Rola rehabilitacji i fizjoterapii w chorobach reumatycznych

Dr n. med. Małgorzata Kapuśniak
Katedra i Klinika Chorób Wewnętrznych - Reumatologii
Akademia Śląska w Katowicach

Rehabilitacja reumatologiczna to wielodyscyplinarne oddziaływanie medyczno-psychospołeczne, podejmowane wobec osób z niepełnosprawnością wynikającą z chorób układu ruchu i tkanki łącznej, mające na celu zmniejszenie zaburzeń funkcji układu ruchu, poprawę ogólnej sprawności oraz zwiększenie uczestnictwa w życiu społecznym

Zabiegi fizykoterapeutyczne usprawniają naturalne wewnętrzne systemy walki z choroba lub wspomagają naturalne możliwości organizmu. Najczęściej jednak celem zabiegów jest zniesienie dolegliwości bólowych oraz zwiększenie zakresu ruchu w stawach

Podział rehabilitacji z uwagi na stan choroby

Rehabilitacja w okresie ostrym choroby
Rehabilitacja w okresie przewlekłym choroby

Elektrolecznictwo

Prąd o wysokiej częstotliwości (diatermia krótkofalowa i długofalowa)

Prąd o średniej częstotliwości (prądy interferencyjne Nemacka)

Prąd o małej częstotliwości (prądy diadynamiczne, prądy TENS)

Prąd stały (galwanizacja, jonoforeza)

Termoterapia

Leczenie ciepłem (okłady , parafinowe, sauny, suche łaźnie)
Leczenie zimnem (krioterapia miejscowa i ogólna)

Balneoterapia (okłady borowinowe, kąpiele solankowe, kwasowęglowe, siarczkowowodorowe)
Kąpiele wirowe (kończyn górnych i dolnych)

Laseroterapia

Ultrasonoterapia

Światłolecznictwo (lampa Solux)

Magnetoterapia

Pole magnetyczne małej częstotliwości- Magnetronic

Pole magnetyczne wielkiej częstotliwości- Terapuls

Terapia falą uderzeniową

Kinezyterapia
Ćwiczenia ogólne usprawniające
Ćwiczenia miejscowe
Ćwiczenia wykonywane specjalnymi metodami (PNF propioceptywna nerwowo-mięśniowa facilitacja, PIR poizometryczna relaksacja mięśni)

Ćwiczenia specjalne
Terapia manualna (metoda Kaltenborna, Cyriaxa i inne) badanie i leczenie zaburzeń czynności czynności różnych struktur układu ruchu z wykorzystaniem technik masażu funkcyjnego, poprzecznego, relaksacji poizometrycznej, mobilizacji stawów, neuromobilizacji, manipulacji, masaż, masaż limfatyczny

Podział ćwiczeń

Ćwiczenia bierne

Ćwiczenia czynne

- Ćwiczenia izometryczne i synergistyczne
- Ćwiczenia wspomagane
- Ćwiczenia w odciążeniu
- Ćwiczenia czynne wolne
- Ćwiczenia oporowe

- p/w do ćwiczeń: ostre stany zapalne stawów, tkanek okołostawowych, zapalenie żył, rany skóry, mięśni i tkanek miękkich, podwyższona temperatura ciała, podwyższone ciśnienie tętnicze

Pozostałe elementy rehabilitacji reumatologicznej

Zaopatrzenie rehabilitacyjne
Terapia zajęciowa
Psychoterapia
Edukacja
Rehabilitacja społeczna
Farmakoterapia
Leczenie uzdrowiskowe

Reumatoidalne zapalenie stawów

Rehabilitacja działa p/ bólowo i p/zapalnie, pośrednio zwiększa się mięśni, zakres ruchów w stawach, skraca czas trwania sztywności porannej

Do najskuteczniejszych zabiegów (najlepiej ocenianych przez pacjentów) należą:
Termoterapia (krioterapia miejscowa i ogólnoustrojowa, w okresie remisji leczenie ciepłem)
Laseroterapia (zmniejsza odczuwanie bólu, czas trwania sztywności porannej)
TENS
Ultradźwięki

Kinezyterapia
Poprawa czynności kończyn górnych
Poprawa czynności kończyn dolnych
Poprawa wydolności

Spondyloartropatie seronegatywne

Zalecane zabiegi:

Termoterapia
Balneoterapia (peloidoterapia, kąpiele radonowe, solankowe, siarczkowe)
Pole elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości)
Biostymulacja laserem
W współistniejących entezopatiach (laser, ultradzwięki, krioterapia)

Kinezyterapia (rodzaje ćwiczeń w zależności od stadium np. w ZZSK- stadium początkowe, zesztywnienie w wyproście, postawa zgięciowa)

Ćwiczenia - zwiększają zakres ruchu kręgosłupa, zmniejszają uczucie sztywności i bólu, zwiększają siłę mięśniowa i poprawiają wydolność fizyczną

Choroba zwyrodnieniowa stawów

U chorych na chorobę zwyrodnieniową wykorzystuje się wszystkie zabiegi fizykalne. Ich skuteczność zależy od głębokości oddziaływania bodźca i mechanizmu powstawania bólu