

# Κατανοώντας την Αποκατάσταση

Συγγραφείς: Ομάδα της Κοινότητας SCIRE | Αναθεωρητής: *Shannon Sproule* | Μετάφραση: *Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα* Δημοσίευση: 25 Σεπτεμβρίου 2017 | Ενημερώθηκε: ~

Η αποκατάσταση είναι ένα σημαντικό κομμάτι της ανάρρωσης μετά από Κάκωση του Νωτιαίου Μυελού (ΚΝΜ). Αυτή η σελίδα εξηγεί τι είναι η αποκατάσταση και τι να περιμένετε από την αποκατάσταση μετά από μια ΚΝΜ.

## Σημεία Κλειδιά

- Αποκατάσταση είναι η διαδικασία της ανάκτησης λειτουργικότητας και ανεξαρτησίας μετά από μια κάκωση νωτιαίου μυελού.
- Η αποκατάσταση είναι μια δυναμική διαδικασία όπου ένα άτομο εργάζεται μαζί με την οικογένεια και την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης ώστε να επιτύχει τους στόχους της αποκατάστασής του.
- Τα προγράμματα αποκατάστασης περιλαμβάνουν πολλές διαφορετικές δραστηριότητες όπως διαχείριση ιατρικών προβλημάτων, ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ανεξάρτητης διαβίωσης, προσαρμογή στον τραυματισμό και σχεδιασμό επιστροφής στην κοινότητα.
- Το διάστημα που παραμένει κάποιο άτομο στην αποκατάσταση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά του τραυματισμού, το πού κατοικεί και το πόση υποστήριξη έχει. Στον Καναδά, ο μέσος όρος παραμονής στην αποκατάσταση μετά από ΚΝΜ είναι περίπου 70 με 80 ημέρες.

## Τι είναι αποκατάσταση;

Αποκατάσταση είναι η διαδικασία της ανάκτησης λειτουργικότητας και ανεξαρτησίας μετά από μια κάκωση νωτιαίου μυελού (ΚΝΜ).

Ο όρος “Αποκατάσταση” περιγράφει και τη διαδικασία και τις παροχές υγείας (όπως τα προγράμματα, νοσοκομεία και κέντρα) που την υποστηρίζουν.

Φεύγοντας από το νοσοκομείο (φροντίδα οξείας φάσης) μετά την ΚΝΜ, οι περισσότεροι άνθρωποι μεταφέρονται σε ένα κέντρο αποκατάστασης ή μονάδα αποκατάστασης όπου εστιάζουν στην ανάρρωση και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων που είναι χρήσιμες μακροπρόθεσμα ζώντας με ΚΝΜ.



Μέρος της αποκατάστασης μπορεί να εστιάζει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων, όπως το περπάτημα ή τη χρήση αναπηρικού αμαξιδίου.<sup>1</sup>

Η αποκατάσταση προσαρμόζεται στις εξατομικευμένες ανάγκες και στόχους κάθε ατόμου. Μπορεί να περιλαμβάνει ιατρική και νοσηλευτική φροντίδα, θεραπείες αποκατάστασης (όπως φυσικοθεραπεία, εργοθεραπεία ή αναπνευστική φυσικοθεραπεία), και έναν αριθμό από άλλες υπηρεσίες υγείας για να βοηθήσει να διευκολυνθεί η μετάβαση από το νοσοκομείο στην κοινότητα.

## Ποια είδη αποκατάστασης υπάρχουν;

Η αποκατάσταση μπορεί να παρέχεται με διάφορες μορφές με βάση τις ανάγκες του ατόμου και του περιβάλλοντός του.



Η κλειστή αποκατάσταση περιλαμβάνει διανυκτέρευση και συντονισμένη υποστήριξη στις καθημερινές δραστηριότητες.<sup>2</sup>

### Διανυκτέρευση στην αποκατάσταση (Κλειστή νοσηλεία αποκατάστασης)

Κλειστή νοσηλεία αποκατάστασης είναι όταν ένα άτομο διαμένει τη νύκτα σε ένα κέντρο αποκατάστασης. Λαμβάνει πλήρες ημερήσιο πρόγραμμα, που συμπεριλαμβάνει ιατρικές, νοσηλευτικές και θεραπευτικές υπηρεσίες και βοήθεια με τα γεύματα, ατομική υγιεινή και ντύσιμο. Η κλειστή νοσηλεία είναι η πιο εντατική μορφή αποκατάστασης.

### Επίσκεψη σε συγκεκριμένες υπηρεσίες αποκατάστασης (ως εξωτερικός ασθενής)

Αποκατάσταση ανοιχτής νοσηλείας είναι όταν ένα άτομο που ζει στην κοινότητα επισκέπτεται ένα κέντρο αποκατάστασης ή κλινική για τακτικές συνεδρίες. Αυτός ο τύπος αποκατάστασης μπορεί να χρησιμοποιείται από άτομα που έχουν ήδη ολοκληρώσει την κλειστή νοσηλεία αποκατάστασης ή δεν επιθυμούν να διαμένουν εκεί τη νύκτα.

### Προγράμματα αποκατάστασης για ΚΝΜ

Εξειδικευμένα προγράμματα αποκατάστασης για ΚΝΜ μπορεί να είναι διαθέσιμα σε μεγαλύτερες κοινότητες επιπρόσθετα με περισσότερες παρεχόμενες υπηρεσίες. Αυτά τα προγράμματα προσφέρουν εξειδικευμένες υπηρεσίες για ΚΝΜ όπως ειδικές συνεδρίες για το κάθισμα στο αμαξίδιο, σεξουαλική υγεία και συμβουλές εργασίας.

