

# PALIATIVNA OSKRBA IN FIZIOTERAPIJA

Sanja Đukić, dipl. fizioterapevt s specialnimi znanji  
Onkološki inštitut Ljubljana,  
Oddelek za fizioterapijo

Fizioterapija v paliativni oskrbi je ena izmed pomembnejših komponent v prizadevanju za ohranitev oz. izboljšanje kakovosti življenja vseh bolnikov, kljub napredovanju bolezni v času umiranja.

Kot del multidisciplinarnega tima ima za cilj: celostno obravnavo bolnika, uspešno obvladovanje simptomov, določitev realnih ciljev v paliativni rehabilitaciji in vključevanje svojcev v obravnavo.

## NAJPOGOSTEJŠI SIMPTOMI:

- BOLEČINA
- UTRUJENSOT
- FIZIČNA ŠIBKOST
- TEŽKO DIHANJE-DISPNEJA
- OTEKANJE UDOV (LIMFEDEM)

## POSTOPKI ZA ZMANJŠEVANJE BOLEČINE :



- Kinezioterapija (aktivne in aktivno asistirane vaje,...)
- Manualna terapija (masaža) in druge sprostitvene tehnike
- Protibolečinska elektro stimulacija (TENS)
- Termoterapija (terapija s toploto)



## NA ZMANJŠANJE UTRUJENOSTI LAHKO VPLIVAMO:

- Večkratni počitek čez dan med dnevnimi aktivnostmi
- Vnaprej načrtovane dnevne aktivnosti glede na njihovo pomembnost in bolnikovo fizično moč
- Redna telesna vadba (nizka intenzivnost)

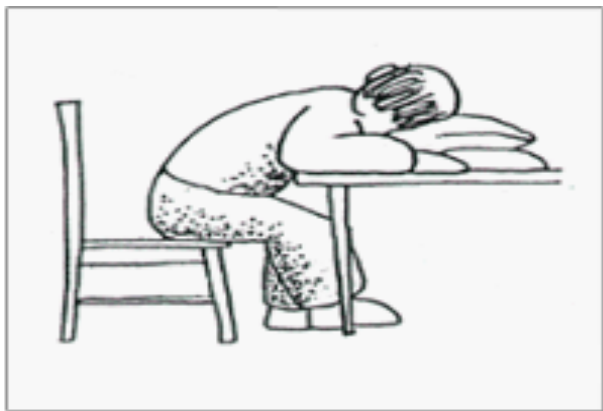
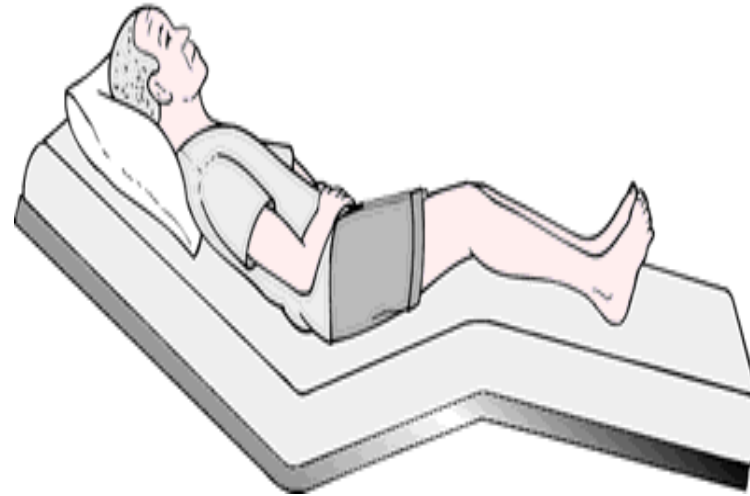
## ZA IZBOLJŠANJE TELESNE KONDICIJE IN PREPREČEVANJE TELESNE ŠIBKOSTI :

- Spodbujanje in motivacija bolnika za samostojno gibanje in skrb zase
- Redna telesna aktivnost glede na bolnikovo trenutno stanje in počutje
- Fizioterapevtska obravnava je usmerjena v funkcijo in čim večjo mobilnost bolnika
- Poučiti svojce o pravilnih prijemih pri nudenju pomoči bolniku med njegovim gibanjem



## ZA LAJŠANJE TEŽKEGA DIHANJA:

- Sedeč položaj ( dvignjeno vzglavje in podložen z blazinami )
- Dihalne vaje ( večkrat na dan )
- Inhalacije in vibracijska masaža!
- Sprostitev mišic





## FIZIOTERAPIJA PRI OBRAVNAVI LIMFEDEMA VKLJUČUJE:

- Kompresijo uda ( kompresijsko oblačilo ali povoje )
- Dvignjen položaj prizadetega uda
- Telesno aktivnost (vaje, hoja,...)
- Ročno Limfno drenažo ( predpiše zdravnik)
- Primerno skrb za kožo prizadetega dela telesa



*Ni pomembno zgolj število let, ki jih človek preživi, ampak predvsem kako kakovostno jih preživi.*

*Začni kjer si  
Uporabi kar imaš  
Delaj kar lahko*

*Arthur Ashe*

**HVALA ZA VAŠO POZORNOST**

