



### **W jakim stopniu rehabilitacja wspomaga u chorego efekt leczenia onkologicznego?**

Leczenie onkologiczne jest procesem długotrwałym i wieloetapowym, często wpływa na ograniczenie aktywności i sprawności ruchowej, co powoduje spadek wydolności fizycznej. Niska wydolność fizyczna zwiększa ryzyko powikłań w czasie leczenia. W zależności od rodzaju terapii i jej etapu mogą pojawić się negatywne skutki tj.: ograniczenia ruchomości w stawach, obniżenie siły i masy mięśniowej kończyn i tułowia, obrzęki po usunięciu węzłów chłonnych, uszkodzenia obwodowego układu nerwowego, wady postawy, wytworzenie się nieprawidłowych nawyków ruchowych, przewlekłe bóle, nadwaga, zmęczenie. Pacjenci leczeni z powodu choroby nowotworowej mogą borykać się również z poważnymi problemami natury psychologicznej. Występuje u nich stres, związany z negatywną reakcją na leczenie i jego działania niepożądane. Strach przed nawrotem choroby, przerzutami i śmiercią, mogą wywoływać uczucie bezsilności, smutku i obaw, a także prowadzić do depresji. Pojawienie się wyżej wymienionych problemów powoduje ograniczenie w funkcjonowaniu rodzinnym, społecznym i zawodowym.

Rehabilitacja medyczna jest częścią procesu leczenia, jej celem jest przywrócenie choremu pełnej lub możliwie maksymalnej sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej. Składową rehabilitacji stanowi fizjoterapia, która poprzez aktywność ruchową, zabiegi fizykoterapii, różne formy masażu i terapii tkanek miękkich zapobiega lub minimalizuje zaburzenia funkcjonalne w obrębie narządu ruchu i nie tylko. Jeszcze kilkanaście lat temu rehabilitacja i większość metod fizjoterapii były rzadko stosowane w leczeniu chorób nowotworowych. Obawiano się, że wysiłek fizyczny i zabiegi fizykoterapii przez bodźcowe działanie, mogą pobudzać wzrost guza oraz powodować rozsiew choroby nowotworowej, przyczyniać się do patologicznych złamań. Ćwiczenia fizyczne włączano jedynie po leczeniu raka sutka. Obecnie zaleca się stosowanie rehabilitacji na każdym etapie leczenia onkologicznego. W Instytucie Onkologii standardem jest zapewnienie opieki rehabilitacyjnej dostosowanej do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta zarówno w trakcie leczenia jak i po jego zakończeniu.

Badania naukowe ostatnich kilku lat wykazały, że szerokie wdrażanie i stosowanie kompleksowej rehabilitacji w grupie pacjentów onkologicznych zapobiega ewentualnym, trwałym następstwom choroby, przyspiesza powrót do możliwie wysokiej sprawności fizycznej i psychicznej, a tym samym podwyższa jakość życia w tej grupie chorych. Pacjenci z wyższą sprawnością i wydolnością fizyczną lepiej znoszą leczenie i szybciej zdrowieją. Rehabilitacja wywala aktywną postawę w procesie leczenia, budzi wiarę w powrót do sprawności i zdrowia. O wiele lepiej jest znosić chorobę nowotworową będąc sprawnym i niezależnym. Stosowanie kompleksowej rehabilitacji przynosi również korzyści ekonomiczne poprzez zmniejszenie kosztów długotrwałego leczenia, częstości powikłań i niezdolności do pracy.

## **Jakie zabiegi rehabilitacyjne są stosowane w Centrum Rehabilitacji Instytutu w Gliwicach?**

Złożony proces rehabilitacji onkologicznej wymaga spójnych działań interdyscyplinarnego zespołu rehabilitacyjnego. W Pracowni Rehabilitacyjnej Instytutu naszymi pacjentami zajmuje się wysoko wykwalifikowany i doświadczony zespół specjalistów: lekarz ze specjalizacją rehabilitacji medycznej, fizjoterapeuci, neurologopedzi, psycholog - psychoterapeuta, terapeuta zajęciowy.

Wszyscy członkowie zespołu stale podnoszą swoje kwalifikacje przez udział w szkoleniach i konferencjach.

Zapewniamy rehabilitację chorym w trakcie trwania leczenia w Klinikach Instytutu: po zabiegach operacyjnych, w trakcie radioterapii i chemioterapii. Organizując rehabilitację, duży nacisk kładziemy na wczesność wdrażania usprawniania, które rozpoczynamy już w pierwszych dobach po leczeniu operacyjnym, często jeszcze na Oddziale Intensywnej Terapii. Zajmujemy się pacjentami operowanymi z powodu raka piersi, nowotworów obszaru głowy i szyi, tkanek miękkich, nowotworów przewodu pokarmowego. Często tworzymy programy usprawniania dostosowane do bardzo nowatorskich operacji, jakie są wykonywane przez Zespół Chirurgii Rekonstrukcyjnej i Mikronaczyniowej Instytutu. Corocznie z opieki rehabilitacyjnej w klinikach korzysta ok 1500 osób. W Pracowni Rehabilitacyjnej w ramach kontraktu z NFZ realizowany jest również program rehabilitacji ogólnoustrojowej w warunkach ośrodka dziennego dla chorych po leczeniu onkologicznym w szczególności po leczeniu raka sutka i z obrzękiem chłonny o różnej etiologii i umiejscowieniu.

Rehabilitacja w tej grupie jest działaniem złożonym i uwzględnia całą skalę problemów natury fizycznej, psychicznej i społecznej. Program terapeutyczny obejmuje: kinezyterapię czyli leczenie ruchem - wykorzystujemy różne jego formy, dostosowane do indywidualnych potrzeb i możliwości pacjenta. Zajęcia są prowadzone w formie grupowej i indywidualnej. W swojej pracy wykorzystujemy nowoczesne metody fizjoterapeutyczne tj: prioprioceptywne nerwowo-mięśniowe torowanie (PNF), kinesiologię taping, terapię mięśniowo-powięziową, metodę centralnej i obwodowej stabilizacji, ćwiczenia z użyciem biofeedbacku, ćwiczenia sensomotoryczne, techniki z zakresu terapii manualnej. Pacjenci, u których występuje obrzęk limfatyczny kwalifikowani są do kompleksowej fizjoterapii udrażniającej, obejmującej: drenaż limfatyczny, kompresjoterapię z wykorzystaniem pomp pneumatycznych lub/i wielowarstwowe bandażowanie, odpowiednio dobrane ćwiczenia fizyczne i oddechowe, a także edukację chorych w zakresie profilaktyki urazów i higieny skóry.

W swojej pracy bardzo dużą wagę przywiązujemy do kształtowania nawyków systematycznej aktywności ruchowej, prowadzenia higienicznego trybu życia, udzielamy konsultacji z zakresu fizjoprofilaktyki.

W ramach programu rehabilitacji prowadzimy terapię zajęciową, podczas której pacjenci uczą się twórczo spędzać wolny czas, nabywają nowych umiejętności wykorzystując arteterapię w skład której wchodzi m.in. takie metody jak quilling, decoupage, origami. Pacjenci, u których w wyniku leczenia onkologicznego wystąpiły zaburzenia artykulacji/ wymowy, dysfagii (połykania), itp. mają możliwość skorzystania z opieki neurologopedycznej.

Pacjenci rehabilitowani w Centrum Rehabilitacji są również pod stałą opieką psychologa - psychoterapeuty.