## Αποκατάσταση στην κοινότητα

Αποκατάσταση στην κοινότητα περιλαμβάνει τη λήψη υπηρεσιών από ένα κέντρο αποκατάστασης λειτουργεί στη κοινότητα. Αυτά τα κέντρα συχνά προσφέρουν υποστήριξη για αποκατάσταση μέσα σε ένα τοπικό πλαίσιο με προσανατολισμό στην κοινότητα και μπορεί να παρέχουν μια μεγάλη γκάμα από διαφορετικές υπηρεσίες ανάλογα με το κέντρο, το τοπικό περιβάλλον και το σύστημα υγείας. Η Αποκατάσταση στη κοινότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας στην αποκατάσταση, ειδικά σε μέρη που οι επίσημες ιατρικές υπηρεσίες είναι μη διαθέσιμες ή μη προσβάσιμες.

## Ποιοί έλεγχοι πραγματοποιούνται στην αποκατάσταση;

Η KNM και τα περισσότερα άλλα πρώιμα ιατρικά προβλήματα συνήθως διαγιγνώσκονται και αντιμετωπίζονται στην οξεία φάση νοσηλείας στο νοσοκομείο πριν την αποκατάσταση. Παρόλα αυτά, ιατρικές εξετάσεις και απεικονίσεις μπορεί επίσης να πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης για να παρακολουθηθεί η ανάρρωση και να διαγνωσθούν τυχόν νέα προβλήματα υγείας. Οι εξετάσεις που πραγματοποιούνται στην αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Η *International Standards for Neurological Classification of Spinal Cord Injury exam* (ή εξέταση ASIA) πραγματοποιείται συχνά ανά τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης για να παρακολουθηθεί η ανάρρωση.
- Η φυσική εξέταση περιλαμβάνει εξετάσεις για σημαντικά συγκεκριμένα σωματικά επίπεδα που σχετίζονται με τη λειτουργικότητα και την ανεξαρτησία. Για παράδειγμα, αξιολόγηση μυϊκής ισχύος (πιο λεπτομερής από την εξέταση AIS), έλεγχος κύστης (όπως υπολειμματικοί όγκοι ούρων), πόνος (κλίμακα οπτικού ανάλογου). Χρησιμοποιούνται πολλές συγκεκριμένες κλίμακες.
- Οι κλίμακες είναι ειδικές εξετάσεις που μετρούν την πρόοδο ή τη μεταβολή σε μια συγκεκριμένη λειτουργία. Αυτές οι εξετάσεις μπορεί να περιλαμβάνουν προφορικά ή γραπτά ερωτηματολόγια και έλεγχο των σωματικών λειτουργιών (όπως το περπάτημα για ορισμένο χρόνο ή τις ικανότητες χειρισμού αναπηρικού αμαξιδίου) ή Ψυχολογικές προσαρμογές (όπως μέτρα για την ποιότητα ζωής). Συχνές εξετάσεις περιλαμβάνουν την Functional Independence Measure (Κλίμακα μέτρησης ανεξαρτησίας) και την Spinal Cord Independence Measure (Κλίμακα ανεξαρτησίας στην κάκωση νωτιαίου). Αυτές οι εξετάσεις συχνά επαναλαμβάνονται πολλές φορές, αποτελώντας έναν σημαντικό τρόπο μέτρησης της προόδου ανά το χρόνο.

### Ιατρικές εξετάσεις και απεικονίσεις

Οι περισσότερες ιατρικές εξετάσεις και απεικονίσεις γίνονται κατά τη φάση της οξείας φάσης νοσηλείας στο νοσοκομείο πριν την αποκατάσταση. Παρόλα αυτά, μερικές από αυτές τις εξετάσεις μπορεί να γίνουν για να παρακολουθηθούν αλλαγές ή τυχόν εμφάνιση νέων προβλημάτων υγείας.

Αυτά μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Ακτινογραφίες
- Αξονική τομογραφία (CT or CAT scan)
- Μαγνητική τομογραφία (MRI)
- Μυελογραφία
- Ηλεκτροφυσιολογικός έλεγχος
- Εξετάσεις αίματος



Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας σχετικά με τις **Επείγουσες Περιπτώσεις και τη νοσοκομειακή φροντίδα** για περισσότερες λεπτομέρειες!



Μετά την παροχή ιατρικής φροντίδας για καταστάσεις οξείας φάσης στα επείγοντα, μπορεί να πραγματοποιηθούν διάφορες αξιολογήσεις και ιατρικές εξετάσεις.<sup>3</sup>

## Γιατί είναι σημαντική η στοχοθεσία στην αποκατάσταση;

Οι στόχοι της αποκατάστασης είναι διαφορετικοί για τον καθένα. Κάθε άτομο έχει μια μοναδική κάκωση σπονδυλικής στήλης και διαφορετικές προτεραιότητες σχετικά με το τί είναι σημαντικό για εκείνο. Η στοχοθεσία μπορεί να βοηθήσει στην εστίαση των προσπαθειών πάνω σε αυτό που κάθε άτομο πραγματικά επιθυμεί να επιτύχει κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης.

Η στοχοθεσία στην αποκατάσταση περιλαμβάνει συγκεκριμένους και μετρήσιμους στόχους που τίθενται μαζί με την ιατρική ομάδα και την οικογένεια. Στη συνέχεια συμφωνείται ένα συγκεκριμένο σχέδιο πάνω στο οποίο εργάζονται όλοι ώστε να επιτευχθούν αυτοί οι στόχοι.

