

REHABILITACE V UROLOGII

Olga Janská

Urologická klinika FN, Olomouc

Rehabilitace je součástí léčebné a preventivní péče. Jejím úkolem je navrátit funkci postiženému orgánu nebo jeho části pomocí speciálních technik. Důležitá je aktivizace schopností člověka tak, aby se co nejdříve mohl vrátit zpět do rodinného prostředí, popřípadě do zaměstnání. Rehabilitace v ošetrovatelství je jedna z forem rehabilitace, využívaná u našich urologických pacientů. V praxi to znamená, že do každodenní ošetrovatelské péče zdravotních sester jsou zahrnuty některé prvky fyzioterapie a ergoterapie. Cílem této péče je prevence trofických změn a podpora základních pohybových činností. Rehabilitační prvky zahrnují například pasivní cvičení, dechová cvičení, polohování, vertikalizaci pacienta, nebo podporu aktivizace včetně reedukace fatických funkcí. Tato činnost je prováděna podle možností sester a za aktivní spolupráce pacienta. Je-li nezbytná specializovaná péče na vyšší úrovni, nastupuje odborník fyzioterapeut.

Klíčová slova: rehabilitace, prevence.

Urolog. pro Praxi, 2008; 9(3): 147–150

Jednotlivé rehabilitační metody

1. Pohybová terapie –

léčebná tělesná výchova (LTV)

Kondiční cvičení je nejjednodušší forma tělesného pohybu u ležících i chodících nemocných. Cílem je zvýšení fyzické zdatnosti, urychlení regeneračních pochodů ve tkáních tak, aby nedošlo k omezení pohybu v kloubech, svalové atrofii, a tím prohloubení takzvaného psychického traumatu. Cvičení se provádí 1–2krát denně, náročnost a tempo se řídí podle schopností pacienta.

Dechová cvičení mají zvýšit plicní ventilaci, uvolnit průduškový sekret, zlepšit odkašlávání a zvýšit prokrvení plic. Pacient se nadechuje nosem, vydechuje ústy, probublává do vody a podobně. Toto cvičení je často spojeno s polohováním, vleže na zádech, na boku, na břiše, popřípadě v sedu a ve stoji. K udržení správné polohy používáme jednoduché pomůcky, jako jsou bedýnky, polštáře, podložní kolečka, válečky a podobně. Výhodou je možnost používat polohovací lůžko. U ležících pacientů je důležité ve zdravotní dokumentaci vést polohovací záznam. Doporučené změny polohy co 2 hodiny jsou nejlepší prevencí vzniku dekubitů, které vznikají jako častá komplikace špatného polohování nemocného.

2. Ergoterapie –

léčba prací a zaměstnáváním

Patří sem kreslení, modelování, malování, jednoduché práce na zahradě, ve specializovaných

dílnách a zařízeních. Využívá se také k obnově a nácviku sebeobslužných funkcí, které pacient vlivem úrazu nebo onemocnění ztratil.

3. Fyzikální terapie

Elektroléčba využívá proud různých frekvencí a intenzity v závislosti na typu elektroléčby a prahové citlivosti pacienta. Může urychlit vstřebávání hematomů, otoků, stimuluje ochablé svaly v oblasti břicha a pánve.

Fototerapie ultrafialovým zářením (horské slunce) se používá k místní aplikaci na bércové vředy, opruzeniny, dekubity. Infračervené záření (Solux) se aplikací tepla využívá při zánětech čelních dutin.

Léčba ultrazvukem má analgetický a antiedematózní účinek, zvyšuje lokální metabolismus, napomáhá hojení ran.

Vodoléčba, perličkové a podvodní koupele (tryskové masáže), skotské stříky. Oblíbená je balneoterapie, léčba pomocí přírodních rašelin s využitím především v lázních. Aplikuje se formou zábalů a koupelí.

Při léčbě teplem, můžeme aplikovat suché procedury – elektrickou podušku, termofo, nebo vlhké procedury – sprchování, koupele, bylinných zábaly například s heřmánkem.

Při léčbě chladem (místním ochlazením) dojde k vazokonstrikci, utlumí se zánětlivý proces, zmenší se otoky, zmírní se bolesti a sníží se tělesná teplota.

4. Reflexní terapie

Je založena na stimulaci konkrétních bodů na povrchu těla, které mají vliv na funkci vnitřních orgánů lidského těla.

