



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Національна Асамблея
людей з інвалідністю України
www.naiu.org.ua

UCP |  **Wheels
for Humanity**

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ

ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ



**ІНФОРМАЦІЯ
ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ**

✉ office-naiu@ukr.net
🌐 www.naiu.org.ua

Partnerships **PLUS**



JSI Research & Training Institute, Inc.



В Україні не ведеться
централізований збір даних
і точна кількість інсультів щороку
не відома, але згідно
з прогнозами дослідження
(Global Burden of Disease Study)
**кожний третій українець
старший за 25 років протягом
життя зіткнеться з інсультом,**
на цьому наголошує й Українська
асоціація боротьби з інсультом.

Випуск цього буклету став можливим завдяки щедрій підтримці американського народу за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку через Partnerships Plus у рамках угоди про співпрацю № 7200AA18CA00032, що фінансується від 28 вересня 2018 року, і реалізується JSI Research & Training Institute та UCP Wheels for Humanity. Зміст є відповідальністю Національної Асамблеї людей з інвалідністю України і не обов'язково відображає точку зору USAID чи уряду США.



РАДЯНСЬКА СИСТЕМА РЕАБІЛІТАЦІЇ

За часів радянського союзу медична галузь розвивалась без тісних зв'язків із західним світом, що обумовило певні культурні особливості. У суспільстві склалась думка, що для того щоб відновити втрачені функції після перенесеного інсульту, взагалі не треба докладати зусиль для цього, а треба якомога більше користуватись пасивними методами відновлення, які на той час пропонувала радянська система реабілітації. Людина перетворювалась на пасивного спостерігача процесу власного відновлення.

Таким пацієнтам надавались різного роду послуги, однією з таких була лікувальна фізична культура (ЛФК), яка засновувалась більше на принципах оздоровчої фізкультури. В ній були відсутні функціональне обстеження пацієнта, спеціальні тести для визначення причин рухових уражень. І саме головне, вона не засновувалась на **проблемно-орієнтованому підході**.

Наслідки перенесеного інсульту у різних людей можуть проявлятися по-різному. ЛФК пропонувала їм всім однотипні комплекси фізичних вправ, в той час як фізична терапія визначає причину цих рухових проблем і скеровує втручання саме на розв'язання цієї проблеми.



ЛЮДИНА ПОВИННА БУТИ АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ ПРОЦЕСУ ВІДНОВЛЕННЯ – ЛИШЕ ТАКИЙ ПІДХІД ПРИЗВОДИТЬ ДО ПОЗИТИВНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ.



СУЧАСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЗАСНОВАНА НА ДОКАЗОВІЙ МЕДИЦИНІ

Починаючи з 90-их років у світі набрала популярності медицина, яка заснована на доказах. Медицина розпочала збирати докази того, які підходи/методи є ефективними у лікуванні певної хвороби, а які завдають шкоди і від них бажано відмовитись. Накопичуються дані з наукових досліджень щодо ефективності втручань фізичної терапії після перенесеного інсульту.

Для того, щоб опанувати втрачену внаслідок інсульту навичку (хода, використання руки в побуті тощо), необхідно відпрацювати цю навичку, і жодні пасивні засоби не наблизять людину до бажаної мети. Це є складний процес, адже далеко не завжди можливе повне відновлення, і тоді бажано компенсувати втрачені функції. Людина після перенесеного інсульту не знає, що можна відновити, а які функції, скоріше за все, вже втрачено назавжди. Тому, для того, щоб ефективно зорганізувати цей процес їй і потрібен **фізичний терапевт**. Клінічний фахівець проводить людину через один із найскладніших етапів його життя, і допомагає їй у вирішенні саме її рухових проблем використовуючи проблемно-орієнтований підхід.



На сьогодні є переконливі докази у високоякісних дослідженнях того, що для відновлення втрачених функцій внаслідок перенесеного інсульту необхідна активна робота пацієнта. Пасивність лише консервує проблему та орієнтує людину на те, що хтось повинен вирішити її проблеми, а не вона сама.

! Спеціалізована база доказів з фізичної терапії (Physiotherapy Evidence Database), www.search.pedro.org.au/physiotherapy-choices



ЯК ІНСУЛЬТ МОЖЕ ВПЛИНУТИ НА ЗДАТНІСТЬ РУХАТИСЬ?

Людина може відчувати **слабкість**, або часом повну плегію (відсутність руху) у м'язах з однієї сторони свого тіла. Це може створити проблеми з повсякденною активністю та мобільністю. Наприклад, нога може рухатись в інший спосіб, ніж рухалась до інсульту. Це впливає на довжину кроку або швидкість ходи чи взагалі на здатність ходити.