## Τι δραστηριότητες θα μπορούσαν να λάβουν χώρα στην αποκατάσταση;

Ο βασικός σκοπός της αποκατάστασης είναι η ανάπτυξη των δεξιοτήτων που χρειάζεται ένα άτομο που ζει με ΚΝΜ. Αυτό εστιάζει στο να ζει κάποιος με ή χωρίς βοήθεια είτε σε μια ανεξάρτητη κατοικία είτε σε κάποια μονάδα. Η αποκατάσταση περιλαμβάνει μια ευρεία γκάμα από δραστηριότητες και θεραπείες περιλαμβάνοντας και εκείνες που εστιάζουν σε:

- Διαχείριση ιατρικών προβλημάτων
- Υποστήριξη προσαρμογής στον τραυματισμό
- Ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και δεξιοτήτων ανεξάρτητης διαβίωσης
- Σχεδιασμό για επιστροφή στην κοινότητα



Οι δραστηριότητες που συνθέτουν το πρόγραμμα αποκατάστασης ενός ατόμου εξαρτώνται από το άτομο, το είδος της ΚΝΜ, το περιβάλλον που θα τους υποδεχθεί μετά την έξοδό τους από την αποκατάσταση, την υποστήριξη και την οικονομική δυνατότητα, όπως επίσης και τις προσωπικές προτεραιότητες.

## Πώς αντιμετωπίζονται τα ιατρικά προβλήματα στην αποκατάσταση;

Κατά την αποκατάσταση μπορεί να είναι παρόντα ένας αριθμός από ιατρικά προβλήματα. Τα ιατρικά προβλήματα αντιμετωπίζονται με τη φροντίδα της ομάδας υγείας σας και με το να αναπτύξετε τη γνώση και τις ικανότητες να διαχειρίζεστε αυτά τα προβλήματα μακροπρόθεσμα.

### Φροντίδα δέρματος

Η φροντίδα του δέρματος περιλαμβάνει τη φροντίδα για την κατάσταση του δέρματος και την αντιμετώπιση και πρόληψη πληγών και ελκών κατάκλισης. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τεχνικές ανακούφισης πίεσης, ειδικά καθίσματα/ μαξιλάρια και διατροφικές αλλαγές μαζί με εκπαίδευση για τη φροντίδα της επιδερμίδας. Η αντιμετώπιση ανοικτών ελκών μπορεί να περιλαμβάνει επιθέματα

δέρματος ή θεραπείες, φάρμακα, εξοπλισμό ή συστάσεις κινητικότητας ώστε να αντιμετωπισθούν οι πιθανές αιτίες.

## Φροντίδα Εντέρου

Η φροντίδα του εντέρου περιλαμβάνει μια ποικιλία από φυσικές, διατροφικές και ιατρικές αντιμετωπίσεις για την διαχείριση των προβλημάτων του εντέρου. Θα περιλαμβάνει επίσης και την εκπαίδευση σχετικά με το πώς θα γίνεται η διαχείριση του εντέρου όταν φύγετε από την αποκατάσταση.

## Φροντίδα Ουροδόχου Κύστης

Η φροντίδα της ουροδόχου κύστης περιλαμβάνει συχνές κενώσεις της με τη χρήση καθετήρων ή άλλων τεχνικών, αντιμετωπίζοντας προβλήματα όπως λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος και διατήρηση της ενυδάτωσης. Περιλαμβάνει επίσης τον τρόπο διαχείρισης της φροντίδας της ουροδόχου κύστης μόλις φύγετε από την αποκατάσταση ώστε να επιτευχθεί η υγεία της κύστης μακροπρόθεσμα.

## Διαχείριση πόνου

Η διαχείριση του πόνου περιλαμβάνει τη δοκιμή διαφόρων φαρμάκων, φυσικοθεραπευτικών στρατηγικών και άλλων τεχνικών ώστε να διαχειριστεί ο πόνος αποτελεσματικά.

## Φροντίδα σπαστικότητας

Η φροντίδα της σπαστικότητας περιλαμβάνει την εκπαίδευση σχετικά με τη σπαστικότητα και τη χρήση θεραπειών όπως φάρμακα, ασκήσεις και τοποθέτηση σώματος που μειώνει τη σπαστικότητα.

## Αναπνευστική φροντίδα (αναπνοή και βήχας)

Η αναπνευστική φροντίδα μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις αναπνοής και βήχα, φροντίδα για μολύνσεις των πνευμόνων και την εκπαίδευση στη χρήση εξοπλισμού και την αντιμετώπιση της αναπνοής από τη στιγμή που θα φύγετε από την αποκατάσταση.



Μερικοί άνθρωποι με ΚΝΜ χρειάζονται βοήθεια με την αναπνοή και το βήχα.<sup>5</sup>

## Διαχείριση της αυτόνομης δυσριφλέξιας

Η διαχείριση της αυτόνομης δυσριφλέξιας περιλαμβάνει την αναγνώριση κρίσεων αυτόνομης δυσριφλέξιας και την κατανόηση του πώς να την προλάβετε και να την αντιμετωπίσετε.

## Φροντίδα της αρτηριακής πίεσης

Η φροντίδα της αρτηριακής πίεσης μπορεί να περιλαμβάνει γνώσεις διαχείρισης και φροντίδας για την ορθοστατική υπόταση και άλλα προβλήματα αρτηριακής πίεσης με τη χρήση φαρμάκων, ασκήσεων, ενδύματα διαβαθμισμένης συμπίεσης ή αλλαγές στην πρόσληψη αλατιού και υγρών.





