

# Wspólny marsz do zdrowia po radykalnej prostatektomii

Marta Markiewicz-Melon

„Męska droga do zdrowia” - pod taką nazwą kryje się program kompleksowej opieki nad chorymi po radykalnej prostatektomii. Nowa inicjatywa warszawskiego Centrum Medycznego MCC to nie tylko szansa na skorzystanie z dopasowanego do indywidualnych potrzeb programu pooperacyjnej rehabilitacji, ale również z „szytej na miarę” opieki przyspieszającej powrót do zdrowia.

Konsultacje z lekarzem urologiem, indywidualnie dobrany program fizjoterapii urologicznej, pozwalający na poprawę kontroli funkcji pęcherza i wzmocnienie mięśni dna miednicy, ale także możliwość skorzystania z porad dotyczących doboru środków chłonnych czy właściwej diety - takie multidyscyplinarne podejście do pacjentów po radykalnej prostatektomii oferuje Centrum Medyczne MCC. Zarówno prowadzący pacjentów specjaliści, jak i sami uczestnicy kompleksowej rehabilitacji, podkreślają korzyści wynikające z programu i zachęcają do skorzystania z unikalnego na skalę całego kraju programu powrotu do dobrej jakości życia.

## Prostatektomia - zabieg nie bez ryzyka powikłań

Leczenie radykalne nowotworu prostaty polega na usunięciu całego gruczołu krokowego wraz z pęcherzykami nasiennymi i nasieniowodami. Bez względu na metodę przeprowadzenia zabiegu (operacja z wykorzystaniem robota chirurgicznego, metoda laparoskopowa czy otwarta) ryzyko pojawienia się powikłań w postaci nietrzymania moczu, czy przepukliny zawsze będzie istniało.

- *W rzeczywistości bardzo rzadko zdarza się, żeby pacjent po zabiegu radykalnej prostatektomii nie mierzył się z problemem nietrzymania moczu (NTM). Zazwyczaj do naszego centrum trafiają pacjenci, u których stopień nietrzymania moczu klasyfikujemy jako średni lub ciężki. Jeśli pojawia się pacjent po zabiegu i uznaje, że problemu nie ma, wówczas sprawdzamy jego świadomość mięśniową, oceniamy sprawność miodfunkcjonalną i zalecamy konsultację w przypadku pojawienia się niepokojących symptomów* - wyjaśnia mgr fizjoterapii Agnieszka Szczepocka, która na co dzień sprawuje opiekę nad pacjentami w MCC.

## Wsparcie specjalistów...

Program opieki nad chorymi, u których konieczna była resekcja prostaty, zakłada konsultacje z lekarzem uro-

logiem i fizjoterapeutą, doradztwo m.in. w zakresie prawidłowej diety czy doboru środków chłonnych do indywidualny potrzeb pacjentów.

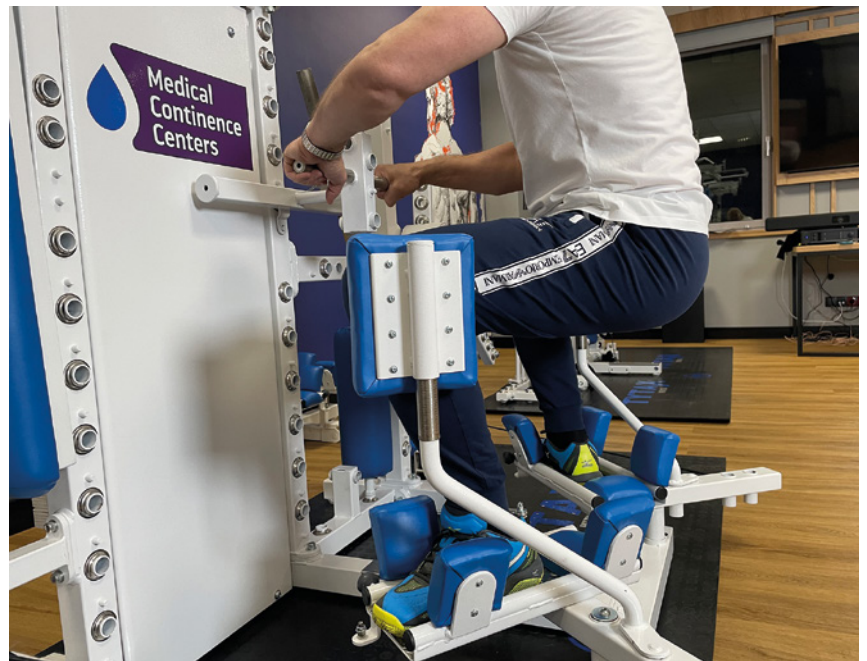
- *Towarzyszymy pacjentowi w całym procesie rekonwalescencji, oferując - obok konsultacji - zajęcia indywidualne, podczas których dobieramy ćwiczenia właściwe do etapu rehabilitacji i problemów, z jakimi mierzy się po zabiegu. Gdy widzimy postęp w procesie powrotu do zdrowia, włączamy również pacjenta do zajęć grupowych - wskazuje Agnieszka Szczepocka.*

Taka forma prowadzenia procesu rehabilitacji znajduje aprobatę pacjentów. Jednym z nich jest pan Franciszek, który do Centrum Medycznego MCC trafił z publicznej placówki, gdzie wykonano mu zabieg z wykorzystaniem robota chirurgicznego.

