



Maciej Koktysz

Fizjoterapeuta

Dlaczego warto prowadzić fizjoterapię u pacjenta onkologicznego?

Fizjoterapia jest kluczowa w procesie zdrowienia.

Dzięki fizjoterapii pacjent ma szansę na bycie samodzielnym i niezależnym w życiu codziennym.

Przy regularnym podejmowaniu wysiłku fizycznego i osiągnięciu wytyczonych celów terapeutycznych, poprawia się ogólne samopoczucie pacjenta.

-
- Dzień dobry, nazywam się Maciej Koktysz i jestem fizjoterapeutą. Od dzisiaj rozpoczyna Pan/Pani rehabilitację.
 - Rehabilitację? Z fizjoterapeutą? Przecież ja mam raka. Po co mi fizjoterapia? Nie nadaję się do ćwiczeń.
-



Tak wygląda jedna z częstszych reakcji pacjentów na komunikat o fizjoterapii. Dlaczego tak to wygląda? Skąd bierze się obawa i zamknięcie pacjentów na temat fizjoterapii? Jak pacjenci postrzegają pracę z fizjoterapeutą i wreszcie, jakie korzyści mogą z tego odnieść? Na te pytania postaram się odpowiedzieć w poniższym tekście.

Skąd właściwie wzięło się takie przekonanie, że fizjoterapia jest przeciwwskazana dla chorych na raka?

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 raka 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. Tymczasem fizjoterapia jest metodą leczniczą, która stosuje naturalne bodźce fizyczne i działa na organizm ludzki zgodnie z fizjologicznymi mechanizmami. W procesie przywracania utraconej sprawności pacjentowi, fizjoterapeuta wykorzystuje różne metody i środki.



Są to przede wszystkim:

- Ruch w postaci ćwiczeń fizycznych
- 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.

Obawy dotyczące stosowania metod fizjoterapeutycznych

nie znalazły swojego potwierdzenia w żadnych badaniach naukowych i dzisiaj już wiemy, iż odpowiednio dobrane zabiegi fizjoterapeutyczne są dobrym sposobem zapobiegania niepożądanych następstw leczenia onkologicznego, jak również przywracania utraconej sprawności psychofizycznej. Fizjoterapia powinna być integralną częścią kompleksowego leczenia choroby nowotworowej. Wsparcie fizjoterapeuty niesie za sobą szereg korzyści dla pacjentów przed podjęciem leczenia, w trakcie oraz po jego zakończeniu.





Jakie korzyści?

- Pacjent zyskuje ogromne wsparcie fizyczne i mentalne w osobie empatycznego, wyrozumiałego, a jednocześnie wymagającego i stanowczego fizjoterapeuty, który wspomaga go w czasie leczenia, a także pomaga mu powrócić do sprawności po jego zakończeniu.
- Należy dążyć do tego, aby leczenie onkologiczne szło w parze z powrotem pacjenta do sprawności fizycznej. Ruchu nie zastąpi żadna tabletki ani suplement diety. Dzięki aktywności fizycznej proponowanej przez fizjoterapeutę, można zapobiec wystąpieniu wielu groźnych powikłań wynikających z unieruchomienia (jak choćby zapaleniu płuc, zakrzepicy żył głębokich czy zanikom mięśniowym).
- Fizjoterapia jest kluczowa w procesie zdrowienia. Szybkie wdrożenie działań fizjoterapeutycznych już na etapie szpitalnym, zwiększa szansę pacjenta na sprawne wyjście ze szpitala oraz szybszy i efektywniejszy czas rekonwalescencji.
- Nadrzędnym celem fizjoterapii powinna być dbałość o jak najlepszą jakość życia pacjenta na każdym etapie choroby i jej leczenia. Dzięki fizjoterapii pacjent ma szansę na bycie samodzielnym i niezależnym w życiu codziennym.
- Przy regularnym podejmowaniu wysiłku fizycznego i osiągnięciu wytyczonych celów terapeutycznych, poprawia się ogólne samopoczucie pacjenta. Dobre nastawienie psychiczne, świadomość kontroli i wpływu na własne życie, warunkuje lepsze efekty leczenia przeciwnowotworowego.

- Ból jako jeden z objawów samej choroby jak i powikłań jej leczenia, jest ciężką i przykrą dolegliwością, która znacząco obniża jakość życia pacjentów. Wiele metod fizjoterapeutycznych, takich jak techniki terapii manualnej, fizykoterapia czy kinesiotaping wpływa na zmniejszenie dolegliwości bólowych.
- Regularna aktywność fizyczna zmniejsza uczucie zmęczenia, jednego z bardziej utrudniającego życie powikłania po leczeniu onkologicznym. Fizjoterapeuta może pomóc pacjentowi dobrać odpowiednie obciążenia wysiłkowe do jego aktualnych możliwości oraz poradzić, jak efektywnie zarządzać zasobami energii przy wykonywaniu czynności dnia codziennego (sprzątania, pracy w kuchni, pracy zawodowej).
 - Po zakończeniu 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 pomaga odnaleźć się pacjentowi w tej „nowej rzeczywistości”, 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.
 - 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 utrzymaniem 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. Dzięki stosowaniu ćwiczeń czucia głębokiego w fizjoterapii, poprawia się odczuwanie i świadomość ciała, polepsza się kontrola ruchów dowolnych oraz postawa ciała.



- Współpraca z fizjoterapeutą może również zaowocować zmianą stylu życia pacjenta, poprzez aktywność fizyczną, właściwą dietę, oraz poprawę kondycji zdrowia psychicznego. Te czynniki mają ogromny wpływ na zmniejszenie ryzyka śmierci oraz nawrotu choroby nowotworowej, o czym coraz częściej donosi się w rozmaitych publikacjach naukowych.
- 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.



- 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.



Maciej Koktysz

Magister fizjoterapii

Pasjonat ruchu i możliwości ludzkiego ciała. Prowadzi fizjoterapię z pacjentami onkologicznymi na każdym etapie leczenia ich choroby. Doświadczenie w pracy na onkologii zdobywał w szpitalu przy ul. Banacha w Klinice Hematologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych. Pracuje również z pacjentami po urazach i zabiegach ortopedycznych. Celem jego pracy jest poprawa jakości życia pacjentów. Pomaga im odzyskiwać niezależność, tak aby mogli cieszyć się życiem i odczuwać pełen dobrostan fizyczny i psychiczny.

Referencje: 1. Fizjoterapia w onkologii, redakcja naukowa Marek Woźniewski, Warszawa 2020; 2. Jak aktywnie żyć z nowotworem Poradnik, redakcja naukowa Artur Jurczyszyn i Piotr Majcher, Kraków 2021

Rozpoczęcie lub kontynuacja fizjoterapii zawsze powinna być skonsultowana z lekarzem prowadzącym danego pacjenta. Przedstawione informacje nie zastępują profesjonalnej porady medycznej. W przypadku jakichkolwiek pytań lub wątpliwości, należy skontaktować się z lekarzem.

W materiale wykorzystano zdjęcia z agencji fotograficznych na podstawie licencji. Zdjęcia nie przedstawiają pacjentów. Prezentowane fotografie mają charakter graficzny. Prezentowane osoby wyraziły zgodę na udostępnienie oraz rozpowszechnianie wizerunku.

Materiał dla lekarzy i personelu medycznego, fizjoterapeutów, oraz dla pacjentów i ich rodzin, przygotowany z inicjatywy i sponsorowany przez Takeda.

Copyright © 2022 Takeda Pharmaceutical Company Limited. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wszystkie znaki handlowe są własnościami ich prawowitych właścicieli.