*Δουλεύοντας με έναν ειδικό σεξουαλικής υγείας μπορεί να είναι ένα μέρος της αποκατάστασης.<sup>6</sup>*

## Σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία

Η σεξουαλική και αναπαραγωγική υγεία είναι ένα σημαντικό μέρος της υγείας του ατόμου. Η λήψη συμβουλών από ειδικούς στη σεξουαλική υγεία μπορεί να είναι ένα σημαντικό μέρος της αποκατάστασης μετά την ΚΝΜ.

## Τραυματισμοί κεφαλής και διασεισεις

Οι τραυματισμοί της κεφαλής μπορεί συχνά να συμβούν την ίδια στιγμή με μια ΚΝΜ. Η φροντίδα για τέτοιους τραυματισμούς περιλαμβάνει τη λήψη συμβουλών με ειδικούς στους τραυματισμούς της κεφαλής και τη λήψη θεραπείας για τους τραυματισμούς αυτούς.

## Άλλοι τραυματισμοί και θέματα

Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μπορεί να προκύψουν άλλες ανησυχητικές καταστάσεις που χρειάζονται διαχείριση όπως θέματα με τους μύες ή τα κόκκαλα, παγίδευση νεύρων, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα και δυσλειτουργία άνω άκρων.

## Τι γίνεται για να υποστηριχθεί η προσαρμογή κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης;

Η ΚΝΜ είναι ένα γεγονός που αλλάζει τη ζωή του ατόμου και μπορεί να οδηγήσει σε μια ποικιλία από διαφορετικές συναισθηματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις που είναι μοναδικές για κάθε άτομο. Είναι συχνό να βιώνεται λύπη, δυσπιστία, θυμός, θλίψη, σύγχυση, αίσθηση ότι είναι αβοήθητοι, ανησυχία, απώλεια της εικόνας του εαυτού τους ή δυσκολίες στο να ανταπεξέλθουν στην καθημερινότητα. Άλλα άτομα μπορεί να αναπτύξουν ψυχικές διαταραχές όπως κατάθλιψη, κατάχρηση ουσιών ή διαταραχή μετατραυματικού στρες. Δεν υπάρχει καμία βεβαιότητα πρόβλεψης ως προς το τι θα βιώσει καθένας μετά από μια ΚΝΜ· είναι διαφορετικό για κάθε άτομο.

Ανατρέξτε στο κεφάλαιό μας σχετικά με την κατάθλιψη μετά την ΚΝΜ για περισσότερες πληροφορίες!



Η υποστήριξη για την προσαρμογή και την διαχείριση της κατάστασης κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης μπορεί να περιλαμβάνει:

- Εκτίμηση και θεραπεία από ειδικούς ψυχικής υγείας όπως κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους ή ψυχολόγους.
- Τα υπόλοιπα άτομα της ομάδας υγείας/αποκατάστασης, όπως οι γιατροί και οι νοσηλεύτριες/-ες, είναι επίσης ένα σημαντικό μέσο ανάδειξης ερωτήσεων και επισημάνσεων (ανησυχιών) σε σχέση με την ψυχική σας υγεία. Μπορούν να σας παράσχουν πόρους και συστάσεις για υποστηρικτικές υπηρεσίες, υπηρεσίες συμβουλευτικής και φαρμακευτική αγωγή.
- Η υποστήριξη από αγαπημένα σας άτομα όπως οικογένεια και φίλοι μπορεί επίσης να αποτελεί ένα σημαντικό μέρος της διαχείρισης της κατάστασης μετά από μια ΚΝΜ.

- Πολλές οργανώσεις και οργανισμοί για την ΚΝΜ παρέχουν προγράμματα ή ομάδες υποστήριξης, όπου μπορείτε να συναντηθείτε με άλλα άτομα που έχουν υποστεί ΚΝΜ.
- Άλλα πράγματα όπως το να αποκτήσετε ενεργό ρόλο στη θεραπεία και την ανάρρωσή σας, το να είστε ειλικρινείς για τα συναισθήματά σας και για το τί χρειάζεστε για να διαχειριστείτε την υγεία και την ευεξία σας, το να αναζητάτε θετικούς και ενεργούς τρόπους για να διαχειριστείτε την κατάσταση, το να αναζητάτε θεραπεία για τα προβλήματα που διαπιστώνετε και να μένετε κοινωνικά ενεργός, μπορούν να είναι βοηθητικοί τρόποι για να διαχειριστείτε τη ζωή σας μετά τον τραυματισμό.

## Ποιες δραστηριότητες κινητικότητας και ανεξάρτητης διαβίωσης γίνονται στην αποκατάσταση;

Ένας αριθμός από κινητικές ικανότητες και ικανότητες ανεξάρτητης διαβίωσης παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην καθημερινή ζωή. Αυτές οι ικανότητες μπορεί να εξασκούνται κατά τη διάρκεια της φυσικοθεραπείας, καθώς και άλλες ημερήσιες δραστηριότητες στην αποκατάσταση.

### Κινητικότητα στο κρεβάτι

Η κινητικότητα στο κρεβάτι αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να μετακινείται μεταξύ διαφορετικών θέσεων όταν είναι ξαπλωμένο στο κρεβάτι. Αυτό περιλαμβάνει ικανότητες όπως το να γυρίζετε όταν είστε στο κρεβάτι ή να έρχεστε σε καθιστή θέση στην άκρη του κρεβατιού.