- *Po zabiegu rzeczywiście dość szybko opuściłem placówkę, ale zalecenia związane z postępowaniem po zabiegu otrzymałem na kartce, gdzie wskazano: „po zabiegu zaleca się przeprowadzenie fizjoterapii”. Niestety nie otrzymałem informacji, gdzie i w jakim terminie na rehabilitację należy się zgłosić - przyznaje pan Franciszek. Dopiero po rozmowie z lekarzem przeprowadzającym zabieg i po wstępnym wywiadzie przeprowadzonym w Internecie, pacjent trafił na adres warszawskiej placówki specjalizującej się w tego rodzaju rehabilitacji.*

- *Początkowo podchodziłem do tego z zaciekawieniem, ale również z pewnymi obawami, mając w pamięci świadectwa rehabilitacyjne, z jakimi miałem do czynienia podczas wyjazdów sanatoryjnych. Muszę jednak przyznać, że sposób zaopiekowania się mną w Centrum MCC bardzo mnie zaskoczył - wspomina pan Franciszek. - Pierwszym zaskoczeniem był bardzo wnikliwie zebrany wywiad medyczny, w trakcie którego zapytano mnie o wiele aspektów związanych z moim zdrowiem, ale również kwestiami, o których wcześniej nie myślałem, że mogą mieć znaczenie (np. tryb życia). Kolejnym zaskoczeniem był indywidualnie dobrany program ćwiczeń i to, że na każdych zajęciach indywidualnych przeprowadzano kontrolę postępów, a podczas zajęć grupowych ćwiczenia dla każdego uczestnika były dobierane tak, by odpowiadały one na jego indywidualne potrzeby - dodaje.*

Takie podejście sprawiło, że pan Franciszek czuł się nie tylko właściwie „zaopiekowany”, ale również miał motywację do tego, by wejść - jak sam to nazywa - we właściwy rytm ćwiczeń, a aktywność fizyczna stała się ważnym elementem jego codziennej rutyny. - *Zaczynając program,*



Fot. Materiały Centrum Medycznego MCC w Warszawie

*pojawiałem się w MCC raz w tygodniu na indywidualnych zajęciach, aby z czasem być tu co drugi dzień - wspomina.*

Ważnym elementem programu jest jednak stała kontrola i ocena zmian, jakie zachodzą w organizmie pacjenta. Okazała się ona kluczowa również w przypadku pana Franciszka, który po pierwszych kilku tygodniach musiał zrobić planowaną przerwę z uwagi na problem przepukliny, jaki pojawił się po zabiegu.

- Po kolejnym zabiegu ponownie wróciłem do MCC i obecnie znajduję się pod kontrolą fizjoterapeutyczną uwzględniającą oba problemy - mówi.

### **... oraz pokrzepiająca moc grupy**

Ale „Męska droga do zdrowia” daje jeszcze jedną, nieoczywistą korzyść. Podczas wspólnych zajęć pacjenci uczestniczący w programie mogą nie tylko nawiązać relacje w grupie, ale również wymienić się swoimi do-

świadczeniami z procesu leczenia, a w pewnym momencie stanowią dla siebie grupę wsparcia. Jak wspomina pan Franciszek, w ośrodku MCC spotkał pacjentów, którzy tak jak on zostali poddani radykalnej prostatektomii, ale po zabiegu nie wiedzieli o możliwości fizjoterapii lub tylko została im ona zasugerowana. - *Każdy z nich miał swoją drogę, czasem krótszą, czasem dłuższą od momentu zabiegu, mam jednak poczucie, że na właściwą ścieżkę wróciliśmy dopiero w MCC* - ocenia.

Agnieszka Szczepocka zwraca uwagę na zupełnie inny aspekt programu „Męska droga do zdrowia”.

- *Rak prostaty to dla wielu pacjentów nie tylko duże zaskoczenie, ale i wyzwanie. Dlatego znalezienie się w jednej grupie, wspólne ćwiczenia, wspólne postępy naszych pacjentów mocno integrują grupę i sprawiają, że motywacja w procesie fizjoterapii i dochodzenia do zdrowia jest zdecydowanie większa* - ocenia fizjoterapeutka.