

8. 09. 2021 Večer

Stran/Termin: 17

Naslov: Fizioterapija lahko okrepi tudi pljuča

Naklada: 25.010,00

Avtor: Jana Juvan

Površina/Trajanje: 456,72

Rubrika/Oddaja: MARIBOR IN REGIJE

Žanr: POROČILO

Gesla: ALMA MATER EUROPAEA, ALMA MATER, TINE KOVAČIČ



COVID-19

Fizioterapija lahko okrepi tudi pljuča

Fizioterapija se je v času epidemije delno preselila na splet. Z vajami, ki jih tam najdemo, si lahko tudi pljuča hitreje opomorejo

Jana Juvan

Pri okrevanju po covidu-19 lahko veliko pripomorejo tudi fizioterapevti, izpostavlja stroka ob današnjem svetovnem dnevu fizioterapije. "Respiratorni fizioterapevt lahko pomaga pri pojavu hiperventilacije, to je hitrega in preglobokega dihanja in napačnih vzorcih dihanja," je na tiskovni konferenci zasebnega izobraževalnega zavoda Alma Mater Europaea razložil dr. **Tine Kovačič**, predsednik Združenja fizioterapevtov Slovenije, ki tam poučuje doktorske študente fizioterapije.

Z različnimi dihalnimi vajami, izkašljevanji, inhalacijami in drugimi postopki lahko respiratorni fizioterapevti pomagajo, da si pljuča opomorejo po boleznih. Pomagajo lahko izboljšati pljučno funkcijo ter okrepiti dihalne mišice in trebušno prepono. Dihalne vaje pa hkrati pomagajo tudi pri premagovanju stresa. Ob tem je Kovačič spomnil, da v Sloveniji primanjkuje fizioterapevtov, po njegovi oceni bi potrebovali okoli 9000 teh strokovnjakov, v javnem sistemu pa jih imamo sedaj okoli 1600.

Vračanje moči tudi s pomočjo spleta

Učinkovitost fizioterapije pri dolgotrajnem covidu potrjuje tudi prvi bolnik s covidom-19, ki so ga lani hospitalizirali v UKC Maribor, **Marko**

Zajfrid. Tam je preživel več kot 70 dni, od tega je bil 30 dni v umetni komi.

Izgubil je veliko mišične mase, moči, tudi spomin, imel je rahlo možgansko kap ... Moral se je na novo naučiti hoditi in še več kot leto in pol po okužbi čuti močne posledice. "Zdaj se mi vrača moč, čeprav utrujenost in glavoboli ostajajo," pove. Fizioterapija ga je spodbudila, da je začel znova pridobivati moči, ki mu jih je bolezen odvzela. Poleg terapije v živo pa si za krepitev forme pomaga tudi s spletom, saj ima terapije dva- do trikrat tedensko, zelo dobrodošlo pa je, če se vaje izvajajo vsak dan.

Tako kot mnoga druga področja se je tudi fizioterapija v času epidemije delno preselila na splet in iskala nove načine za doseganje pacientov. Študent fizioterapije na mariborski Almi Mater **Grega Nahtigal** in donedavni paraolimpijski plavalec **Darko Đurić** sta s pomočjo evropskih sredstev razvila platformo FROOM CARE, ki je zasnovana kot aplikacija fizioterapije na daljavo, s poudarkom na vajah, ki pomagajo ljudem s posledicami covid-19 in jih lahko izvajajo sami doma. Uporabnik lahko tako na njihovi spletni strani najde 60 vaj, ki so prikazane preko videa in opremljene z navodili. Vaje so sestavili strokovnjaki rehabilitacijske medicine in fizioterapije, namenjene pa so izboljšanju delovanja pljučnega sistema in splošne kondicije, ugodne učinke naj bi imele tudi na srčno-žilni sistem. Torej za vse, kar (dolgotrajni) covid prizadene in se lahko izboljšuje z vajami.



Fizioterapija na daljavo tudi v ZD

V Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Maribor so lani tako začeli pilotni projekt fizioterapije na daljavo, je povedal **Alen Pavlec**, tamkajšnji vodja fizioterapije. V projekt so vključili 25 pacientov, ki so jim tako tudi v tistih dveh mesecih, ko se fizioterapija ni smela izvajati v živo, skušali pomagati na daljavo. "Težave pacientov ne čakajo in to je bil poskus, kako pacientom vseeno zagotoviti neko obravnavo. Na začetku je bila to dobra volja naših zaposlenih, nato je to priznala tudi zavarovalnica," je razložil. Fizioterapija vedno seveda ne more potekati na daljavo, je poudaril. Lahko pa pomaga, kjer je paciente treba izobraziti, jim pokazati vaje, jih nameščati v položaje in jim dati kakšne napotke za izvajanje vadbe.



Dr. Tine Kovačič:

"Potrebovali bi okoli 9000 fizioterapevtov, v javnem sistemu jih imamo zdaj okoli 1600."





Spirometrija, s katero fizioterapevt izmeri pljučni volumen in hitrost izdihanega zraka, je pri Marku Zajfridu včeraj pokazala boljši rezultat kot prejšnjič.

Foto: Andrej PETELINŠEK