Μεταφορά από το κρεβάτι στο αμαξίδιο<sup>7</sup>

### Ισορροπία σε καθιστή θέση

Η ισορροπία σε καθιστή θέση είναι ένα σημαντικό μέρος πολλών άλλων ικανοτήτων όπως μεταφορές, ορθοστάτηση και ικανοτήτων στο αμαξίδιο. Μπορεί να δουλευτεί αυτόνομα ή να ενσωματωθεί σε άλλες ασκήσεις.

### Μεταφορές

Οι τεχνικές μεταφορές για την ασφαλή μετακίνηση μεταξύ διαφορετικών θέσεων και επιφανειών μπορεί να καλυφθούν. Για παράδειγμα, η μετακίνηση από ένα κρεβάτι σε ένα αμαξίδιο είναι μιας μορφής μεταφορά. Οι μεταφορές μπορεί επίσης να περιλαμβάνουν τη χρήση μηχανικών γερανών, σανίδων μεταφοράς και την καθοδήγηση των φροντιστών.

### Επιλέγοντας αναπηρικό αμαξίδιο και άλλον εξοπλισμό

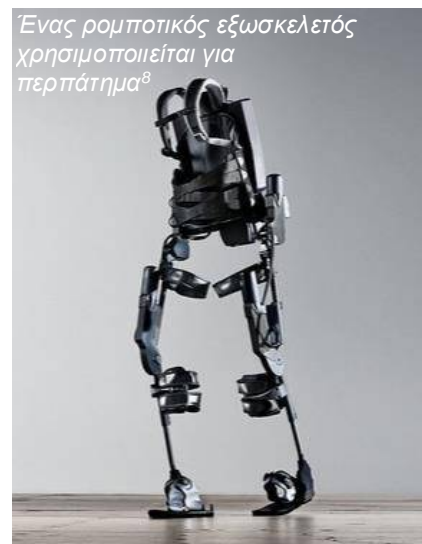
Οι θεραπευτές εργάζονται με κάθε άτομο προκειμένου να επιλέξει αναπηρικό αμαξίδιο βασισμένο στις ανάγκες του. Θα πρέπει να είναι σωστά προσαρμοσμένο ώστε να αποφεύγονται έλκη πίεσης, να εξασφαλίζει άνεση, να διατηρεί σωστή στάση του σώματος, λειτουργικότητα και να προλαμβάνει επιπλοκές. Λοιπός εξοπλισμός όπως κρεβάτια, στρώματα και βοηθήματα τουαλέτας και μπάνιου είναι επίσης σημαντικά για την ανεξάρτητη διαβίωση.

## Δεξιότητες στη χρήση αμαξιδίου

Οι δεξιότητες στο αμαξίδιο περιλαμβάνουν μια ποικιλία από διαφορετικές τεχνικές όπως το να ανεβαίνετε με ασφάλεια στα πεζοδρόμια και να ανοίγετε πόρτες. Συνήθως διδάσκονται ατομικά ή σε μεγαλύτερες ομάδες.

## Δεξιότητες περπατήματος

Το περπάτημα μπορεί να εξασκηθεί στην αποκατάσταση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει μια ποικιλία από διαφορετικές στρατηγικές, που συνήθως εξελίσσεται από την ορθοστάτηση στο βήμα και στο περπάτημα. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης, βοηθητικές συσκευές όπως μπαστούνια, περιπατητήρες και παράλληλες μπάρες (δίζυγο) και νάρθηκες και ορθοστάτες. Μερικές μονάδες χρησιμοποιούν ειδικό εξοπλισμό όπως προπόνηση σε διάδρομο με υποστήριξη του σωματικού βάρους και ρομποτικούς εξωσκελετούς.



Ένας ρομποτικός εξωσκελετός χρησιμοποιείται για περπάτημα<sup>8</sup>

## Προπόνηση με αντίσταση (ενδυνάμωση)

Η προπόνηση με αντίσταση μπορεί να περιλαμβάνει τη χρήση τροχαλιών, ελευθέρων βαρών, σωματικού βάρους και λαστίχων άσκησης. Άτομα που έχουν μεγαλύτερη αδυναμία μπορεί επίσης να χρησιμοποιούν αναρτήσεις, ελατήρια ή ασκήσεις στην πισίνα (υδροθεραπεία) για να βοηθηθούν ώστε να αποκτήσουν δύναμη κατά τη διάρκεια της θεραπείας, σε ομαδικά τμήματα ή κατά μόνας.

## Αεροβική άσκηση

Οι αεροβικές ασκήσεις προπονούν την καρδιά, τους πνεύμονες, το κυκλοφορικό σύστημα μέσω της επανάληψης και της κίνησης για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα. Η αεροβική άσκηση είναι πολύ σημαντικό κομμάτι της διατήρησης της καρδιαγγειακής υγείας. Η αεροβική άσκηση στην αποκατάσταση μπορεί να περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως ποδήλατο για τα χέρια, ποδηλασία λειτουργικής ηλεκτρικής διέγερσης και υποστήριξη στη βάδιση με τη χρήση παράλληλων μπαρών (δίζυγο) ή με υποστήριξη βάρους σώματος.



Άτομο με ΚΝΜ που κάνει ποδήλατο για τα χέρια<sup>9</sup>

## Ηλεκτρική διέγερση

Η ηλεκτρική διέγερση περιλαμβάνει λειτουργική ηλεκτρική διέγερση, μπορεί δε να χρησιμοποιηθεί για να ενεργοποιήσει μύες για άσκηση και ενδυνάμωση. Ασκήσεις βηματισμού, ποδηλασίας, προσέγγιση του χεριού στο στόμα, ασκήσεις σύλληψης είναι συνήθεις λειτουργικές δραστηριότητες που γίνονται ταυτόχρονα με την ηλεκτρική διέγερση.

