

Rekonwalescencja jako element rehabilitacji leczniczej

Recovery as part of rehabilitation

Małgorzata Łukowicz

Katedra Rehabilitacji, Wydział Rehabilitacji AWF w Warszawie

STRESZCZENIE

W wyniku wielu naszych działań leczniczych dochodzi do zachwiania równowagi organizmu. Każdy pacjent po przejściu infekcji, urazu, hospitalizacji, leczenia operacyjnego, a zwłaszcza w wyniku wyleczenia ciężkich stanów wymaga okresu rekonwalescencji. W bazach publikacji medycznych można znaleźć niewiele artykułów naukowych o procesie powrotu do zdrowia, bioregeneracji organizmu. Procesy odnowy biologicznej omawiane są szeroko w sporcie. Etap rekonwalescencji powinien być prowadzony pod kontrolą lekarza z udziałem fizjoterapeuty, dietetyka, psychologa. Pacjenci często na własną rękę podejmują różne formy aktywności fizycznej, włączają diety, bez konsultacji ze specjalistą, co może skończyć się pogorszeniem stanu zdrowia lub urazem. Program rekonwalescencji powinien być dobierany indywidualnie i zawierać wiele aspektów, między innymi odzyskanie lub poprawę sprawności fizycznej, psychicznej, stanu aktywności układu neurovegetatywnego, wydolności narządu krążenia, oddechowego, powrotu siły mięśniowej, wydolności aparatu biernego ruchu, poprawę dostarczania tlenu do tkanek. Czynniki, które modyfikują proces bioregeneracji są czynniki wewnętrzne oraz środowiskowe. Najważniejsze aspekty procesu rekonwalescencji to aktywność ruchowa dobierana indywidualnie, odpowiednia dieta i jej uzupełnianie naturalnymi preparatami zwiększającymi odporność oraz poprawiającymi dostarczenie tlenu do komórek, metody fizykalne hartujące, zwiększające aktywność układu przywspółczulnego.

Słowa kluczowe: rekonwalescencja, odnowa biologiczna, bioregeneracja, fizjoterapia, dieta

SUMMARY

As a result, many of our therapeutic actions there is an imbalance in the body. Each patient after undergoing infection, injury, hospitalization and surgery and particularly as a result of the severe conditions required to cure the recovery period. The databases of medical publications can not find scientific articles about the process of recovery, bioregeneration of the body. Wellness processes are discussed widely in the sport. Stage of convalescence should be administered under medical supervision involving a physiotherapist, dietician, psychologist. Patients often on their own take various forms of physical activity include diet without consulting with a specialist, which may end up worsening health condition or injury. The recovery should be individually tailored and include many aspects, among other things, to recover or improve physical, mental state, the level of activity of neurovegetative system, efficiency of circulatory, respiratory system, passive muscle strength, endurance of soft tissue, improve oxygen delivery to the tissues. Factors that modify the process of bioregeneration are internal and environmental factors. The most important aspects of the healing process is a physical activity selected individually, proper diet and supplementing with natural medications which could increase the natural immunity and improving delivery of oxygen to the cells, methods of physical toughening, increasing parasympathetic activity.

Key words: convalescence, wellness, bioregeneration, physiotherapy, diet

Acta Balneol., TOM LVI, Nr 4 (138)/2014, s. 224-227

Powtarzając za Alain,em de Bottonem: „*Ludzie potrafią zaakceptować u siebie chorobę lub zdrowie. Czego brakuje w cierpliwym podejściu do rekonwalescencji?*”. Pacjenta po przebyciu choroby, po okresie unieruchomienia, a zwłaszcza po długotrwałej chorobie szybko przenosi się do „normalnego życia”. Faza rekonwalescencji jest zapomnianym etapem zachorowania. Słowo rekonwalescencja wywodzi się z łacińskiego *convalescere*, czyli „wzrastać do pełnej siły”. Pomiędzy stanem choroby a pełnią zdrowia jest wielka luka. Pacjent po krótkim okresie przebywania w szpitalu wypisywany jest do domu z powodów ekonomicznych. Czas hospitalizacji znacznie uległ skróceniu w ostatnich latach. Z badań Bostońskiego Uniwersytetu Zdrowia Publicznego z 2013 roku wynika, że wydłużenie średnio nawet o 1 dzień pobytu w szpitalu redukuje liczbę ponownych hospitalizacji w okresie następujących 30 dni aż o 18% w przypadku pacjentów po zawale serca i o 8% z powodu nasilenia objawów choroby wieńcowej. Z raportu Centrum Wspierania Zdrowia w Wielkiej Brytanii z 2013 roku wynika, że 91% pacjentów wypisanych ze szpitala nie otrzymuje planu dalszej opieki w domu [1].

