

Kinezyterapia przed- i pooperacyjna

W przypadku planowanego leczenia operacyjnego z powodu nietrzymania moczu lub innych zabiegów w obszarze miednicy mniejszej, uzasadnione jest zastosowanie rehabilitacji jeszcze przed zabiegiem. Pacjent poznaje ćwiczenia wcześniej, dzięki czemu dużo sprawniej i chętniej wykonuje je po operacji. Kinezyterapia w okresie pooperacyjnym ma na celu wspomaganie efektów leczenia chirurgicznego oraz zapobieganie powikłaniom i nawrotom NTM.

Najczęstsze błędy:

1. Ćwiczenie mięśni dna miednicy poprzez zatrzymywanie strumienia moczu. Może to doprowadzić do rozregulowania mechanizmu zwieraczowego oraz upośledzenia opróżniania pęcherza moczowego, a w konsekwencji do infekcji dróg moczowych i pogłębienia zaburzeń urologicznych.
2. Wykonywanie zbyt dużej liczby powtórzeń izometrycznych ćwiczeń mięśni krocza; mięśnie te najczęściej stosunkowo szybko, a w rezultacie kurczą się mniej efektywnie.

3. Intensywne ćwiczenia typu „brzuszek”, które mogą zwiększyć ciśnienie śródbrzusze, osłabić mięśnie dna miednicy i pogłębić NTM.
4. Stosowanie ćwiczeń forsownych, wymagających dużego wysiłku fizycznego, np. bardzo szkodliwe jest podnoszenie ciężarów.
5. Stosowanie tych samych ćwiczeń u różnych pacjentów. Konieczne jest dostosowanie treningu indywidualnie do potrzeb i możliwości każdego pacjenta, a także do typu i nasilenia NTM.
6. Brak cierpliwości. Leczenie ruchem wymaga systematycznej pracy; jest procesem długotrwałym, ale daje wspaniałe rezultaty.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy mają zastosowanie zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Szczególną rolę odgrywają w wysiłkowym nietrzymaniu moczu. W zależności więc od rodzaju NTM kinezyterapia będzie metodą główną lub wspomagającą leczenie. W kolejnej części cyklu omówione zostaną specjalistyczne metody leczenia NTM za pomocą kinezyterapii (trening biofeedback, metoda pilates, Cantienica).

Terapia odleżyn = mały samochód

Katarzyna Walewska

Problem odleżyn dotyczy w szczególności pacjentów z ograniczoną bądź całkowicie zahamowaną sprawnością fizyczną, w tym również osób mających problem z trzymaniem moczu i stolca. Bardzo ważną kwestią w profilaktyce odleżyn jest zachowanie odpowiedniej higieny osobistej oraz pielęgnacji skóry. Jednak, jak zauważają członkowie „UroConti”, biorąc po uwagę dzisiejsze limity zaopatrzenia w środki absorpcyjne osób z NTM, trudno mówić o zachowaniu higieny osobistej, mając do dyspozycji 2 sztuki pieluch na dobę. Zaopatrzenie w środki wchłaniające ma ogromne znaczenie dla osób z nietrzymaniem moczu, a ich niewystarczająca liczba może skutkować powstawaniem oparzeń, zakażeń, a w najgorszych przypadkach - nawet odleżyn.

Stowarzyszenie „UroConti”, kontynuując walkę o prawa osób z nietrzymaniem moczu, tym razem zajęło głos w sprawie kosztów leczenia odleżyn. Stowarzyszenie

wysłało pismo do przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia, członków senackich i sejmowych komisji zdrowia oraz komisji polityki społecznej, w którym organizacja apeluje o zmianę przepisów, mających poprawić obecną sytuację. *Pragniemy zwrócić uwagę, że większości odleżyn można uniknąć, m.in. poprzez odpowiednią opiekę nad pacjentem oraz zapewnienie choremu dostępu do środków wchłaniających o podwyższonym standardzie oraz ilości zapewniającej podstawy higieny osobistej* - piszą w liście przedstawiciele „UroConti”. Do listu dołączono breloczek samochodu, który ma symbolizować wysokie koszty terapii odleżyn, porównywalne z ceną małego samochodu.

Prezes Stowarzyszenia, pytana o cel inicjatywy, odpowiada: *Celem naszej akcji jest zwrócenie uwagi na kosztowne skutki niewłaściwej higieny, spowodowane brakiem odpowiedniej ilości środków wchłaniających. Terapia odle-*



Fot. Katarzyna Malewska

żyn wiąże się z bardzo dużym wydatkiem. Z opracowanych analiz wynika, że koszty leczenia odleżyn, w zależności od stadium zaawansowania, wynoszą od kilkuset do nawet 20 tysięcy złotych, co można porównać z kosztami zakupu małego samochodu. Kalkulacje wskazują, że koszty te przewyższają budżet przeznaczony na refundację większej liczby środków wchłaniających. Pytamy więc, czy nasze Państwo stać na tego typu zaniedbania? Czy profilaktyka w postaci większej liczby środków absorpcyjnych nie jest korzystniejsza dla pacjenta oraz budżetu państwa?

Inicjatywa Stowarzyszenia spotkała się z zainteresowaniem polityków. Organizacja otrzymała odpowiedzi m.in. od Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, dyrekcji PFRON, posłanki Krystyny Kłosin (PO) oraz posła Marka Balickiego (SLD), który wystosował w tej sprawie specjalne pismo do minister Ewy Kopacz z prośbą o przedstawienie stanowiska Ministerstwa Zdrowia w kwestii profilaktyki oraz leczenia odleżyn. Pismo posła Balickiego poskutkowało

przekazaniem do prezes „UroConti” oficjalnej odpowiedzi z Ministerstwa Zdrowia, w której resort poinformował o powołaniu zespołu roboczego, odpowiedzialnego za nowelizację przepisów z zakresu zaopatrzenia w wyroby medyczne, w tym również w środki absorpcyjne. Wiceminister Fronczak poinformował również, że problemy osób z nietrzymaniem moczu są wnikliwie analizowane w Ministerstwie Zdrowia.

DO LISTU DOŁĄCZONO BRELOCZEK SAMOCHODU, KTÓRY MA SYMBOLIZOWAĆ WYSOKIE KOSZTY TERAPII ODLEŻYN, PORÓWNYWALNE Z CENĄ MAŁEGO SAMOCHODU

Przebieg całej akcji komentuje prezes Stowarzyszenia, Maria Zdeb: Tegoroczna wysyłka, może nieco mniej kontrowersyjna niż zeszłoroczna „paczka z pieluchomajtką”, odniosła jednak zamierzony efekt – przede wszystkim została zauważona, część polityków choć przez chwilę pochyliła się nad naszymi problemami. Cieszymy się, że podejmowane przez nas działania przynoszą skutek. Daje nam to wiarę w cel naszych działań i stanowi motywację do kolejnych. Zainicjowana przez nas akcja daje podstawy, by sądzić, że o problemach osób z nietrzymaniem moczu zaczyna się mówić coraz głośniej, nawet w Ministerstwie Zdrowia.