## Δραστηριότητες της καθημερινής ζωής

Οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής περιλαμβάνουν ενέργειες αυτό-φροντίδας όπως το μπάνιο, η χρήση της τουαλέτας, το ντύσιμο, η σίτιση και η περιποίηση. Για πολλά άτομα με ΚΝΜ, μπορεί να



χρειαστούν νέες ή τροποποιημένες (προσαρμοσμένες) τεχνικές για να πραγματοποιούν τις καθημερινές δραστηριότητες/ενέργειες. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την εκμάθηση της χρήσης νέων τεχνικών, ειδικού εξοπλισμού, ή την εκμάθηση του πώς να δίνετε κατευθύνσεις στους φροντιστές σχετικά με το πώς να εκτελέσουν τις ενέργειες αυτές.

## Πώς προγραμματίζεται η επιστροφή στην ζωή στην κοινότητα κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης;

Η επιστροφή στην κοινωνική ζωή μετά την ΚΝΜ περιλαμβάνει τον προγραμματισμό για τις κατάλληλες ρυθμίσεις διαβίωσης μετά την αποκατάσταση και για την επιστροφή στις προηγούμενες δραστηριότητες. Αυτό γίνεται με υποστήριξη από όλη την ομάδα επαγγελματιών υγείας και μπορεί να συντονίζεται από έναν κοινωνικό λειτουργό ή από έναν διαχειριστή εξιτηρίου. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, δραστηριότητες που βοηθούν στην επιστροφή στην κοινότητα μπορεί να περιλαμβάνουν :

- Προγραμματισμός για έξοδο από το νοσοκομείο περιλαμβάνει τη συνεννόηση για μετατροπές στο σπίτι, εναλλακτική στέγαση ή αναφορά σε μια μονάδα φροντίδας ή λήψη εξωνοσοκομειακών υπηρεσιών .
- Κοινωνικοί πόροι βοηθούν τα άτομα να εντοπίσουν και να χρησιμοποιήσουν υπηρεσίες. Πρόσβαση σε ομάδες της κοινότητας, ομότιμους μέντορες, υπηρεσίες μεταφορών, οικιακή υποστήριξη, βοηθοί προσωπικής φροντίδας, νοσηλευτές και θεραπευτές μπορούν να συνδράμουν όσους επιστρέφουν στην κοινωνική ζωή (ζωή στην κοινότητα) .
- Η διαχείριση των οικονομικών μπορεί να είναι ακόμα ένα σημαντικό συστατικό του σχεδιασμού της επιστροφής στην κοινότητα. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τυχόν επιδόματα αναπηρίας ή φορολογικές διευκολύνσεις. Οι κοινωνικοί λειτουργοί μπορούν να συνδράμουν τα άτομα ώστε να εντοπίσουν τα ανωτέρω και να προγραμματίσουν για οποιεσδήποτε αλλαγές. .
- Η επιστροφή στην εργασία εξαρτάται από το άτομο και την απασχόλησή του. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, οι ασθενείς συχνά συμβουλευονται έναν επαγγελματικό σύμβουλο που μπορεί να βοηθήσει το σχεδιασμό της επιστροφής στην εργασία.
- Η επιστροφή σε δραστηριότητες ψυχαγωγίας και ελεύθερου χρόνου μπορεί να περιλαμβάνει τη συνεργασία με έναν θεραπευτή ψυχαγωγίας σχετικά με ικανότητες και στρατηγικές προκειμένου να επιστρέψετε σε σημαντικές ψυχαγωγικές δραστηριότητες.
- Η αποκατάσταση των οδηγικών ικανοτήτων περιλαμβάνει την εκμάθηση της οδήγησης με διαφορετικά επίπεδα σωματικής λειτουργίας, συμπεριλαμβανομένου του πώς θα γίνουν μετατροπές στα οχήματα και της επανεξέτασης για τροποποιημένη άδεια οδήγησης εάν αυτό απαιτείται.



## Ποιοί εργάζονται στην αποκατάσταση;

Μια ομάδα επαγγελματιών υγείας και ειδικών εργάζεται σε συνεργασία με το άτομο και τα μέλη της οικογένειάς του ώστε να επιτύχουν τους στόχους και τα επιθυμητά αποτελέσματα της Αποκατάστασης.

### Φυσίατροι (Ιατροί Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης)

Οι φυσίατροι είναι γιατροί που ειδικεύονται στην αποκατάσταση και παρέχουν φροντίδα σε άτομα με ΚΝΜ. Βοηθούν στην εκτίμηση του εάν ένα άτομο θα έπρεπε να συμμετέχει στην αποκατάσταση και αντιμετωπίζουν πολλές από τις σωματικές τους δυσκολίες.

### Ειδικό Ιατροί

Οι ειδικοί ιατροί προσφέρουν συμβουλευτική και εξειδικευμένη φροντίδα που σχετίζεται με την ΚΝΜ. Μπορεί να είναι Γενικοί Χειρουργοί, Νευρολόγοι (νευρικό σύστημα), Ουρολόγοι (ουροποιητικό σύστημα), πλαστικοί χειρουργοί (αποκατάσταση ή επανόρθωση), Ορθοπεδικοί Χειρουργοί (οστά, μυς και αρθρώσεις), και Νευροχειρουργοί (νεύρα και εγκέφαλος).

