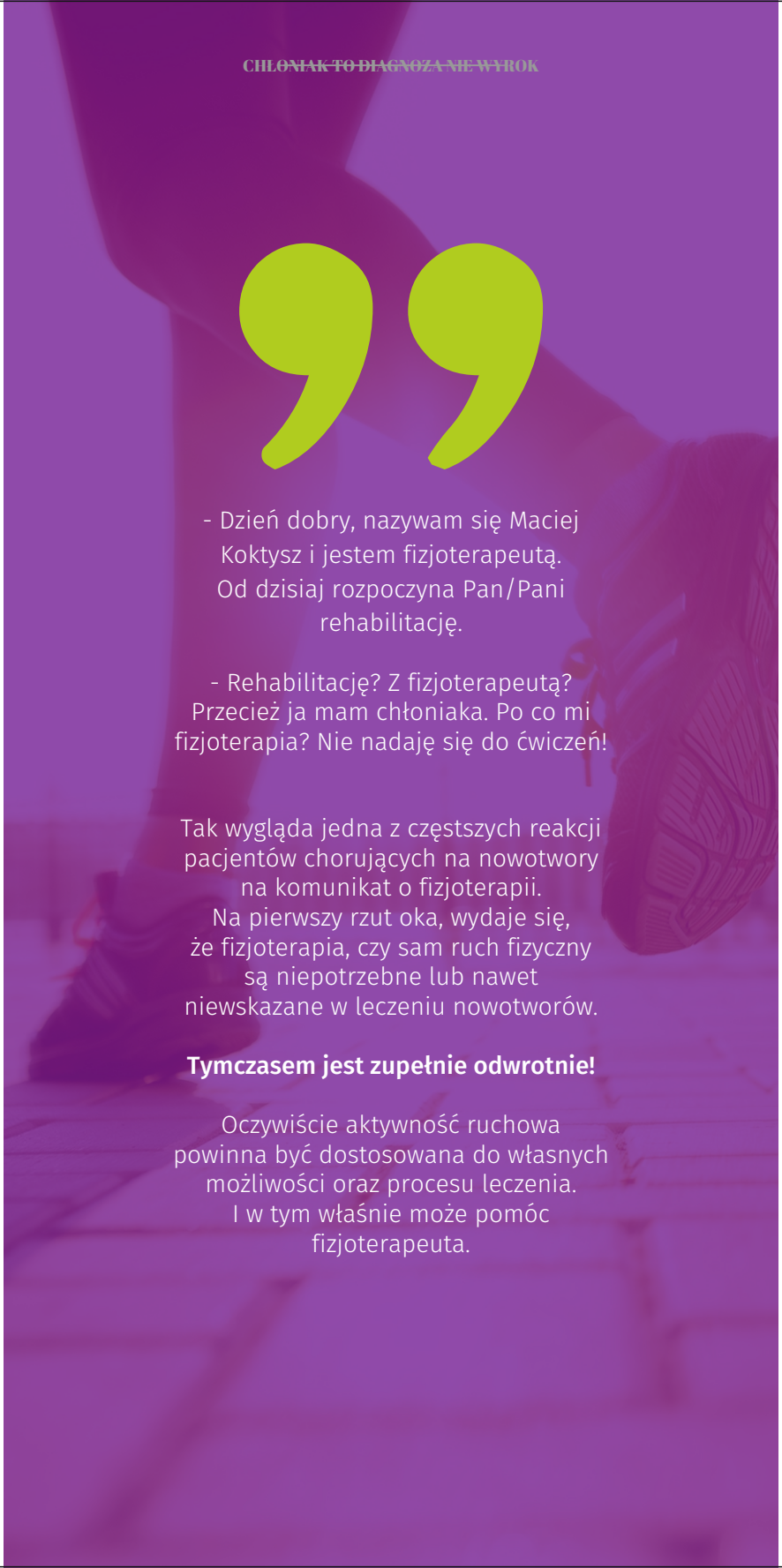
DLACZEGO WARTO SIĘ RUSZAĆ,

A W RAZIE POTRZEBY PROWADZIĆ FIZJOTERAPIĘ U PACJENTA ONKOLOGICZNEGO?