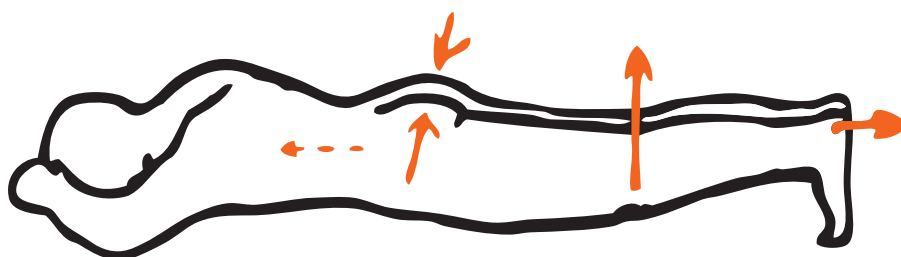
Metody léčebné rehabilitace u urologického pacienta

Rehabilitace našich pacientů je součástí konzervativního a především pooperačního léčebného plánu. Pacienty připravujeme již před plánovaným výkonem a důrazně je upozorňujeme na nutnost včasné rehabilitace. Zaměřujeme se zejména na respiraci – správné dýchání, odkašlávání, učíme dechovou gymnastiku. Důležité je udržení pohyblivosti pacienta, pasivní i aktivní cvičení pro udržení svalstva v činnosti a jako významná prevence tromboembolické nemoci. Důležité je zvýšení soběstačnosti pacienta a udržení dobrého psychického stavu pacienta.

Specifika jsou u operací prostaty, kde dochází k porušení funkce svěrače, kterou je potřeba obnovit. Podle stavu pacienta asi od 7. dne po výkonu provádí pacient návčiv sevření svěrače kolem zavedeného katetru. Doporučujeme cvičit asi 10 sekund i 50krát za den. Po odstranění katetru je důležité v cvičení pokračovat, zapojit do návčivu i stahy hyžďových svalů a svalů pánevního dna.

Mezi další specifika urologie patří operace na močové trubici (uretroplastika). Pacient po této operaci vstává z lůžka bez sedu přímo do stoje. Jíst může jen

Cvik č. 1



Leh na břiše, ruce složené pod čelem, nohy natažené, palce nohou zapřené o zem

Odlepte kolena od země, napněte celé nohy, stáhněte k sobě hýždě, vtáhněte konečník, pochvu, močovou trubici

Výdrž

Povolte kolena na zem a uvolněte všechny svaly

vleže nebo vstojе. Významnou roli má rehabilitace při léčbě močové inkontinence u žen. Na vzniku těchto potíží se podílí porody, nadměrná fyzická námaha při práci i sportu, otřesy těla atd. Jedním z důvodů neschopnosti udržet moč je ochablost pánevního

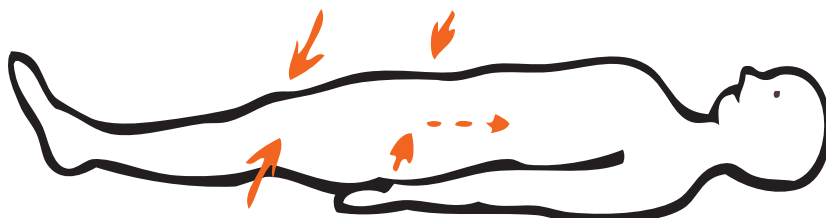
svalstva. Jestliže žena zakašle, kýchne, směje se, nebo zvedne těžký předmět, může uniknout moč bez předchozího nucení na močení. Jedním ze způsobů nápravy je posílení oslabených svalů pánevního dna, což je soustava svalů, které poskytují podporu vnitř-

ním orgánům včetně močového měchýře a močové trubice. Vhodná je i redukce nadváhy.

Cviky na posílení pánevního dna

Cviky 1–8.

Cvik č. 2



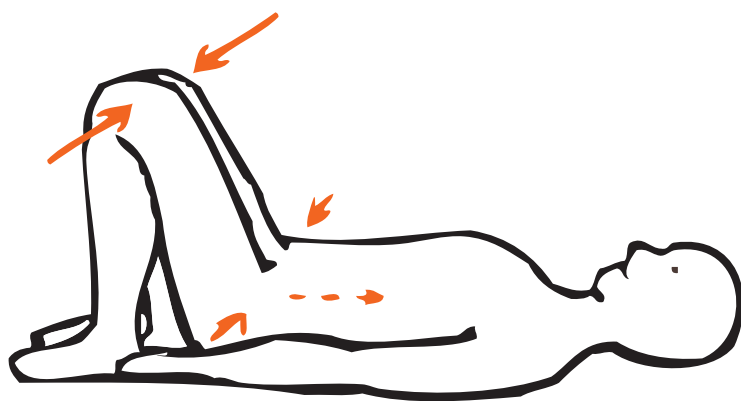
Leh na zádech, paže podél těla, nohy jsou natažené

Stiskněte kolena, stehna a hýždě k sobě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici

Výdrž

Uvolněte se

Cvik č. 3



Leh na zádech, nohy skrčeny, chodidla na zemi

Stiskněte kolena, stehna a hýždě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici

Výdrž

Povolte

Cvik č. 4



Leh na zádech, nohy skrčeny, chodidla na zemi

Zvedněte pánev od země, stiskněte hýždě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici

Dochází k podsazení pánve

Výdrž

Uvolněte se

Cvik č. 5



Leh na zádech, paže podél těla, nohy nataženy

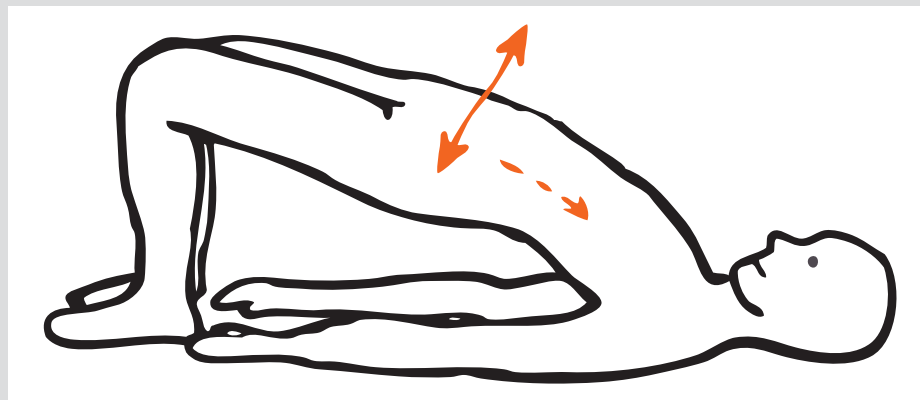
Vtahování konečníku na tři doby:

1. doba – mírně vtáhněte

2. doba – více vtáhněte

3. doba – co nejvíce vtáhněte, pak povolte

Cvik č. 6



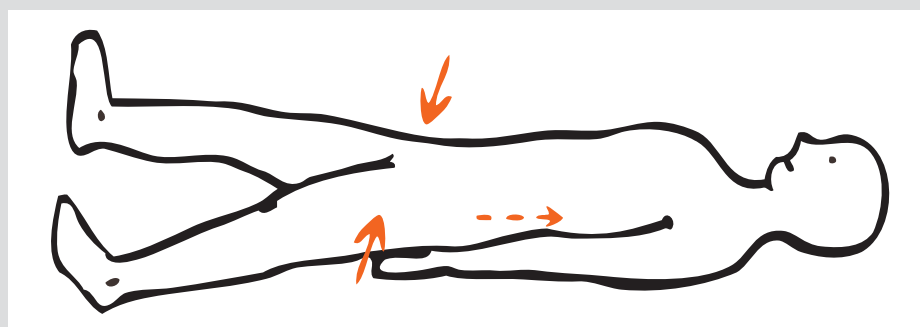
Leh na zádech, paže podél těla, nohy skrčeny, chodidla na zemi

Zdvihněte pánev, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici

Provádíme pohyb pánví dolů a nahoru (3x)

Položíme pánev, povolíme a uvolníme se

Cvik č. 7



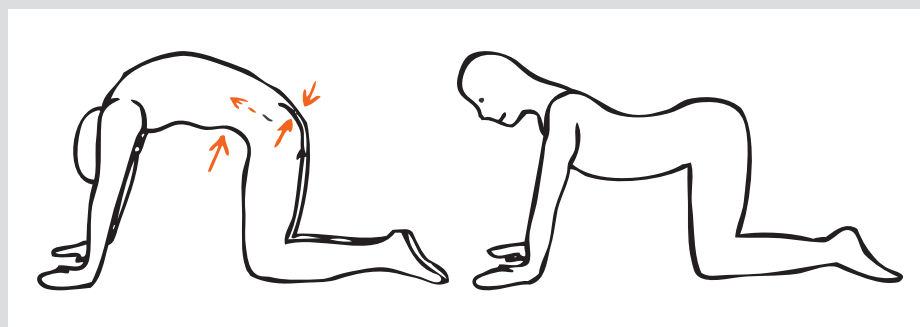
Leh na zádech, paže podél těla, nohy jsou natažené, mírně od sebe

Stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici

Výdrž

Povolte

Cvik č. 8



Klek čtyřech končetinách, vyhrbte záda, bradu na prsa

Vtáhněte břicho, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici

Výdrž

Prohněte záda, hlavu vzhůru

Uvolněte se

Závěr

Rehabilitace většinou neřeší jen problémy zdravotní. Jedná se o kombinované a koordinované uplatnění lékařských, sociálních, výchovných a pracovních opatření, které mají umožnit postiženému jedinci dosáhnout co nejdříve omezené či

ztracené funkce a plně se zařadit do společnosti. Rehabilitační cvičení se provádí na jednotlivých lůžkových odděleních, na specializovaném rehabilitačním oddělení, v rehabilitačních centrech a ústavech pro dlouhodobou rehabilitaci (Kladruby, Hrabyně). Důležitá je i lázeňská rehabilitace

a léčba, protože mnohdy léčíme nejen tělo, ale i duši.

Olga Janská

Urologická klinika FN Olomouc
I. P. Pavlova 6, 775 20 Olomouc
e-mail: olgajanska@seznam.cz