### Νοσηλεύτές/-ριες

Οι νοσηλεύτές/-ριες παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες και διάφορα είδη απευθείας φροντίδας όπως διαχείριση του πόνου, της ρουτίνας διαχείρισης του εντέρου και της κύστης, διαχείριση πληγών και φροντίδα του δέρματος.

### Φαρμακοποιοί

Οι φαρμακοποιοί εξειδικεύονται στη διαχείριση των φαρμάκων. Προετοιμάζουν και παραδίδουν φάρμακα και παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες σε ασθενείς και άλλους επαγγελματίες.



### Φυσικοθεραπευτές, (ΦΘ)

Οι Φυσικοθεραπευτές εξειδικεύονται στο να βοηθούν τα άτομα να μεγιστοποιούν την κίνηση και τη λειτουργική τους ανεξαρτησία. Οι φυσιοθεραπευτές συνεργάζονται με τα άτομα πάνω σε κινητικές ικανότητες όπως μεταφορές, περπάτημα, ικανότητες χρήσης αμαξιδίου, κίνηση χεριών, αντιμετώπιση πληγών και πόνου και ενδεχομένως να συνταγογραφούν και βοηθήματα κίνησης.

### Εργοθεραπευτές (Ε/Θ)

Οι εργοθεραπευτές εξειδικεύονται στο να βοηθούν τα άτομα να επιτυγχάνουν τους στόχους τους για την καθημερινή ζωή και τις λειτουργικές τους δραστηριότητες. Οι εργοθεραπευτές εργάζονται με τα άτομα για την ανάπτυξη τεχνικών για (να φέρουν σε πέρας) καθημερινές δραστηριότητες όπως το μπάνιο, το ντύσιμο και η σίτιση. Επίσης εκτιμούν την ασφάλεια και προσβασιμότητα των χώρων διαβίωσης και συνταγογραφούν εξοπλισμό όπως αμαξίδια και νάρθηκες.

### Λογοθεραπευτές (Λ/Θ)

Οι λογοθεραπευτές εξειδικεύονται στη βελτίωση της ικανότητας του λόγου και της κατάποσης, ασχολούμενοι με την υποστήριξη της αναπνοής κατά τη διάρκεια της μηχανικά υποστηριζόμενης αναπνοής και της τραχειοστομίας και με την ανάπτυξη της ικανότητας επικοινωνίας.

Βοηθοί Θεραπευτών (Βοηθοί Φυσικοθεραπευτών, Βοηθοί Εργοθεραπευτών, Βοηθοί Λογοθεραπευτών, Βοηθοί Αποκατάστασης )  
Οι βοηθοί των θεραπειών εργάζονται υπό την επίβλεψη των φυσιοθεραπευτών, εργοθεραπευτών και λογοθεραπευτών. Κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης, υποβοηθούν με την μεταφορά στη καθιστή θέση, την αυτοφροντίδα και άλλες θεραπευτικές εργασίες.

## Αναπνευστικοί Θεραπευτές (Α/Θ)

Οι αναπνευστικοί θεραπευτές εξειδικεύονται στις καρδιοαναπνευστικές (καρδιά και πνεύμονες) θεραπείες που σχετίζονται με τη διανομή του οξυγόνου, την αναρρόφηση και τη μηχανικά υποστηριζόμενη αναπνοή.

## Θεραπευτές αναψυχής

Οι θεραπευτές αναψυχής εξειδικεύονται στην ανάπτυξη των δεξιοτήτων που απαιτούνται για τη συμμετοχή σε δραστηριότητες αναψυχής.

## Κοινωνικοί Λειτουργοί

Οι Κοινωνικοί Λειτουργοί εξειδικεύονται στην παροχή πόρων της κοινότητας, υποστήριξη και συμβουλευτική σε σχέση με την ανάρρωση από ψυχικές διαταραχές και ενδέχεται να συνδράμουν στη διαμόρφωση σχεδίου φροντίδας μετά την έξοδο από το νοσοκομείο.



*Ομότιμοι μέντορες μπορούν να προσφέρουν συναισθηματική υποστήριξη και πρακτικές συμβουλές για τη ζωή με ΚΝΜ.<sup>12</sup>*

## Ψυχολόγοι

Οι ψυχολόγοι ειδικεύονται στην παροχή εκτίμησης της ψυχικής υγείας, συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας για ψυχολογικές διαταραχές και πρόσθετης υποστήριξης στην αντιμετώπιση ψυχολογικών ή συναισθηματικών προβλημάτων.

## Διατροφολόγοι

Οι Διατροφολόγοι εξειδικεύονται στη διαχείριση των διατροφικών αναγκών ατόμων και ομάδων. Εμπλέκονται επίσης στον προγραμματισμό των γευμάτων, τη διατροφική αξιολόγηση και τη διατροφική εκπαίδευση.

## Ειδικοί Σεξουαλικής Υγείας

Οι Ειδικοί Σεξουαλικής Υγείας εξειδικεύονται στην παροχή βοήθειας προς τα άτομα με μια σημαντική σεξουαλική ζωή μετά την ασθένεια ή τον τραυματισμό.

## Επαγγελματίες πνευματικής φροντίδας

Οι επαγγελματίες πνευματικής φροντίδας παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες σχετικές με πνευματικές, συναισθηματικές ή θρησκευτικές ανάγκες.

## Σύμβουλοι Επαγγελματικής Αποκατάστασης

Οι Σύμβουλοι Επαγγελματικής Αποκατάστασης βοηθούν τα άτομα να επιστρέψουν στην εργασία τους.

