

Rehabilitacja
kardiologiczna
dzieci w warunkach
ambulatoryjnych

TEORIA I ĆWICZENIA



Spis treści

Rehabilitacja kardiologiczna dzieci w warunkach ambulatoryjnych.....	5
Rehabilitacja ambulatoryjna	5
Ćwiczenia ogólnokondycyjne	7
Ćwiczenia ogólnokondycyjne wykonywane w grupie.....	10
Ćwiczenia oddechowe.....	11
Ćwiczenia relaksacyjne	11
Ćwiczenia na cykloergometrze lub ergometrze rowerowym	12
Marsz	13
Ćwiczenia oporowe	14
Step aerobik	15
Aqua aerobik.....	15
Przybory i przyrządy rehabilitacyjne	16
Podsumowanie.....	16
Rehabilitacja kardiologiczna dzieci w warunkach ambulatoryjnych – przykładowe ćwiczenia	18
Ćwiczenia ogólnokondycyjne wykonywane w zespole	18
Ćwiczenia ogólnokondycyjne	34
Ćwiczenia oporowe	38
Ćwiczenia oddechowe.....	43
Ćwiczenia relaksacyjne	45
Ćwiczenia ogólnousprawniające	49

Rehabilitacja kardiologiczna dzieci w warunkach ambulatoryjnych

REHABILITACJA AMBULATORYJNA

Rehabilitacja ambulatoryjna, inaczej zwana rehabilitacją wczesną poszpitalną, może być realizowana w warunkach stacjonarnych w szpitalu, przychodni lub innych placówkach podstawowej opieki zdrowotnej. Innymi słowy, jest to rehabilitacja odbywająca się codziennie, po której pacjent wraca do domu. Rehabilitacja ambulatoryjna może być (w zależności od stanu dziecka) prowadzona również w warunkach domowych.

Rehabilitacja ambulatoryjna

Po uzyskaniu stabilizacji układu sercowo-naczyniowego stanu pacjenta następuje jego zakwalifikowanie do rehabilitacji prowadzonej w warunkach ambulatoryjnych. Kwalifikacja dziecka następuje bezpośrednio z oddziału kardiologicznego, kardiologicznego albo z poradni kardiologicznej.

Rzeczą niezmiernie ważną jest czas, żeby mały pacjent możliwie jak najszybciej (po ustabilizowaniu stanu zdrowia oraz zgodzie lekarza kardiologa) trafił z oddziału kardiologicznego na rehabilitację prowadzoną w warunkach ambulatoryjnych.

Wskazania do rehabilitacji kardiologicznej dzieci w warunkach ambulatoryjnych:

- przebyty zabieg(-i) kardiologiczny(-e),
- choroba kardiologiczna dziecka,
- współistniejące inne choroby dziecka,
- złe warunki socjalne, w których mieszka dziecko.

Wskazania do rehabilitacji kardiologicznej

O ile fizjoterapia prowadzona w oddziale kardiologicznym albo kardiologii dziecięcej prowadzona jest w stosunkowo krótkim czasie (patrz rozdział 10 i 10/1), to fizjoterapia ambulatoryjna umożliwia fizjoterapeutom opracowanie długofalowego programu usprawniania małych pacjentów z problemami kardiologicznymi. Uwzględnić w nim należy intensywny rozwój dziecka pod wieloma aspektami.

Cele rehabilitacji ambulatoryjnej

Cele rehabilitacji ambulatoryjnej:

- poprawa jakości życia na poziomie porównywalnym z normalnie rozwijającymi się dziećmi – cel nadrzędny,
- zwiększenie aktywności fizycznej,
- powiększenie tolerancji wysiłkowej,
- poprawa stanu psychicznego małego pacjenta obniżonego przez przebytą chorobę,
- działanie prewencyjne związane z ograniczeniem progresji choroby,
- przeciwdziałanie powikłaniom,
- utrwalenie osiągniętych efektów wydolności fizycznej.

Rehabilitant we współpracy z całym zespołem terapeutycznym opracowuje indywidualny program usprawniania dla każdego pacjenta. Uwzględnia w tej kwestii przebieg choroby, stan pacjenta, jego możliwości ruchowe oraz tolerancję wysiłkową.

Rehabilitacja kardiologiczna prowadzona w warunkach ambulatoryjnych powinna być kompleksowa.

Obejmować powinna:

1. Terapię ruchem.
2. Terapię psychologiczną.
3. Modyfikację trybu życia.
4. Edukację pacjentów.
5. Edukację rodzin pacjentów.
6. Dobór odpowiedniej pozycji.
7. Właściwą intensywność treningu.
8. Współpracę z rodzicami dziecka.

Współpraca z rodzicami dziecka jest niezmiernie ważna. Umożliwia ona bowiem szybsze poznanie dziecka oraz prawidłowe odczytanie jego zachowania. Pomoże to jeszcze bardziej dopasować intensywność treningu do możliwości fizycznych i psychicznych dziecka. Cele rehabilitacji powinny też obejmować: aktualny stan