Kiedy łamiemy nogę, poddajemy się operacji narządu ruchu lub takiej, która wymaga następnie rehabilitacji, fizjoterapia jest dla nas absolutnie zrozumiała. Kiedy pojawia się rozpoznanie chłoniaka, choroby nowotworowej, która nie wpływa bezpośrednio na narząd ruchu, mało kto pomyśli o potrzebie aktywności fizycznej, czy wsparciu fizjoterapeutycznym.

Tymczasem aktywność fizyczna jest ważnym elementem w procesie przygotowania do leczenia i zdrowienia pacjentów z każdą chorbą nowotworową. Jest wręcz niezbędna dla szybkiego powrotu do zdrowia po leczeniu.

Dzięki aktywności fizycznej pacjent zwiększa swoje szanse na bycie samodzielnym i niezależnym w życiu codziennym z chorobą, a przy regularnym podejmowaniu odpowiedniego wysiłku fizycznego i osiąganiu wytyczonych celów terapeutycznych, poprawia się ogólne samopoczucie pacjenta i przede wszystkim – wzmacnia organizm.
Aby prawidłowo dobrać ilość ćwiczeń i sposób ruchu, można skorzystać z porady fizjoterapeuty.



- Dzień dobry, nazywam się Maciej Koktysz i jestem fizjoterapeutą. Od dzisiaj rozpoczyna Pan/Pani rehabilitację.

- Rehabilitację? Z fizjoterapeutą? Przecież ja mam chłoniaka. Po co mi fizjoterapia? Nie nadaję się do ćwiczeń!

Tak wygląda jedna z częstszych reakcji pacjentów chorujących na nowotwory na komunikat o fizjoterapii. Na pierwszy rzut oka, wydaje się, że fizjoterapia, czy sam ruch fizyczny są niepotrzebne lub nawet niewskazane w leczeniu nowotworów.

Tymczasem jest zupełnie odwrotnie!

Oczywiście aktywność ruchowa powinna być dostosowana do własnych możliwości oraz procesu leczenia. I w tym właśnie może pomóc fizjoterapeuta.

Chłoniak i ruch? Jak najbardziej!

mgr
Maciej Koktysz
fizjoterapeuta

Na samym początku rozprawmy się z pewnym mitem. Po pierwsze, że w chorobie nowotworowej powinno się "leżeć", a po drugie, że fizjoterapia jest przeciwwskazana dla chorych onkologicznie. Do niedawna w świecie medycyny panowało przekonanie, że bodźcujący charakter metod specyficznych dla fizjoterapii, może przyczynić się do zwiększenia ryzyka nawrotu choroby bądź jej rozsiewu.

Jeszcze w trakcie moich studiów pamiętam, że w podręcznikach o fizjoterapii choroba nowotworowa stanowiła jedno z pierwszych przeciwwskazań dla wielu działań fizjoterapeutycznych.

Wiele obaw wynikało również z przeświadczenia o:

- Modulującym wpływie ćwiczeń fizycznych na układ odpornościowy.
- Zwiększeniu toksyczności leczenia przeciwnowotworowego na układ krążenia
- Zwiększeniu ryzyka złamań kości.
- Złej kondycji psychofizycznej pacjentów, która nie sprzyja wysiłkom fizycznym.

Takie poglądy spowodowały, że głównym zaleceniem dla chorych na nowotwór było unikanie wysiłku fizycznego i prowadzenie oszczędzającego trybu życia. **Tego typu porady powodowały uruchomienie błędnego koła, w którym unikanie wysiłków i oszczędzanie się, pogłębiało spadek sprawności ruchowej, doprowadzając tym samym do ograniczenia samodzielności i niezależności chorych.** Oprócz doprowadzania do niepełnosprawności ruchowej, mechanizm ten wpływał również na pogorszenie wyników leczenia choroby nowotworowej.