Każdy pacjent po przejściu infekcji, urazu, hospitalizacji, leczenia operacyjnego a zwłaszcza w wyniku wyleczenia ciężkich stanów wymaga okresu rekonwalescencji [3]. Nawet po krótkiej chorobie czujemy się osłabieni, brak nam równowagi fizycznej i psychicznej.

W wyniku choroby i działań leczniczych dochodzi do zachwiania równowagi organizmu. W medycynie wschodniej wiele uwagi zwraca się na powrót do równowagi ustroju po przebyciu choroby, urazu natomiast medycyna zachodnia nie akcentuje tego problemu w wystarczający sposób. W bazach publikacji medycznych można znaleźć niewiele artykułów naukowych mówiących o procesie powrotu do zdrowia, bioregeneracji organizmu. Procesy odnowy biologicznej omawiane są szerzej w medycynie sportowej. Wiele z metod stosowanych w sporcie można zaadaptować do etapu powrotu do zdrowia po przebytej chorobie [4].

W wyniku choroby lub urazu, które wymagają interwencji leczniczych powstają zaburzenia ogólnoustrojowe, spadek wydolności fizycznej, zaburzenia związane z okresem unieruchomienia, niezbędnym oczywiście w procesie leczenia. Każdy pacjent powinien więc być kierowany na rehabilitację leczniczą oraz przejść etap odnowy biologicznej. To samo dotyczy stanów zmęczenia wywołanych długotrwałym wysiłkiem fizycznym lub umysłowym. Zaburza to naturalne procesy regeneracyjne ustroju. Złóżka zmęczenia jest bardzo ważnym elementem ochronnym, który sygnalizuje o wyczerpaniu rezerw energetycznych ustroju. Jest to sygnał zaburzeń złożonych mechanizmów regulujących wydatek energetyczny, w wyniku czego dochodzi do wyczerpania wielu funkcji układu neurovegetatywnego [3, 4].

Powrót do zdrowia zależy od wielu czynników i jest sprawą indywidualną, zależy od stanu ogólnego pacjenta, uwarunkowań genetycznych, jego wydolności fizycznej sprzed okresu zachorowania, aktywności układu wegetatywnego, rytmów biologicznych, czasu wypoczynku jak

również od diety, stanu odżywienia, stanu psychicznego. Po wyjściu ze szpitala pacjent otrzymuje zwykle około 14 dni zwolnienia lekarskiego na powrót do pełnego zdrowia. Pacjent jednak w tym czasie jak podają dane statystyczne rzadko korzysta z zabiegów rehabilitacyjnych, aktywności na świeżym powietrzu, rzadko podejmuje próby modyfikacji diety, stylu życia. Jeszcze większego znaczenia nabierają procesy odnowy biologicznej u pacjentów długotrwanie hospitalizowanych, z chorobami przewlekłymi, obciążonych chorobami cywilizacyjnymi. Tacy pacjenci powinni być kierowani na leczenie uzdrowiskowe, tak jak w przypadku chorób kardiologicznych, czy stanów po zabiegach operacyjnych. Pacjenci często na własną rękę podejmują różne formy aktywności fizycznej, bez konsultacji ze specjalistą, co może skończyć się pogorszeniem stanu zdrowia lub urazem. Podobnie podejmują próby wprowadzenia diety, często bez porady specjalisty.

Etap rekonwalescencji powinien być dobierany indywidualnie i zawierać wiele aspektów, między innymi odzyskanie lub poprawę sprawności fizycznej, psychicznej, stanu aktywności układu neurovegetatywnego, wydolności narządu krążenia i układu oddechowego, powrotu siły mięśniowej, wydolności aparatu biernego ruchu oraz poprawę dostarczania tlenu do tkanek. Dla usprawniania procesów metabolicznych i regeneracji niezbędne jest dostarczenie tlenu do każdej komórki [6]. Aby zwiększyć dostarczenie tlenu do każdej komórki należy poprawić mechanizmy dostarczania i redystrybucji tlenu w organizmie oraz jego wykorzystanie przez komórki.

