



**შენი კაცინი**

## ფიზიკური თერაპია ოპერაციის შემდეგ (რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)

საინფორმაციო ბუკლეტი



ფიზიკური თერაპია ოპერაციის შემდეგ – საინფორმაციო ბუკლეტი (რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)

ფიზიკური თერაპია მნიშვნელოვან როლს ასრულებს პაციენტების ოპერაციის ან ტრავმის შემდეგ გამოჯანმრთელებაში, რადგან ის ორიენტირებულია ძალის, მობილობისა და ფუნქციის აღდგენაზე. პერსონალიზებული ფიზიკური თერაპიის პროგრამა ხელს უშლის გართულებების განვითარებას, როგორცაა სახსრების შეზღუდვა, კუნთების სისუსტე ან მობილობის დაკარგვა. ეს ბუკლეტი მოიცავს ფიზიკური თერაპიის მნიშვნელობას გამოჯანმრთელების პროცესში და იმას, თუ რას უნდა მოელოდოთ თერაპიის სესიებისგან.

ვარჯიშების შესრულება: გააგრძელეთ თერაპევტის მიერ რეკომენდებული ვარჯიშების შესრულება სახლში, რათა შეინარჩუნოთ თერაპიის სესიების პროგრესი.

დასვენება და კვება: დარწმუნდით, რომ საკმარისი დასვენება და ბალანსირებული დიეტა გაქვთ, რაც თქვენს ორგანიზმს გამოჯანმრთელებაში ეხმარება.

შემდგომი ვიზიტები: დანიშნეთ და დაესწარით შემდგომ ვიზიტებს თქვენს ქირურგთან და თერაპევტთან, რათა მონიტორინგი გაუწიონ თქვენს გამოჯანმრთელებას და საჭიროების შემთხვევაში, შეიტანონ კორექტირება.

### დასკვნა

ფიზიკური თერაპია ოპერაციის შემდგომი გამოჯანმრთელების მნიშვნელოვანი ნაწილია. ის აჩქარებს მკურნალობას, ხელს უშლის გართულებებს და გეხმარებათ ძალისა და მობილობის აღდგენაში. თერაპევტის რეკომენდაციების დაცვით, აქტიური მონაწილეობით და ვარჯიშების თანმიმდევრული შესრულებით, შეძლებთ ოპტიმალური გამოჯანმრთელების მიღწევას.

მნიშვნელოვანი შენიშვნა: ამ მასალაში მოცემული ინფორმაცია არის საგანმანათლებლო მიზნებისთვის და არ ცვლის პროფესიულ სამედიცინო რჩევას.

პროფესორი გიორგი ფხაკაძე, საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი. საქართველოს პაციენტთა საბჭოს ინიციატივა. "ფიზიკური თერაპია ოპერაციის შემდეგ (რეაბილიტაცია და ფიზიოთერაპია)". თბილისი: საქართველოს საზოგადოებრივი ჯანდაცვის ინსტიტუტი; 2024. 4 p. (PHIG-040)



+995 598 43 50 34

Info@accreditation.ge

www.shenikimi.ge

## ფიზიკური თერაპიის მნიშვნელობა ოპერაციის შემდეგ

ფიზიკური თერაპია ოპერაციის შემდგომი მოვლის ერთ-ერთი მნიშვნელოვანი ნაწილია. ის მიზნად ისახავს მკურნალობის ხელშეწყობას, ფუნქციის აღდგენასა და გართულებების თავიდან აცილებას. ადრეული ჩარევა აჩქარებს გამოჯანმრთელებას და საშუალებას გაძლევთ, დაუბრუნდეთ ყოველდღიურ აქტივობებს უფრო სწრაფად.

მობილობის გაუმჯობესება: ფიზიკური თერაპია ეხმარება სახსრების მოძრაობისა და მოქნილობის გაუმჯობესებას, რაც ხშირად შეზღუდულია ოპერაციის შემდეგ.

ძალის აღდგენა: თერაპიული ვარჯიშები მიზნად ისახავს იმ კუნთების გაძლიერებას, რომლებიც ოპერაციის ან უმოძრაობის შედეგად დასუსტდა.

გართულებების პრევენცია: ფიზიკურ თერაპიაში მონაწილეობა ამცირებს გართულებების რისკს, როგორცაა: თრომბოზები, ნაწიბუროვანი ქსოვილის წარმოქმნა და კუნთების მასის დაკარგვა.

## რას უნდა ელოდოთ თერაპიის სესიებისგან

თქვენი ფიზიკური თერაპიის პროგრამა ინდივიდუალურად მორგებული იქნება თქვენს საჭიროებებსა და ოპერაციის ტიპზე. თერაპევტი შეაფასებს თქვენს მდგომარეობას და შეიმუშავებს ინდივიდუალურ მკურნალობის გეგმას, რომელიც თქვენს გამოჯანმრთელებას ეხმარება.

შეფასება და მიზნები: სანყის სესიაზე თერაპევტი შეაფასებს თქვენს ფიზიკურ მდგომარეობას და განსაზღვრავს მკურნალობის მიზნებს.

მოძრაობის დიაპაზონის ვარჯიშები: ეს ვარჯიშები მიმართულია იმ სახსრების მოძრაობის გაუმჯობესებაზე, რომლებიც ოპერაციის შედეგად დაზარალდა.

ძალოვანი ვარჯიშები: თქვენი პროგრესის პარალელურად, ვარჯიშები უფრო რთული გახდება და ფოკუსირებული იქნება იმ კუნთების გაძლიერებაზე, რომლებიც ოპერაციის არეალს უჭერს მხარს.

ტკივილის მართვა: ტკივილის მართვის ტექნიკები, როგორცაა ყინული, სითბური თერაპია და მასაჟი, შეიძლება გამოყენებულ იქნას ოპერაციის შემდგომი ტკივილისა და ანთების შესამცირებლად.



## ადრეული ფიზიკური თერაპიის სარგებელი

თქვენი თერაპევტის რეკომენდაციების მუდმივი დაცვა მნიშვნელოვანია წარმატებული გამოჯანმრთელებისთვის. აუცილებელია:

გეგმის დაცვა: შეასრულეთ თერაპევტის მიერ დაწესებული ვარჯიშები და აქტივობები, თუნდაც იმ დღეებში, როცა თავს კარგად არ გრძნობთ.

პრობლემების კომუნიკაცია: თუ რაიმე სახის ტკივილს ან სირთულეს განიცდით ვარჯიშების დროს, დაუყოვნებლივ აცნობეთ თერაპევტს, რათა გეგმა შეასწოროს.

პროგრესის მონიტორინგი: თერაპევტი თვალყურს ადევნებს თქვენს პროგრესს და, საჭიროების შემთხვევაში, ცვლის თერაპიის სესიებს.

## გამოჯანმრთელების რჩევები სახლში

თერაპიის კლინიკაში ვიზიტის შემდეგაც, თქვენი გამოჯანმრთელების პროცესი გრძელდება. აუცილებელია, რომ სახლში სათანადო ზრუნვა გააგრძელოთ.