Oczywiście ruch i aktywność fizyczna muszą być adekwatnie dobrane do Twoich możliwości zarówna sprzed, jak i w trakcie zachorowania, a także realizowane w bezpiecznych warunkach.

Wyjście na siłownię w trakcie leczenia, może być zalecane jedynie w niektórych przypadkach. Dlatego pojawia się pojęcie fizjoterapii, w ramach której specjalista podpowie, jak prowadzić aktywność fizyczną, aby optymalnie wspierała organizm. Fizjoterapia jest metodą leczniczą, która stosuje naturalne bodźce fizyczne i działa na organizm ludzki zgodnie z fizjologicznymi mechanizmami, a w procesie przywracania utraconej sprawności pacjentowi lub zapobieganiu tej utracie, fizjoterapeuta wykorzystuje różne sprawdzone, uznane i czasami nieoczywiste metody i środki.

Są to przede wszystkim:

- **Ruch** w postaci ćwiczeń fizycznych i zalecenia do samodzielnej realizacji - czasem wystarczy Ci jedno spotkanie, aby dowiedzieć się, jaka aktywność jest dla Ciebie najlepsza! Jeśli jednak Twój stan zdrowia będzie potrzebował więcej wsparcia, fizjoterapeuta dobierze inne metody!

- **Zabiegi fizykalne** - działanie niskiej i wysokiej temperatury, różnych form promieniowania świetlnego, prądu czy pola magnetycznego
- **Różne formy i techniki terapii manualnych i masażu**
- **Metody specjalne**, jak stosowanie plastrów terapeutycznych (Kinesiotaping)
- **Zaopatrzenie ortopedyczne**, z którego korzysta się, aby wspomóc proces rehabilitacji pacjentów

Dobór terapii i zabiegów fizykalnych zawsze zależy od indywidualnego przypadku i wymagana jest konsultacja z lekarzem prowadzącym i fizjoterapeutą.

Jako hematoonkolog na codzień zajmujący się pacjentami cierpiącymi na chłoniaki, nie wyobrażam sobie leczenia bez współpracy z psychologiem, dietetykiem i właśnie fizjoterapeutą. Ale zamiast powielać merytoryczne argumenty, przedstawione już w tym poradniku, chciałbym podzielić się krótką opowieścią.

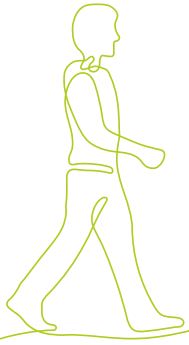
Wyobraź sobie, że po ciężkim tygodniu ktoś nakazałby Ci cały weekend spędzić w łóżku. Wreszcie można by się wyspać, przeczytać książkę – może dwie, obejrzeć sezon serialu – może dwa, odpocząć. Poniedziałek byłby super!

Ale wyobraź sobie konieczność leżenia w łóżku przez tydzień – więcej byłoby w tym już niedogodności niż radości. Jeżeli by tydzień zamienić na miesiąc, trudno byłoby wstać po takim czasie z łóżka bez pomocy rehabilitanta.

Leczenie chłoniaka trwa zwykle 6 – 10 miesięcy. W tym czasie pacjenci – często przy wydatnej pomocy swych bliskich – zmieniają tryb życia, oszczędzają się. Spacer urasta do rangi problemu, o wysiłkach fizycznych nie wspominając. Przez te pół roku organizm starzeje się biologicznie o 5-10 lat. Powrót do formy, wymaga czasu i wytrwałości.

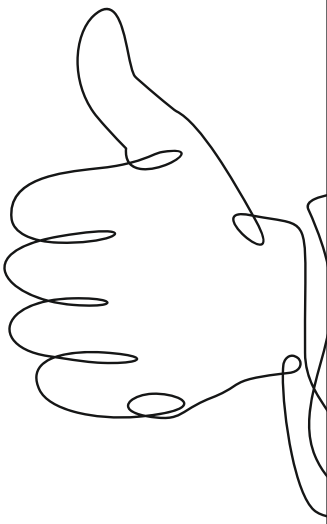
A choroba, o ile nie ma powikłań leczenia, to właśnie często nadmiar czasu, który możemy poświęcić dla siebie. To czas na regularne ćwiczenia, wręcz w bezpiecznych warunkach chodzenie do siłowni.

