

Fizjoterapia online. Czy to działa?

Dr n. o zdrowiu Magdalena Ptak

Adiunkt w Zakładzie Rehabilitacji Medycznej i Fizjoterapii Klinicznej Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie

Zadając sobie tytułowe pytanie, jako fizjoterapeutka uroginekologiczna miałam gotową odpowiedź - fizjoterapia online absolutnie NIE działa. Z mojego punktu widzenia byłaby to niepełna, powierzchowna, pozbawiona wnikliwej diagnostyki zabawa w fizjoterapię, która jakieś skutki może i by przyniosła, ale w sumie nie wiadomo jakie. Forma kontaktu jaka jest nam, fizjoterapeutom dna miednicy, potrzebna, jest nie do zrealizowania w czasie pandemii koronawirusa. Dlaczego?



Fot. Zerbor - stock.adobe.com

Nie ma nic ważniejszego, niż dobry wywiad i obserwacja pacjenta. W wywiadzie skupiamy się nie tylko nad tym, co pacjent mówi, ale także jak się zachowuje jego ciało. Nierzadko są to drobne, niepozorne ruchy, których widoczność na komunikatorze mogłaby być znikoma. Sporo widzimy w oddechu, w postawie ciała, którą ciężko prawidłowo ocenić w małym komputerowym okienku. A to przecież czasem te drobne niuanse pomagają nam wpaść na trop przyczyny zaburzeń u chorego. Zachowanie pacjenta jest dla nas wskazówką do dalszej pracy. Diagnostyka? Jak my, „uroginekologiczni”, możemy zrobić diagnostykę w tej formie? Gdzie badanie ultrasonograficzne, gdzie elektromiografia powierzchniowa, gdzie badania palpacyjne i obserwacja krocza, przepony i innych obszarów w zadanych testach funkcjonalnych? Ale, czy tak naprawdę całkowicie możemy skreślić tę metodę na potrzeby fizjoterapii uroginekologicznej? Oczywiście, że nie! Odpowiedzią mogą być inne działy fizjoterapii, które już na takich formach bazują.

Jak bezpiecznie, mądrze i wartościowo można wykorzystać łącze internetowe? Na przykład, gdy pacjent jest nam już znany, mamy wcześniej gruntownie wykonaną diagnostykę i chcemy rozpocząć bądź kontynuować terapię. Jeśli tylko wystarczy nam pomysłów na słowny opis ćwiczenia czy miejsca na jego fizyczne wykonanie, to pozostaje jedynie obserwacja i korekcja (znów słow-

na), aby pacjent mógł z powodzeniem ćwiczyć w domu. **Pewnym wyjściem jest również metoda „pół na pół”**, kiedy wywiad i wstępna obserwacja są poczynione poprzez łączenie online, zaordynowanie prostych, bezpiecznych ćwiczeń, które nie zaszkodzą, przeszkolenie w codziennych czynnościach, a następnie umówienie drugiej części wizyty, która dojdzie do skutku w możliwym terminie. Ta opcja jest ciekawym wyjściem, kiedy samopoczucie pacjenta jest na tyle złe, że postępowanie fizjoterapeutyczne jest mu potrzebne, a jednocześnie nasza wiedza i doświadczenie na tyle bogate, że czujemy się pewnie i wiemy, jak wstępnie pomóc. Dostępna wówczas jest nie tylko autoterapia, lecz także terapia prowadzona przez przeszkoloną rodzinę, np. w fizjoterapii neurologicznej. Z takich metod korzystają kraje, w których odległości pomiędzy miastami są na tyle duże, że forma online jest szybsza, tańsza, łatwiejsza, a przede wszystkim możliwa do przeprowadzenia. **Dobrym przykładem telerehabilitacji funkcjonującej od kilku lat jest fizjoterapia kardiologiczna.** Około 25 proc. pacjentów, po tzw. incydentach sercowych, korzysta z tej formy, z domu, kontaktując się ze specjalistą za każdym razem, kiedy rozpoczyna się kolejny trening. Warto podkreślić, iż są to pacjenci pod stałą kontrolą, a więc i postępy rehabilitacji są monitorowane.

Jest to również sposób na tzw. cięcie kosztów. Nie należy odbierać tego określenia wyłącznie negatywnie! Czasem lepiej zrobić ćwiczenia w takiej formie, niż nie zrobić ich w ogóle. W tę konwencję wpisują się zajęcia dla grup dyspanseryjnych, prowadzone regularnie dla wcześniej zbadanych i zakwalifikowanych pacjentów, czy szkoleniowe filmy zaadresowane do tych, którzy nagle zostali bez pomocy z powodu pandemii. Dobrym przykładem są filmy instruktażowe dla pacjentów onkologicznych.

Fizjoterapia online jest ciekawym uzupełnieniem naszego postępowania w gabinecie. W czasach pandemii stanowiła jedyną dostępną formę kontaktu z pacjentem. Czy pacjenci byli mentalnie i sprzętowo na to gotowi? Czy dysponowali przyborami i przyrządami, jakie my posiadamy? Tutaj każdy z fizjoterapeutów odpowie sobie sam na to pytanie.

Podsumowując, świadczenie usług medycznych za pomocą zdalnego prowadzenia pacjenta nadal niesie ze sobą ogromną odpowiedzialność, która wynika z wykonywania zawodu fizjoterapeuty. Nie ma tu miejsca na błahę podejście do tematu w stylu „zrobię sobie webinar” jako formę łatwego zarobkowania czy wykorzystywania pandemii do robienia reklamy swojej działalności. Po drugiej stronie ekranu komputera znajduje się prawdziwy człowiek, który potrzebuje profesjonalnej pomocy, również online.