У людини після перенесеного інсульту може порушуватись **відчуття** ураженої сторони тіла. Кінцівки можуть здаватись важкими через м'язову слабкість, що створює проблеми з рухом. Деякі люди мають незвичні відчуття подібні до поколювання, порушення сприйняття гарячого або холодного.

Порушення **рівноваги та балансу** створює проблеми для перебування у положенні стоячи та підвищує ризик падіння.

В **суглобах** на ураженій стороні, наприклад, у плечовому суглобі, може виникати **біль**, внаслідок відсутності активного м'язового скорочення і провисання руки під власною вагою.

Деякі м'язи на ураженій стороні можуть бути скутими (найчастіше м'язи кисті та гомілки), що створює безліч додаткових проблем для людини. В медичній літературі це явище називають **спастичністю**.



ЩО ТАКЕ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ІНСУЛЬТУ

Базуючись на практиці, яка заснована на доказах та проблемно-орієнтованому підході фізичний терапевт намагається вирішити саме ті проблеми, які є причиною рухових порушень у конкретного пацієнта. Адже не існує універсального рецепта відновлення рухових проблем після інсульту для всіх, різні люди – різні проблеми – різна терапія.

Пацієнт є активним учасником процесу, а не спостерігачем. Разом з фізичним терапевтом він активно працює над усуненням причин виявлених проблем рухових дисфункцій.

Фізична терапія покращує відновлення функції та мобільності після перенесеного інсульту. Національний інститут здоров'я і досконалості допомоги Великобританії (National Institute for Health and Care Excellence, NICE) рекомендує не менше **45 хвилин фізичної терапії п'ять днів на тиждень** у рамках служби реабілітації після перенесеного інсульту. Терапія високої інтенсивності потрібна для того, щоб відновити втрачені можливості.



ЯК ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ МОЖЕ ДОПОМОГТИ?

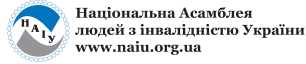
Після інсульту мозок людини не може створити нові клітини, щоб замінити ті, що були пошкоджені, тому відновлення залежить від здатності мозку реорганізувати свої непошкоджені клітини та компенсувати втрачене. Це називається нейропластичністю. Фізична терапія може надати експертні практичні вказівки щоб допомогти цьому процесу протікати максимально ефективно.

Фізичні терапевти часто працюють з іншими членами реабілітаційної команди, щоб допомогти у ряді проблем, які можуть виникати після перенесеного інсульту. Команда може складатися з ерготерапевтів, терапевтів мови та мовлення/логопедів, лікарів, медичних сестер, соціальних працівників.

ЗАЛЕЖНО ВІД ПОТРЕБ ЛЮДИНИ ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ МОЖЕ

- ✓ Запобігти ускладненням, які подовжують процес відновлення після інсульту.
- ✓ Надати допомогу у тому, як краще позиціювати (зручно розміщувати) людину у ліжку, кріслі колісному.
- ✓ Розпочати процес відновлення ходи та розглянути, які допоміжні засоби для цього будуть потрібні.
- ✓ Зміцнити м'язи рук та ніг після перенесеного інсульту, щоб відновити базові навички, такі, наприклад, як хода.
- ✓ Координувати зусилля родини для досягнення найкращого результату у відновленні.

Важливо бути якомога **активним** після перенесеного інсульту, тому фізичний терапевт буде заохочувати пацієнта вставати, здійснювати ті види діяльності, які були звичними до інсульту.



ДЕ МОЖНА ОТРИМАТИ ПОСЛУГИ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ?

Умови закупівлі медичних послуг за напрямом медична реабілітація від Національної служби здоров'я України передбачають обов'язковим наявність в штаті не менше 2-х фізичних терапевтів, якщо відділення передбачає надання послуг з реабілітації після перенесеного інсульту. Тобто послуги з фізичної терапії входять у пакет медичних гарантій з медичної реабілітації дорослих та дітей від трьох років з ураженням нервової системи.

Більше корисної інформації для осіб, які перенесли інсульт, ви можете отримати, відвідавши інтернет-ресурси Української Асоціації фізичної терапії.



КАРТУВАННЯ ДОСТУПНИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ПОСЛУГ/ ПОСЛУГ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ПОСЛУГ ІЗ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АСИСТИВНИМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ

 www.naiu.org.ua

 office-naiu@ukr.net