

Oporavak

Nakon ozljeda i moždanog udara

Blage neuroortopedske smetnje danas su toliko učestale da smo ih skloni prihvatiti kao neizbježnu tegobu. Većina tih smetnji posljedica je modernog načina života koji nas prisiljava da veći dio dana provodimo sjedeći, držeći tijelo u prisilnom, nezdravom položaju. Kretanje, za koje je tijelo i stvoreno, povezujemo isključivo s nekom tjelesnom aktivnošću ili sportom, čime se bavimo kada i ako nam ostane vremena. Na taj način doprinosimo pojavi brojnih zdravstvenih tegoba, ugrožavamo zdravlje prije svega potpornih struktura tijela, kralježnice i zglobova. Kako je tijelo složen sustav, zdravlje svakog od njegovih dijelova povezano je i ovisi o stanju ostalih dijelova sustava. Sve što se događa s kralježnicom, zglobovima i mišićima, pomoću kojih obavljamo svakodnevne pokrete i radnje, ubrzo postaje problem cijelog organizma i općeg zdravstvenog stanja.

Osim toga, osobe u kojih bolest ili ozljeda za posljedicu

imaju invaliditet sa smanjenom mogućnošću kretanja i funkcioniranja u svakodnevnom životu vrlo često ovise o tuđoj pomoći. Te osobe postaju izolirane, druženje svode na ograničen, uzak krug ljudi, njihov radijus kretanja postaje minimalan i broj aktivnosti sveden je također na minimum.

Što je cilj rehabilitacije

Različite neuroortopedske smetnje, u većoj ili manjoj mjeri, ugrožavaju kvalitetu života i broj aktivnosti koje osoba može ili se usuduje obavljati.

Pod pojmom rehabilitacije većina ljudi podrazumijeva oporavak u toplicama ili nekom od bolničkih centara gdje nepokretne ili polupokretne osobe vježbaju uz pomoć fizioterapeuta. Rehabilitacija nakon, primjerice, operacije kralježnice, ili zbog uzetosti kao posljedice moždanog udara, u najvećoj se mjeri svodi na razgibavanje i održavanje kakvog-takvog mišićnog tonusa, eventualno jačanje mišića kako bi se osoba lakše kretala, ili je us-

mjerena na dizanje bolesnika iz kreveta. Svakom je bolesniku ili rekoalescentu na raspolaganju relativno malo vremena i stručnog osoblja.

Nedavno je nekolicina fizioterapeuta s višegodišnjim kliničkim iskustvom, nastojeći ponuditi cjelovitu i svakoj osobi primjerenu rehabilitaciju, posebice osobama s neurološkim smetnjama, pokrenula projekt ReAktiva.

Riječ je o centru za terapiju i edukaciju, u kojem cijeli tim stručnjaka radi na poboljšanju kvalitete života oboljelih, ali i zdravih ljudi. Naime, broj mladih i radno sposobnih osoba, kojima je potrebna rehabilitacija, neprestano se povećava pa je u takvim slučajevima potreban i specifičan pristup. Rad ReAktive znatno je više od programa za očuvanje golog života, naglasak je na funkcionalnoj integraciji. Drugim riječima, teži se osposobljavanju pacijenta za što je moguće veći stupanj samostalnosti i socijalizaciju.

Nakon završene rehabilitacije u toplicama, terapiju valja nastaviti kod kuće, no brigu za zdravlje i oporavak nije dovoljno prepustiti bolesniku ili članovima uže obitelji. U takvom pristupu često se dogodi da ukućani neke radnje obavljaju umjesto bolesnika, na taj način, umjesto da mu se omogući što brži i što bolji povratak svakodnevnim aktivnostima, postiže se suprotno, ubrzava se njegovo emocionalno i psihičko propadanje.

Bobath koncept

Neurološki bolesnici nerijetko imaju ortopedske proble-

Individualan pristup bolesniku te timska obrada stručnjaka omogućuju najbrži i najkvalitetniji oporavak



me, jer u pozadini ortopedskih poteškoća stoje neurološke tegobe, odnosno, neurološki deficit. Tako neurološka oboljenja poput moždanog udara, traume glave i kralježnice izazivaju niz motoričkih i funkcionalnih problema. Da bi se bolesnicima pomoglo, potreban je sveobuhvatan pristup, a Bobath koncept je upravo takav.

Riječ je o konceptu orijentiranom na rješavanje problema uzimanjem statusa i tretiranjem osoba sa smetnjama funkcije, pokreta i tonusa nastalih zbog oštećenja centralnog živčanog sustava.



Cilj je rehabilitacijom postići najveću moguću samostalnost



Prema Bobathu, položajni refleksni mehanizam, čije su sastavnice reakcija uspravljanja i ravnoteže, preduvjet je normalnih kretanja i vještina. Taj je mehanizam u razvoju odgovoran za normalan položajni tonus, normalne stupnjeve recipročne inervacije te normalnu koordinaciju. Nekoliko autora razradilo je tehnike razvijanja normalnih položaja i pokreta.