Odnowa biologiczna to świadome działanie mające na celu optymalizację fizjologicznych procesów wypoczynkowych, ochrony zdrowia, utrzymania lub zwiększenia wydolności psychofizycznej za pomocą środków naturalnych oraz sztucznych [4,6]. Termin ten często stosowany jest w sporcie, natomiast w medycynie często zastępuje się go terminem bioregeneracja. W zakres tych procesów wchodzi procesy hartowania, uodparniania organizmu. Czynniki, które modyfikują proces bioregeneracji są czynniki wewnętrzne oraz środowiskowe. Wśród czynników wewnętrznych należy wymienić poziom aktywności pacjenta, umiejętność wypoczynku, odprężenia się, uzupełnienie strat energetycznych, wodno - elektrolitowych, niedoboru makro- i mikroelementów. Wśród czynników zewnętrznych należy wymienić klimat, środowisko zewnętrzne, stosowanie zabiegów fizjoterapeutycznych. Wśród środków medyczno-biologicznych należy wymienić odpowiednią dietę oraz nawadnianie, prawidłową opiekę zdrowotną, racjonalne korzystanie z preparatów o udowodnionej wartości odżywczej, środków wzmacniających, witamin, metod fizykalnych oraz balneologicznych jak również z bodźcowego działania klimatu [4, 6, 7].

CZYNNIKI WEWNĘTRZNE

Poziom aktywności pacjenta sprzed zachorowania ma znaczący wpływ na tempo jego procesów bioregeneracji. Planowanie aktywności ruchowej powinno być poprzedzone próbą wydolności fizycznej, tak jak stosuje się według

ściśle określonych kryteriów w rehabilitacji kardiologicznej. Okresom aktywności fizycznej powinien towarzyszyć wypoczynek czynny i bierny oraz odpowiednia ilość snu. Stosowanie przez dłuższy czas ćwiczeń ruchowych i zabiegów fizykoterapeutycznych może spowodować podwyższenie zdolności adaptacyjnych do wysiłku u chorego. Brak ruchu jak również nadmiar wysiłku może destabilizować stan pacjenta. Dobieraniem zakresu oraz rodzaju aktywności ruchowej powinien się zajmować specjalista fizjoterapii. Fizjoterapeuta powinien opracować dzienny plan aktywności ruchowej, zaproponować odpowiednią dyscyplinę sportową, biorąc pod uwagę wiek, stan zdrowia, masę ciała, stan narządu ruchu, choroby towarzyszące, poziom aktywności sprzed zachorowania. Aktywność fizyczna powinna być przez fizjoterapeutę modyfikowana wraz z poprawą sprawności fizycznej [4, 6, 7].

Odpowiedniemu poziomowi wysiłku powinna towarzyszyć odpowiednio dobrana dieta przez specjalistę dietetyka. Dieta powinna być dobierana indywidualnie, zależnie od zapotrzebowania energetycznego, wieku, stanu zdrowia i niedoborów pokarmowych. Należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu, zwłaszcza podczas aktywności fizycznej, zabiegów fizykalnych [8].

Wśród czynników zewnętrznych silne oddziaływanie ma klimat i środowisko zewnętrzne. Dobór zabiegów fizykoterapeutycznych odnawiających zależy od wielu czynników zewnętrznych oraz wewnętrznych i powinien być kierowany przez lekarza specjalistę rehabilitacji medycznej lub specjalistę balneologii i medycyny fizykalnej. Nie ma ściśle określonych schematów w piśmiennictwie, natomiast należy indywidualnie dostosować oddziaływanie bodźców fizykalnych na organizm, uwzględniając rezerwy energetyczne pacjenta. Dobór zabiegów zależy również od pory roku, warunków atmosferycznych. Łatwo jest przekroczyć granice tolerancji fizjologicznej, zwłaszcza u pacjentów ze znacznie obniżoną wydolnością organizmu, co spowoduje dekompensację i pogorszenie stanu zdrowia. Gipperreiter BS, Dregan N i in. proponują prosty i przydatny w odnowie biologicznej podział zabiegów fizykoterapeutycznych na:

- oddziałujące ogólnie na układ nerwowy ośrodkowy,
- oddziałujące przede wszystkim na układ oddechowy i sercowo-naczyniowy,
- oddziałujące na metabolizm tkanek.

