



FYZIOTERAPIE

PO OPERACI ZADNÍ JÁMY LEBNÍ

TAHLE KNÍŽKA PATŘÍ:

DOKRESLI



DOKRESLI NA TRIČKU MOTIV SVÉHO TEAMU

KDO JSME A PROČ JE FYZIOTERAPIE DŮLEŽITÁ?

Fyzioterapeut je jednou z osob, která tě bude provázet onkologickou léčbou. Ukáže ti, jak cvičit po operaci, jak posílit svaly, jak trénovat rovnováhu a chůzi. Fyzioterapie může výrazně zkrátit dobu na lůžku a urychlit návrat zpět k aktivnímu životu. Léčbou tě může doprovázet také ergoterapeut nebo logoped. Ergoterapeut ti pomůže v oblasti soběstačnosti, drobných pohybů rukou a polykání. Logoped se zaměřuje na mluvení a také polykání.

Cvičení bude skutečně efektivní, pokud budeš kromě cvičení s fyzioterapeutem cvičit navíc samostatně s rodiči. Zlepšení pohyblivosti závisí do velké míry na tom, jak často a intenzivně cvičíš. Intenzita a frekvence musí být přiměřená a je třeba dodržovat doporučení lékařů a fyzioterapeutů.

Brožurka ti poskytne základní informace o tom, jak se budou měnit tvoje pohybové schopnosti v průběhu léčby a na co se budete soustředit s fyzioterapeutem v jednotlivých fázích léčby. Můžeš do ní psát, malovat, zaznamenávat si cvičení.



CO SE BUDE DÍT S POHYBOVÝMI SCHOPNOSTMI BĚHEM LÉČBY A CO BUDE TVÝM ÚKOLEM V JEDNOTLIVÝCH FÁZÍCH:

REKONVALESCENCE PO OPERACI

V této fázi se pohyb intenzivním cvičením poměrně rychle zlepšuje. Během pobytu v nemocnici si cvičení co nejlépe osvojiš, abys věděl, jak v něm pokračovat doma. Cílem je, abys natrénoval co nejvíce nových pohybových dovedností před zahájením další léčby.

CVIČ SAMOSTAŽNĚ



RADIOTERAPIE

Také během radioterapie můžeš pokračovat v intenzivním cvičení. Pokud ti to zdravotní stav dovolí, budeš moci docházet na cvičení na Kliniku rehabilitace v dětské části nemocnice (S1D). Pohybové dovednosti se v této fázi stále zlepšují, proto ti fyzioterapeut ukáže nové cviky. Platí to, že je třeba cvičit alespoň 2x denně, lépe před radioterapií, nebo alespoň 2–3 hodiny po ní. Během cvičení budou rodiče sledovat tvoji fyzickou únavu.

Pamatuj: cvičení s terapeutem není náhradou tvého samostatného cvičení a režimových opatření (polohování těla, protahování Achillových šlach atd.).

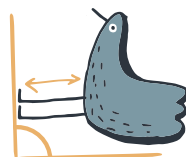
CVIČ INTENZIVNĚ



CHEMOTERAPIE

Pokud léčba tvého onemocnění bude zahrnovat chemoterapii, také pokračuj ve cvičení. Chemoterapie znamená podání léků, které pomáhají s vyléčením nádoru. Mají i jednu nevýhodu, poškozují nervová vlákna, především na končetinách. Proto se zpomalí zlepšování tvých pohybových dovedností, někdy může dojít i ke zhoršení. Při cvičení se snadněji unavíš a budeš mít méně síly, zvláště na dolních končetinách. Nemusíš se toho ale bát, cvičením můžeš tento proces zbrzdit. Kromě cvičení protahuj Achillovy šlachy a vždy, když budeš sedět nebo ležet na posteli (na zádech), nastavuj kotníky do pravého úhlu (tzv. polohuj).

S CVIČENÍM NEPŘESTÁVEJ



SPRÁVNĚ



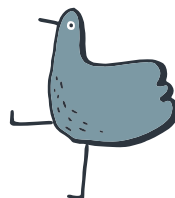
ŠPATNĚ

V této fázi léčby ti může někdy být špatně. I přesto je důležité, abys každý den alespoň základně procvičil končetiny.

V tomto období se bude střídát pobyt v nemocnici a pobyt doma. Při každém pobytu v nemocnici fyzioterapeut cvičení zkontroluje a poradí ti, jak pokračovat ve cvičení doma. A právě pokračovat ve cvičení doma je největší výzvou této fáze.

JAK NA ZKRACOVÁNÍ ACHILLOVÝCH ŠLACH

- polohování
- protahování
- dlahování



PO UKONČENÍ LÉČBY

Po ukončení onkologické léčby se intenzivním cvičením začnou pohybové dovednosti opět zlepšovat. Se cvičením pokračuj podle zácvičku z rehabilitační ambulance v místě bydliště. Můžeš také jet do lázní. Pobyt v lázních ti pomůže k celkové rekonvalescenci a zlepšení fyzické kondice. Kdy je tento pobyt vhodný? O tom rozhodne onkolog.

VYTRVEJ VE CVIČENÍ

Rehabilitace po ukončení onkologické léčby je dlouhodobá záležitost. Obvykle rok po ukončení léčby je díky intenzivnímu cvičení možná samostatná chůze. I poté je třeba v rehabilitaci pokračovat a zlepšovat další pohybové dovednosti.