## Ομότιμοι μέντορες

Οι ομότιμοι μέντορες είναι άτομα με ΚΝΜ που παράσχουν υποστήριξη κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης περιγράφοντας τις δικές τους εμπειρίες κατά την προσαρμογή τους στη ζωή μετά από ΚΝΜ.

## Για πόσο διάστημα μένουν τα άτομα στην αποκατάσταση;

Το πόσο θα παραμείνετε στην αποκατάσταση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά του τραυματισμού σας (εάν πρόκειται για πλήρη ή για ατελή βλάβη και το επίπεδο αυτής), το πού ζείτε, και το εάν θα εμφανίσετε νέα ιατρικά προβλήματα (όπως έλκη πίεσης) κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης.

Στον Καναδά, το [μητρώο κάκωσης νωτιαίου μυελού του ιδρύματος Rick Hansen](#) συλλέγει και αναλύει πληροφορίες από συμμετέχοντα νοσοκομεία και κέντρα αποκατάστασης από ανθρώπους με τραυματική ΚΝΜ. Τα πιο πρόσφατα στατιστικά από το έτος 206 δείχνουν ότι στον Καναδά:

- Άτομα με παραπληγία παραμένουν στην κλειστή αποκατάσταση για έναν μέσο όρο 72 ημερών
- Άτομα με τετραπληγία μένουν στην κλειστή αποκατάσταση για έναν μέσο όρο 83 ημερών



Παρόλα αυτά τα ανωτέρω στατιστικά είναι μέσος όρος του συνολικού πληθυσμού και κάθε άτομο και κατάσταση είναι διαφορετική. Μιλήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για περισσότερες πληροφορίες.

## Πού πάνε τα άτομα μετά την αποκατάσταση;

Υπάρχουν διάφορα μέρη που ένα άτομο μπορεί να πάει μετά την έξοδό του από ένα κέντρο αποκατάστασης. Η έξοδος από το νοσοκομείο ονομάζεται εξιτήριο. Μερικές φορές, τα άτομα μπορεί επίσης να μετακινηθούν μεταξύ νοσοκομείων κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης. Πριν φύγουν από τη μονάδα αποκατάστασης, κάποια άτομα μένουν για διανυκτέρευση ώστε να προσαρμοστούν στις νέες τους συνθήκες και να βεβαιωθούν ότι όλα είναι ασφαλή και εύκολα προς χρήση.

- Σπίτι: μερικά άτομα θα γυρίσουν σπίτι τους στην κοινότητα μετά την αποκατάσταση. Συχνά χρειάζεται να γίνουν μετατροπές στην κατοικία ώστε αυτή να γίνει προσβάσιμη και ασφαλής για κάποιον που χρησιμοποιεί αναπηρικό αμαξίδιο ή έχει διαφορετικές ανάγκες προσβασιμότητας σε σχέση με πριν. Τα άτομα που επιστρέφουν σπίτι από κλειστή νοσηλεία αποκατάστασης συχνά μπορεί να λαμβάνουν εξωτερικές υπηρεσίες αποκατάστασης για συνεχιζόμενη φροντίδα.
- Άλλη μονάδα υγείας ή κέντρο υποβοηθούμενης διαβίωσης: άλλα άτομα μπορεί να μεταβούν σε μια μακροπρόθεσμη ή μεταβατική μονάδα φροντίδας, ή μια μονάδα ανεξάρτητης διαβίωσης εντός της κοινότητας.

## Σχετικές Πηγές

Βασικά σημεία της Κάκωσης Νωτιαίου Μυελού: <https://community.scireproject.com/topic/sci-basics/>

Εκπαίδευση σε διάδρομο με ανάρτηση βάρους σώματος: <https://community.scireproject.com/topic/body-weight-supported-treadmill/>



Μέρος του παρόντος έχει προσαρμοσθεί από το SCIRE Project «Αποκατάσταση: από το Κρεβάτι στην Κοινότητα»:

Eng JJ. (2014). SCIRE Systematic Review Process: Evidence. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0: p 1-79.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/rehabilitation-practices/>

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: <https://community.scireproject.com/topic/rehab/#reference-list>  
Γλωσσάρι όρων διαθέσιμο από: <https://community.scireproject.com/topics/glossary/>

## Προέλευση Εικόνων

1. Εικόνα από SCIRE Community Team
2. [Aimee in bed](#) ©Rob Cameron, [CC BY-NC 2.0](#)
3. [Νέο Ανατολικό UPMC: δωμάτιο εντατικής](#) @daveynin, [CC BY 2.0](#)
4. [Θεραπεία](#) @Vectors Market, [CC BY 3.0 US](#)
5. Εικόνα από SCIRE Community Team
6. Εικόνα από SCIRE Community Team
7. Εικόνα από SCIRE Community Team
8. [Ekso Bionics Ekso](#) ©Ekso Bionics, [CC BY-ND 2.0](#)
9. [Revved Up Lab](#) © Πανεπιστήμιο Queen's, [CC BY-NC-ND 2.0](#)
10. [Οικονομικός Προγραμματισμός](#) ©Vectors Market, [CC BY 3.0 US](#)
11. [Trevor Green](#) ©Simon Fraser University - Communications & Marketing, [CC BY 2.0](#)
12. [ΚΡΕ καλαθοσφαίριση με αμαξίδιο 08](#) ©Πανεπιστήμιο του Fraser Valley, [CC BY 2.0](#)
13. [Ημερολόγιο](#) @tezar tantular, [CC BY 3.0 US](#)



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.