Szeroki zakres działania ogólnego, niespecyficznego posiadają zabiegi ogólne: kąpiele ogólne, natryski, naświetlania UV, sauna. W celu likwidacji zmęczenia mięśni, bólu stosuje się zabiegi działające miejscowo (elektrostymulacje, wibracje, masaże itp.). W celu wywołania adaptacji stosuje się średnie dawki zabiegów fizykalnych [4, 8]. Podstawowe zasady dobierania metod odnowy biologicznej to:

- Zasada świadomego stosowania bodźców fizykoterapeutycznych.
- Zasada indywidualnego, specyficznego doboru metod odnowy biologicznej.
- Zasada stopniowania intensywności zabiegów i ich różnicowania.
- Zasada kompleksowego oddziaływania.

- Zasada cyklicznego stosowania bodźców.
- Zasada systematycznego stosowania bodźców [4].

Jednym z najistotniejszych naturalnych czynników leczniczych jest klimat. Czynniki klimatyczne, takie jak bodźce termiczne, fotochemiczne, świetlne, mechaniczne, chemiczne i elektryczne tworzą bioklimat i oddziałują specyficznym na pacjenta. W wyborze uzdrowiska, a w związku z tym klimatu, lekarz powinien kierować się stanem ogólnym pacjenta, chorobą podstawową oraz chorobami towarzyszącymi. Największe znaczenie w klimatoterapii w Polsce mają klimat nadmorski oraz górski [8].

Pacjenci często na etapie powrotu do zdrowia stosują wiele preparatów odżywczych, suplementów diety. Ich dobór powinien być również konsultowany z lekarzem prowadzącym, biorąc pod uwagę stan zdrowia pacjentów, zażywane leki, niedobory stwierdzone w badaniach laboratoryjnych, potrzeby ustroju, poziom aktywności fizycznej. Powinno się bazować na produktach naturalnych, dobrze tolerowanych i przyswajalnych dla ustroju. Suplementy te mogą przyspieszyć tempo powrotu do zdrowia, nie mogą być stosowane zamiast pełnowartościowej diety. Układ odpornościowy może być regulowany lub stymulowany np. preparatami ziołowymi. Stosuje się różne preparaty, m.in.: miód i pyłek pszczoły, chlorofil, jęczmień, ziarna pszenicy, wyciągi między innymi z aloesu. Preparaty te zwiększają również poziom energii, co może być pomocne w zespole przewlekłego zmęczenia. Stosuje się również preparaty wielowitaminowe, przede wszystkim dieta powinna być bogata w witaminę C, cynk, witaminy z grupy B, żelazo [9]. Pacjent może stosować zioła wspomagające układ odpornościowy, preparaty detoksykujące, preparaty poprawiające krążenie oraz dostarczanie tlenu i substancji odżywczych do komórki [9].

Proces powrotu do zdrowia powinien odbywać się pod okiem zespołu terapeutycznego złożonego z lekarza, fizjoterapeuty, dietetyka jak również psychoterapeuty. Okres rekonwalescencji może znacznie wydłużyć się w przypadku problemów emocjonalnych, jak np. w przypadku depresji, przewlekłej frustracji spowodowanej chorobą. Wówczas pacjent powinien mieć dostęp do konsultacji psychiatrycznej oraz psychoterapii. Pozytywne nastawienie oraz optymizm przyspieszają procesy powrotu do zdrowia.

WNIOSKI

Rekonwalescencja jest zapomnianym etapem choroby i powinna być brana pod uwagę po przebyciu każdej choroby, urazu a zwłaszcza długotrwałego unieruchomienia.

Elementami procesu rekonwalescencji powinna być odpowiednio dobrana aktywność fizyczna, sen, bodźce fizykoterapeutyczne i klimatyczne oraz odpowiednio dobrana dieta wraz z suplementami diety, witaminami, preparatami ziołolecznicznymi.

Procesem rekonwalescencji powinien kierować lekarz specjalista rehabilitacji medycznej i mieć do dyspozycji zespół terapeutyczny złożony z fizjoterapeuty, dietetyka, psychologa oraz możliwość zlecenia niezbędnych badań diagnostycznych oraz konsultacji specjalistycznych.