Nikt nie nakłania w tym czasie do bicia rekordów, ale do uwierzenia, że można, że wręcz należy znaleźć nie tylko czas na odpoczynek i sen, lecz także na codzienne ćwiczenia i dbanie o formę!



prof. dr hab. n. med.
Wojciech Jurczak

Obawy dotyczące stosowania metod fizjoterapeutycznych nie znalazły swojego potwierdzenia w żadnych badaniach naukowych i dzisiaj już wiemy, iż odpowiednio dobrane zabiegi fizjoterapeutyczne oraz adekwatna aktywność fizyczna są dobrym sposobem zapobiegania niepożądanych następstw leczenia onkologicznego, jak również przywracania utraconej sprawności psychofizycznej. Powinny być integralną częścią kompleksowego leczenia choroby nowotworowej. Tutaj wsparcie fizjoterapeuty niesie za sobą szereg korzyści dla pacjentów przed podjęciem leczenia, w trakcie oraz po jego zakończeniu.



Jakie korzyści czerpiesz z prawidłowej aktywności fizycznej?

Te cele osiągniesz sam

1 **Regularna aktywność fizyczna zmniejsza uczucie zmęczenia.**

Jest to jedno z bardziej utrudniającego życie powikłań po leczeniu onkologicznym. Odpowiednia dawka ruchu to najlepsze rozwiązanie na brak energii. Słuchaj swojego organizmu, w trakcie leczenia unikaj siłowni i basenu, wybieraj ruch na świeżym powietrzu i aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Jeśli nie masz pomysłu - fizjoterapeuta może pomóc Ci obrać odpowiednie obciążenia wysiłkowe do Twoich aktualnych możliwości oraz poradzi, jak efektywnie zarządzać zasobami energii przy wykonywaniu czynności dnia codziennego (sprzątania, pracy w kuchni, pracy zawodowej).

2 **Podejmowanie wysiłku fizycznego i osiąganie wytyczonych celów poprawia ogólne samopoczucie pacjenta i samo w sobie może być już terapeutyczne.**

Dobre nastawienie psychiczne, świadomość kontroli i wpływu na własne życie, warunkuje lepsze efekty leczenia przeciwnowotworowego.

3 **Ruchu nie zastąpi żadna tabletka ani suplement diety**

Należy dążyć do tego, aby leczenie onkologiczne szło w parze z utrzymaniem lub powrotem pacjenta do sprawności ruchowej. Dzięki aktywności fizycznej można zapobiec wystąpieniu wielu groźnych powikłań wynikających z jej deficytu (jak choćby zapaleniu płuc, zakrzepicy żył głębokich czy zanikom mięśniowym).

Te cele osiągniesze z pomocą specjalisty

4 **Fizjoterapia może być kluczowa w procesie zdrowienia.**

Jeśli w związku z chorobą lub leczeniem trudno Ci podjąć jakąkoliwiek aktywność fizyczną lub wręcz jest to niemożliwe, szybkie wdrożenie działań fizjoterapeutycznych - jeśli jest taka opcja - już na etapie szpitalnym, zwiększa szansę na sprawne wyjście ze szpitala oraz szybszy i efektywniejszy czas rekonwalescencji.

5 **Nadrzędnym celem fizjoterapii powinna być dbałość o jak najlepszą jakość życia pacjenta na każdym etapie choroby i jej leczenia.**

Dzięki fizjoterapii pacjent, który w wyniku choroby utracił samodzielność ruchową, ma szansę na bycie niezależnym w życiu codziennym.

6 **Wiele metod fizjoterapeutycznych, takich jak techniki terapii manualnej, fizykoterapia czy kinesiotaping wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych.**

Ból jako jeden z objawów samej choroby jak i powikłań jej leczenia, jest ciężką i przykrą dolegliwością, która znacząco obniża jakość życia pacjentów.

