**Kiek kainuoja laukti? Reabilitacijos vengimas – tyli problema, kuri gali baigtis komplikacijomis**

**Po insulto, infarkto, stuburo traumos ar sąnario operacijos išrašymas iš ligoninės daugeliui pacientų tampa ne pabaiga, o tik gydymo kelionės pradžia. Vis dėlto pirminė ar tęstinė reabilitacija neretai atidedama, o kartais net visai pamirštama – tai gali lemti rimtas pasekmes sveikatai.**

„Reabilitacija – tai ne papildoma paslauga, o esminė gydymo dalis. Ji apima visą kompleksą priemonių, kurios padeda žmogui po ligos ar traumos grįžti į kuo pilnavertiškesnį gyvenimą – atkurti judėjimo funkciją, mažinti skausmą, susigrąžinti savarankiškumą ir net pasitikėjimą savimi“, – komentuoja „Eglės sanatorijos“ fizinės medicinos reabilitacijos (FMR) gydytoja Romantė Aleknavičienė.

Anot jos, reabilitacija visada vykdoma komandiniu principu – su pacientu dirba ne tik gydytojas reabilitologas, bet ir kineziterapeutas, ergoterapeutas, psichoterapeutas, socialinis darbuotojas, o prireikus – ir daugiau specialistų, priklausomai nuo paciento būklės.

**Ką reiškia praleista galimybė?**

Vienas dažniausių mitų – „dar šiek tiek palauksiu, dar pailsėsiu, palauksiu, kol praeis skausmas, o tada jau imsiuosi reabilitacijos“. Toks sprendimas, pasak gydytojos, gali lemti itin sudėtingas pasekmes. Vienas iš reabilitacijos tikslų ir yra skausmo valdymas – reabilitacijos metu naudojami įvairūs skausmo mažinimo būdai: kineziterapija, fizioterapinės procedūros, masažai.

„Po sudėtingų būklių – insulto, stuburo traumų, sąnarių endoprotezavimo ar širdies infarkto, virškinamojo trakto navikų, inkstų patologijos – laikas labai svarbus. Jei reabilitacija nepradedama per kelias savaites, ima silpti raumenys, sustingsta sąnariai, prastėja koordinacija. Padidėja poreikis pagalbinėms priemonėms, taip pat atsiranda priklausomybė nuo kitų pagalbos, o kartais – ir antrinių sveikatos sutrikimų rizika: lėtiniai skausmai, sąnarių uždegimai, net kraujotakos problemos ar venų trombozė“, – įspėja R. Aleknavičienė.

Ji pažymi, kad reabilitacija nėra vien apie raumenis ar sąnarius – jos poveikis apima ir psichologinius, ir socialinius žmogaus gyvenimo aspektus. Tai pagalba, padedanti žmogui vėl įsitraukti į visuomenę, susigrąžinti savarankiškumą ir išvengti izoliacijos. Po sunkių ligų daugelis pacientų praranda ne tik fizines jėgas, bet ir motyvaciją bei viltį grįžti į įprastą gyvenimą. Reabilitacija padeda atkurti ne tik kūno funkcijas, bet ir pasitikėjimą savimi.

**Kodėl vis tiek delsiama?**

Pasak gydytojos, viena dažniausių priežasčių, kodėl žmonės delsia pradėti reabilitaciją, yra baimė – skausmo, nesėkmės ar pastangų, kurios gali neatsipirkti. Daugelis tikisi greitų rezultatų, todėl susidūrę su lėtesne pažanga greitai nusivilia.

„Žmonės bijo, kad reabilitacijos metu jaus skausmą, kad nepavyks judėti, bus sunku atlikti procedūras. Kiti paprasčiausiai netiki, kad gali pasveikti ar atsistatyti. Dar viena dažna priežastis – įsitikinimas, kad organizmas savaime atsigaus. Deja, dažniausiai taip nenutinka“, – pabrėžia R. Aleknavičienė.