Konkretno, nakon dolaska u ReAktivu, osoba se ocjenjuje s obzirom na svoje funkcije, a unutar promijenjenih okolnosti: sam proces tretmana individualno je prilagođen biopsiho-socijalnim potrebama te

uključuje prevenciju. Interaktivni proces između osobe s oštećenjem, interdisciplinarnog tima i obitelji, odnosno onih koji njeguju tu osobu, temelj je koncepta.

Cilj je tretmana poboljšati funkcije, a terapeuti pokušavaju poboljšati obrasce držanja i pokreta, jer svaki se pokret tijela može izvesti na više načina. Osoba koju se tretira mora aktivno sudjelovati u procesu, a terapeut se prilagodava specifičnom problemu te postupno usmjerava pacijenta prema postizanju neovisnosti. Istodobno, motoričke zadatke i okolina prilagođa-

vaju se individualnim potrebama.

Bobath koncept danas ima vodeće mjesto u većini država, a ujedno je i najtraženiji oblik edukacije fizio i radnih terapeuta koji se bave neurološkom rehabilitacijom.

Cerebralna paraliza i Bobath

Ova se bolest definira kao uporno i postojano, ali ne i nepromjenjivo oboljenje, poremećaj položaja tijela i pokreta, nastalih uslijed disfunkcije mozga, koja je postojala i prije nego što su rast i razvoj bili završeni. Oštećenje je, dakle, centralno, a periferija je nedirnut. Bobath svojom tehnikom nastoji utjecati na taj očuvani dio za prijenos signala u središnji živčani sustav.

Prema Bobathu, mozak je organ reakcije, a ne akcije, pa je kod cerebralno oštećene osobe potrebno pasivno postavljanje u određene položaje i izvođenje pokreta uz brojna ponavljanja. Ključne točke tretmana u Bobathovoj koncepciji su glava, ruke i ramena te zdjelica i donji ekstremiteti.

Na neka pitanja o novom pristupu rehabilitaciji i edukaciji odgovore smo potražili u ReAktivi, kod **višeg fizioterapeuta i Bobath instruktora Adema Dizdarevića, stručnog supervizora Centra ReAktiva.**

- Koja je najveća vrijednost Bobath koncepcije?

Individualan pristup je temelj Bobatha. Terapija se s obzirom na okolnosti i pomaže kod pacijenta mijenja i prilagodava. Osim toga, uzimaju se u obzir ciljevi koje si pacijent postavlja, ono što on očekuje od terapije.

- Što je najvažnije za osobe s teškim cerebralnim oštećenjima?

Ljudi koji u naponu snage postanu invalidi, odnosno, pretrpe cerebralno oštećenje, teško prihvaćaju vlastitu pasivnost, prestanak sudjelovanja u društvenim zbivanjima, pa psihološki propadaju. Pos-

taju depresivni i malodušni, slabi im motivacija za razne aktivnosti. Takve osobe često neprestano borave u kući, što ih dodatno demoralizira. Kroz terapiju, pacijent uči obavljati uobičajene radnje na nov način, tuširati se, odijevati, jesti i slično, ponovno uči sam brinuti o sebi, barem donekle. A samo postojanje neke obaveze, u ovom slučaju dolaska u terapijsku ustanovu, mnogo mu znači.

- Što ReAktiva nudi, za razliku od uobičajene kliničke terapije?

Osobe s cerebralnim oštećenjima često trebaju i govornu terapiju zbog uzetosti, zatim psihologa zbog suočavanja s novonastalom situacijom i u nekim slučajevima i druge specijaliste. Da bi dobili svu potrebnu skrb i liječenje, moraju obilaziti nekoliko različitih ustanova, što osobama s tako ograničenim kretanjem nije nimalo jednostavno. Mnogi upravo zato i odustaju. U ReAktivi su pacijenti, s obzirom na njihove potrebe i specifičnost stanja, na raspolaganju svi potrebni stručnjaci. Odnosno, sve što je potrebno za rehabilitaciju dobiva se na jednome mjestu. U prostoru ReAktive imamo i kuhinju, gdje naši pacijenti u praksi mogu ponovno učiti obavljati svakodnevne uobičajene radnje, jesti, kuhati.

- Kada treba doći u ReAktivu, odnosno, kada su šanse za značajan napredak najveće?

Najbolji se rezultati postižu dok je novonastala situacija još "svježija", primjerice, kada bolesnik dođe iz toplica. Tada se za njega može puno napraviti, jer tijelo još nije ukočeno, a tonus je visok. Takva osoba nema ideju ni razrađen sustav kako s promijenjenim mogućnostima svoga tijela obavljati neke radnje, pa se radi na tome. No, bolesnik neprekidno mora raditi na tome, tj. kada ode kući, mora primjenjivati obrasce kretanja koje uči u ReAktivi. ■