PO OPERACI MŮŽEŠ ČELIT ŘADĚ POHYBOVÝCH PROBLÉMŮ. NÁSLEDUJÍCÍ PŘEHLED TI POMŮŽE ZJISTIT, KTERÉ SCHOPNOSTI POTŘEBUJEŠ ZLEPŠIT (OZNAČ SI POLÍČKO) A CO PRO ZLEPŠENÍ MŮŽEŠ SPOLU S RODIČI UDĚLAT:

- 
- POHYB JE PRO MĚ OBTÍŽNÝ, CHYBÍ MI SÍLA**
- cviky k posílení
 - cvičení na neurofyzilogickém podkladě (Vojtova metoda, Bobath, DNS...)

- 
- NEUDRŽÍM ROVNOVÁHU V SEDU, VE STOŽI NEBO V CHŮZI**
- balanční cvičení
 - nácvik sedu, stoje, chůze a jejích variant
 - cvičení mozečkových funkcí a vestibulárního aparátu

- 
- MOJE POHYBY JSOU NEPŘESNÉ**
- hry zaměřené na přesnost pohybu (odhady vzdáleností, míření, přesnost provedení pohybu)
 - ergoterapie

- 
- KOORDINACE POHYBŮ JE OBTÍŽNÁ**
- hry zaměřené na koordinaci pohybu (koordinace horních a dolních končetin, timing (časování))

- 
- JE TĚŽKÉ UDRŽET TĚLO ROVNÉ**
- posílení svalů trupu
 - cvičení na neurofyzilogickém podkladě (Vojtova metoda, Bobath, DNS...)

- 
- ZKRACUJÍ SE MI SVALY**
- polohování končetin
 - protahování
 - dlahování

- 
- SVALY, KTERÉ OVLÁDAJÍ OBLIČEJ A OČI, NEFUNGUJÍ**
- cvičení jednotlivých svalů
 - Vojtova metoda
 - nácvik očních pohybů (ortoptika)



TĚŽKO SE MI POLYKÁ

- logopedie
- ergoterapie
- orofaciální stimulace
- cvičení na neurofyzilogickém podkladě (Vojtova metoda, Bobath...)



TĚŽKO SE MI MLUVÍ

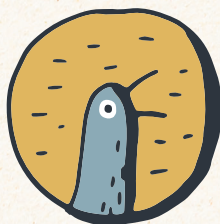
- logopedie



BĚŽNÉ DENNÍ ÚKOLY JSOU PRO MĚ OBTÍŽNÉ

- ergoterapie

Cvičení ti připravíme na míru podle toho, co potřebuješ zlepšit a kolik je ti let. Naučíme tě cvičení také správně provést. Obtížnost cvičení budeme upravovat podle tvých aktuálních dovedností a kondice. S rodiči si cviky pečlivě zaznamej, abys mohl cvičení opakovat 2–3x denně cca 15–20 minut.



MÍSTO PRO TEBE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MY, FYZIOTERAPEUTI, TI PŘEJEME
PŘEDEVŠÍM CHUŤ DO CVIČENÍ. VÍME,
ŽE OBČAS TO NEBUDE SNADNÉ, ALE
KAŽDÉ CVIČENÍ POMŮŽE, ABY SE
TVŮJ POHYB ZLEPŠUVAL. RÁDI TI
PORADÍME. JAK RYCHLE SE ZLEPŠÍŠ,
JE ALE NA TOBĚ! FANDÍME TI A PŘE-
JEME, AŽ LÉČBU DOBŘE ZVLÁDNEŠ

BÁRA, KAROLÍNA,
KAŽKA A FILIP A



MŮŽEŠ NÁS
KONTAKTOVAT:

TVOJE CVIKY:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DNES JSEM TRÉNOVAL:



PŮ

ÚT

ST

ČT

PÁ

SŮ

NE



CVIČENÍ SVALŮ
OBLIČEJE A OČÍ



STOJ, CHŮZE



PROTAHOVÁNÍ



VESTIBULÁRNÍ
APARÁT



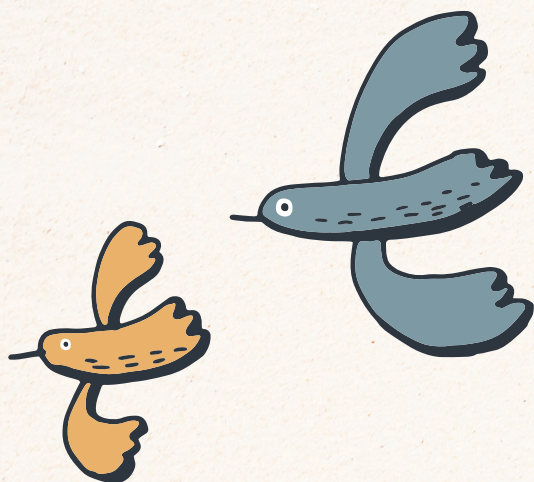
CVIČENÍ OD
FYZIOTERAPEUTA



ROVNOVÁHA



KOORDINACE
A PŘESNOST



Brožura vznikla za finanční podpory nadačního fondu Jeunesse Kids a Fakultní nemocnice v Motole, pod odbornou záštitou Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2. LF UK a FN Motol a Kliniky dětské hematologie a onkologie 2. LF UK a FN Motol.

Autor: Mgr. Kateřina Medunová. **Spoluautoři:** Mgr. MgA. Filip Jevič, Mgr. Karolína Ptáková, MUDr. Aneta Králová-Sládková, Mgr. Barbora Jindrová, Mgr. Anna Chmelařová.

Ilustrace, grafika: MgA. Jana K. Kudrnová • www.janakudrnova.com