Daliai pacientų trūksta ne tik informacijos, bet ir aiškumo, nuo ko pradėti. Kartais žmonės net nežino, kad jiems apskritai priklauso reabilitacija, kad ją galima pradėti nedelsiant – net jei liga sunki. Taip pat ne visi supranta, jog esant galimybei, reabilitaciją galima atlikti ir neturint siuntimo, savo lėšomis.

**Kada reabilitacija neatidėliotina?**

Siuntimas reabilitacijos paslaugoms įprastai galioja 60 dienų. Tam tikrai ligų grupei: po insultų, stuburo traumų, sąnarių endoprotezavimo operacijų, širdies infarkto, onkologinių ligų – reabilitacija skiriama ir suteikiama pirmumo tvarka, ji vadinama prioritetine.

„Ankstyvas gydytojo reabilitologo įsitraukimas leidžia greičiau pradėti atkurti prarastas funkcijas, kai organizmas dar turi stiprų gebėjimą prisitaikyti. Kai reabilitacija pradedama anksčiau, geriau galime išnaudoti neuroplastiškumo savybę – smegenys gali prisitaikyti ir perimti žuvusių ląstelių funkcijas. Tai ypač aktualu insulto ar kitos kilmės galvos smegenų pažeidimo atveju. Praleidus šį laikotarpį, atsistatymo galimybės gerokai sumažėja. Tokiu atveju gali būti prarastos kalbos, judėjimo ar pažinimo funkcijos, o atsistatymas tampa gerokai sudėtingesnis arba tik dalinis“, – teigia reabilitologė.

Tiesa, kai kuriais atvejais pasiruošimas reabilitacijai pradedamas dar iki pačios gydymo intervencijos. Pavyzdžiui, prieš planinę ortopedinę operaciją – sąnario endoprotezavimą – pacientui, esant poreikiui, gali būti rekomenduojama sumažinti kūno svorį ir sustiprinti raumenis. Toks pasirengimas padeda greičiau ir sklandžiau atsigauti po operacijos.

„Vokietijoje, pavyzdžiui, antsvorio turintiems pacientams sąnariai neprotezuojami tol, kol pacientas nepasiekia reikiamo kūno masės indekso. Tai išmintinga praktika – ji leidžia reabilitacijai vykti lengviau, o pasiektiems rezultatams būti tvaresniems“, – pažymi R. Aleknavičienė.

**Kur kreiptis dėl reabilitacijos?**

Jei žmogus po ligos ar operacijos gydomas stacionare – pirmasis žingsnis turėtų būti pokalbis su gydančiu gydytoju dėl poreikio reabilitacijai. Turint lėtinių susirgimų – galima kreiptis į šeimos gydytoją. Abiem atvejais pacientas bus nukreiptas fizinės medicinos ir reabilitacijos gydytojo konsultacijai, kuris parinks tinkamiausią reabilitacijos variantą.

„Valstybės lėšomis finansuojamos reabilitacijos paslaugos yra pakankamai prieinamos, bet egzistuoja ir kita galimybė – pasirinkti mokamas paslaugas. Tokiu atveju šeimos gydytojo siuntimo nereikia ir  žmogus gali pradėti reabilitaciją jam patogiu metu“, – aiškina gydytoja.

Pasak R. Aleknavičienės, bet kuriuo atveju reabilitacija turi būti pradėta laiku ir tęsiama tol, kol pasiekiamas visiškas arba bent dalinis organizmo atsistatymas. Kuo anksčiau ji pradedama, tuo didesnė tikimybė, kad prarastos funkcijos bus atkurtos, o žmogus galės grįžti į įprastą gyvenimą.

„Mūsų tikslas – ne stebuklai, o realūs, pasiekiami žingsniai. Dažniausiai pavyksta atkurti prarastas funkcijas, kartais – padedame jas kompensuoti papildomomis priemonėmis. Net jei ne viską galima sugrąžinti, visada galima išmokti gyventi naujai. Tačiau svarbiausia – suprasti, kad laukimas gali virsti praradimu“, – užbaigia ji.