W procesie rekonwalescencji powinno się indywidualizować bodźce i metody odnowy biologicznej, oddziaływać ogólnie i miejscowo, stosować bodźce specyficzne i niespecyficzne, powinno się również brać pod uwagę leczenie uzdrowskowe i oddziaływanie klimatem.

Piśmiennictwo

1. **Kathleen Carey et al.**: Convalescence: the forgotten phase of illness recovery. *Medical Care Research & Review* 2013, vol.71, 1: 00-111.
2. <http://classes.midlandstech.edu/carterp/Courses/bio225/chap14/lecture4.htm>
3. <http://health.doctissimo.com/therapies-and-care/>
4. **Gieremek K., Dec L.**: Zmęczenie i regeneracja sił. *Odnowa biologiczna*. PH HAS-MED., Bielsko-Biała 2007.
5. www.betterhealth.vic.gov.au
6. **Gieremek K., Gałecki P., Nowotny J.**: Zasady odnowy biologicznej w sporcie. *Wych. Fiz. i Sport*, 1986, 1, s. 63.
7. **Tomaszewska L.**: Odnowa biologiczna w sporcie. *Wych. Fiz. Hig.*, 1985 (2), s.52-54.
8. **Kasprzak W., Mańkowska A.**: Fizykoterapia, medycyna uzdrowskowa i SPA. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2008.
9. <http://www.herbs2000.com/disorders/convalescence.htm>

Wkład autorów:

Według kolejności

Konflikt interesu:

Autorzy nie zgłaszają konfliktu interesów

Nadesłano: 04.11.2014 r.

Zaakceptowano: 20.11.2014 r.

ADRES DO KORESPONDENCJI:

Małgorzata Łukowicz

Katedra Rehabilitacji,
Wydział Rehabilitacji AWF w Warszawie
ul. Marymoncka 34
00-968 Warszawa 45
Tel.: 22 834 11 88
e-mail: m.lukowicz@awf.edu.pl

Informacja prasowa

Regeneracja skóry

Krem i koncentrat regenerujący na noc Pearl Lifting zawiera wyciąg z *Pyrus Malus*, który jest bogaty w fitohormony, przeciwdziałające efektom starzenia się skóry, wywołanego niedoborem estrogenów. Składnik ten stymuluje produkcję elementów matryks międzykomórkowego i włókien kolagenu. Wpływa na znaczne zwiększenie gęstości skóry i wyraźne jej wygładzenie. Kompleks Tioprolina+kwas rozmarynowy wzmacnia właściwości ochronne skóry, jednocześnie umożliwiając skuteczną detoksykację podczas snu. Kompozycja specjalnie dobranych składników olejowych w połączeniu z ekstraktem z białej perły wspomaga procesy regeneracyjne skóry, silnie ją nawilżając i odżywiając.

Przeciwdziałanie atrofii, odbudowa gęstości. Formuła kremu przeciwdziała efektom hormonalnego starzenia się skóry u kobiet w okresie okołomenopauzalnym. Fitoestrogeny, naśladując działanie kobiecych estrogenów, hamują procesy atroficzne (zanikowe) w skórze. Skóra twarzy odzyskuje gęstość, elastyczność i wyraźnie młodszy wygląd.

System ochrony przed atonią, spadkiem napięcia. Unikalny kompleks Tioprolina+kwas rozmarynowy działa synergicznie, chroniąc skórę przed atonią (zwiotczenie) na skutek procesów oksydacyjnych (starzenie endogenne). Włókna podporowe zostają wzmocnione, tworząc rodzaj siateczki niezbędnej do utrzymania jędrności i napięcia skóry.

Perłowe odmłodzenie. Zawarte w perłach aminokwasy redukują zmarszczki i nierówności skóry, nadając skórze wyjątkową gładkość i miękkość. Perłowe drobinki zapewniają natychmiastowy efekt optycznego retuszu zmarszczek.

Efekty stosowania: poprawa gęstości i sprężystości skóry, wygładzenie, elastyczność i poprawa napięcia skóry, głębokie odżywienie i regeneracja skóry podczas snu, redukcja ilości i głębokości zmarszczek, skóra miękka w dotyku, jedwabista i rozświetlona.

(www.lirene.pl)