7 Fizjoterapeuta pomaga odnaleźć się pacjentowi w „nowej rzeczywistości”

Po zakończeniu intensywnego leczenia pacjent musi zaadaptować się do pewnej „nowej rzeczywistości”, która zaistniała w wyniku choroby i jej długiego, obciążającego leczenia oraz częstych pobytów w szpitalu. Ta adaptacja jest procesem, w którym pacjent „uczy się siebie na nowo”, przystosowuje się do życia po chorobie. Fizjoterapeuta pokazuje, jak poradzić sobie z wykonywaniem codziennych obowiązków domowych (sprzątanie, prace w kuchni, robienie zakupów), oraz jak bezpiecznie wrócić do swoich zainteresowań, sportu czy pracy zawodowej.

8 Dzięki stosowaniu ćwiczeń czucia głębokiego w fizjoterapii, poprawia się odczuwanie i świadomość ciała, polepsza się kontrola ruchów dowolnych oraz postawa ciała.

W fizjoterapii często wykorzystuje się trening propriocepcji, czyli stymulację czucia głębokiego. Są to różne metody pracy z ciałem, które koncentrują się na indywidualnym odczuciu schematu ciała i ułożenia poszczególnych jego części względem siebie. U pacjentów leczonych z powodu choroby nowotworowej, dochodzi do zaburzeń czucia głębokiego. W takiej sytuacji mogą pojawiać się problemy z chodzeniem, równowagą czy nawet z utrzymywaniem pozycji stojącej. Wiele dolegliwości bólowych może również wynikać z przeciążeń układu mięśniowo-szkieletowego, które powstają przez niewłaściwe stereotypy ruchowe, które pacjenci wykonują na co dzień.

9 Pacjent zyskuje ogromne wsparcie fizyczne i mentalne.

Dzięki relacji z empatycznym i wyrozumiałym, a jednocześnie wymagającym i stanowczym fizjoterapeuą, który wspomaga go w czasie leczenia, a także pomaga mu powrócić do sprawności po jego zakończeniu, pacjent wie, że nie jest sam!

10 Odpowiednio dobrana przez fizjoterapeutę aktywność fizyczna wywiera korzystny wpływ na tkankę kostną i cały układ szkieletowy.

W trakcie leczenia, pacjenci onkologiczni otrzymują duże dawki leków sterydowych, które mogą negatywnie oddziaływać na kości i stawy, doprowadzając do wcześniejszego rozwoju osteoporozy czy choroby zwyrodnieniowej stawów. Ruch stanowi doskonałą formę zapobiegawczą jak i terapeutyczną dla wspomnianych powikłań, ponieważ doprowadza do zwiększenia masy kostnej oraz wzmacnia ścięgna i więzadła, które tworzą nasze stawy.

11

Długotrwałe leczenie i brak odpowiedniej dawki ruchu działają niekorzystnie na układ mięśniowy, doprowadzając do sporych ubytków masy mięśniowej, a tym samym do zmniejszenia siły i wytrzymałości mięśniowej. Efektem tego mogą być problemy z wykonywaniem czynności dnia codziennego, jak choćby z chodzeniem. Czynności, które przed chorobą nie były żadnym wyzwaniem, nagle mogą okazać się przeszkodą trudną do pokonania.

Dzięki ćwiczeniom i zabiegom leczniczym wykorzystywanym w fizjoterapii, pacjent ma szansę wzmocnić i rozbudować osłabione mięśnie oraz uelastycznić te partie ciała, które są przykurczone. Niezwykle istotnym czynnikiem, o którym nie wolno zapominać przy budowaniu i wzmacnianiu mięśni, jest odpowiednio dobrana i zbilansowana dieta.

12 Współpraca z fizjoterapeutą może również zaowocować zmianą stylu życia pacjenta.

Poprzez aktywność fizyczną, właściwą dietę, oraz poprawę kondycji zdrowia psychicznego wspieramy czynniki, które mają ogromny wpływ na zmniejszenie ryzyka śmierci oraz nawrotu choroby nowotworowej, o czym coraz częściej donosi się w rozmaitych publikacjach naukowych.