

Rehabilitační techniky a lázeňská léčba u pacientů s mnohočetným myelomem

Mgr. Pavla Straubová

Medicentrum Beroun

Škola myelómu pre pacientov

25.9.2010

Rehabilitační desatero pacienta s myelomem

1. Chut' pro sebe něco udělat
2. Trpělivost – výsledky se nedostaví ihned, přechodně může dojít i ke zhoršení obtíží
3. Nevzdávat se, vydržet, překonat sám sebe
4. Vyhledat specializované pracoviště
5. Před první návštěvou RHB pracoviště si vyžádat od svého hematologa podrobnou zprávu

Rehabilitační desatero pacienta s myelomem

6. Začít co nejdříve
7. Pravidelnost
8. Cvičit i doma dle doporučení
fyzioterapeuta
9. Zajistit si lázeňskou léčbu po ukončení
protinádorové léčby
10. Podělit se o své zkušenosti s ostatními
pacienty a podpořit je

Nejčastější obtíže vedoucí pacienta s MM k rehabilitační léčbě

- Bolesti v zádech při postižení obratlů myelomem, přetížení svalového korzetu, pooperační stavy.
- Polyneuropatie (při zákl. dg., po léčbě)
- Pokles svalové síly zejména DK, zvýšená únava

Rehabilitace při bolesti zad

- Oslabené svaly pravidelně posilovat, nespoléhat na korzet
- Přetěžované svaly naopak relaxovat
- Základem je individuální léčebná tělesná výchova
- Škola zad – prevence a nácvik správného sedu, stoje, chůze, zdvihání břemen...

Doporučované RHB techniky

- Měkké techniky
- Reflexní masáž - jemná
- Individuální LTV – škola zad dle Bruggerova konceptu, LTV v bazénu
- Elektroterapie
- Vodoléčba – perličkové koupele, jemné vířivé koupele
- Lokální krátkodobá termoterapie
- Stabilizační techniky – posílení hlubokého stabilizačního systému

Nevhodné RHB techniky

- Klasické masáže (velký tlak)
- Manipulační techniky s nárazem
- Mobilizační a trakční techniky
- Celotělové horké koupele a zábaly
- Skotské stříky
- Elektroterapie v místě aktivního nádoru

Polyneuropatie – doporučené procedury

- Střídavé šlapací koupele DK
- Vířivé koupele – končetinové
- Lymfoterapie – manuální
- Rašelinový zábal – pouze lokální
- Reflexní terapie plosky nohy
- Elektrostimulace

Slabost DK, psychická únava – vhodná terapie

Nordic walking – Severská chůze

- Chůze s dopomocí dvou speciálních holí
- Vhodné po celou dobu léčby
i rekonvalescence, pokud je pacient
schopen chodit
- Pohyb ve volné přírodě a kolektivu
- Zvyšování zátěže dle možností pacienta

Indikace lázeňské léčby pro nemocné s m. myelomem

Obecné principy léčby onkologických nemocných

- Úprava metabolických změn po prodělané chemoterapii
- Léčba imunodeficitu způsobeného jak chemoterapií, tak základním onemocněním
- Celková rekondice
- Psychická podpora, „návrat do života“

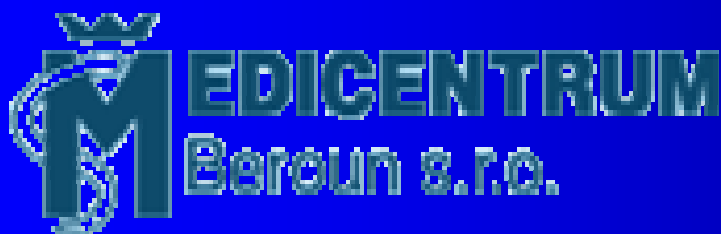
Nutnost těsné spolupráce hematologa, fyzioterapeuta a lázeňského lékaře

- Navržení optimálního lázeňského programu pro nemocné v remisi mnohočetného myelomu na základě znalostí podstaty onemocnění, jeho komplikací, systému hematologické léčby a stavu konkrétního pacienta.
- Koncentrovat pacienty na pracoviště s těmito zkušenostmi, tak aby jim byla zajištěna vysoce kvalifikovaná, jednotná, **a přitom individuální péče.**

O jaké spojení se může jednat?

Státní léčebná lázeň

KARLOVA STUDÁNKA



Děkuji za pozornost



(c) Lázně K. Studánka

<http://www.oblast.cz>