

**ΓΙΑΤΙ & ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ
Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ
ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΑ ΤΗ ΣΥΜΒΟΥΛΗ
ΙΑΤΡΟΥ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
(ΦΥΣΙΑΤΡΟΥ) ?**

Κυριακή Γ. ΣΤΑΘΗ

- *Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης*
- *MSC,MD, PhD, Senior F. E. Board of P.R.M.*
- *Μέλος της Επιτροπής Εκπαίδευσης της Ε.Ε.Φ.Ι.Απ.*

ΥΓΕΙΑ είναι η κατάσταση της πλήρους σωματικής, συναισθηματικής, διανοητικής ψυχικής & κοινωνικής ευεξίας **και** όχι μόνο η απουσία ασθένειας ή αναπηρίας

Οι βασικές οδηγίες του Π.Ο.Υ.

σύμφωνα τη φιλοσοφία της Οπτάβα (1986) ακολουθούν το:

«να προστίθεται ζωή στα χρόνια & χρόνια στη ζωή»

αφορούν :

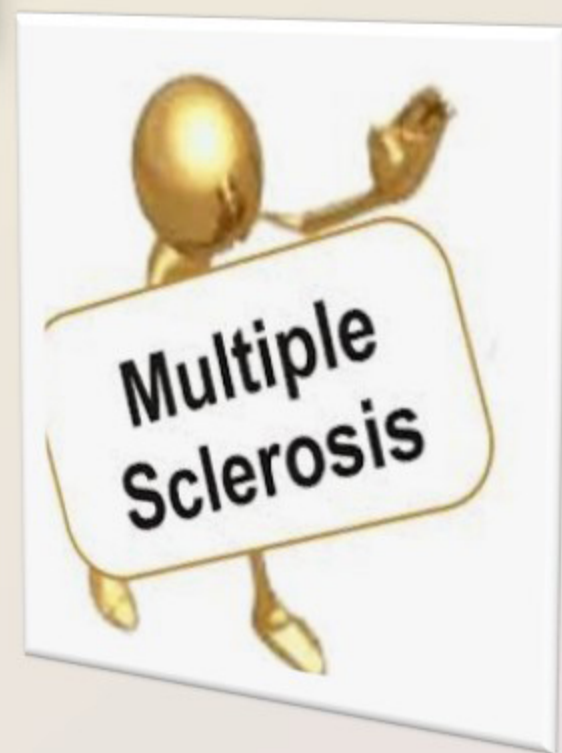
- ❖ τη **δημόσια πολιτική** (κρατικές, ιδιωτικές, βιομηχανικές δράσεις)
- ❖ το **υγιές περιβάλλον** (φυσικό, οικιακό, σχολικό, εργασιακό, ελεύθερου χρόνου, κ.α.)
- ❖ την **προαγωγή υγιούς τρόπου ζωής** (άτομο, οικογένεια)
- ❖ την **εξασφάλιση υπηρεσιών υγείας υψηλής ποιότητας** (πρόληψη – θεραπεία – νοσηλεία – αποκατάσταση)

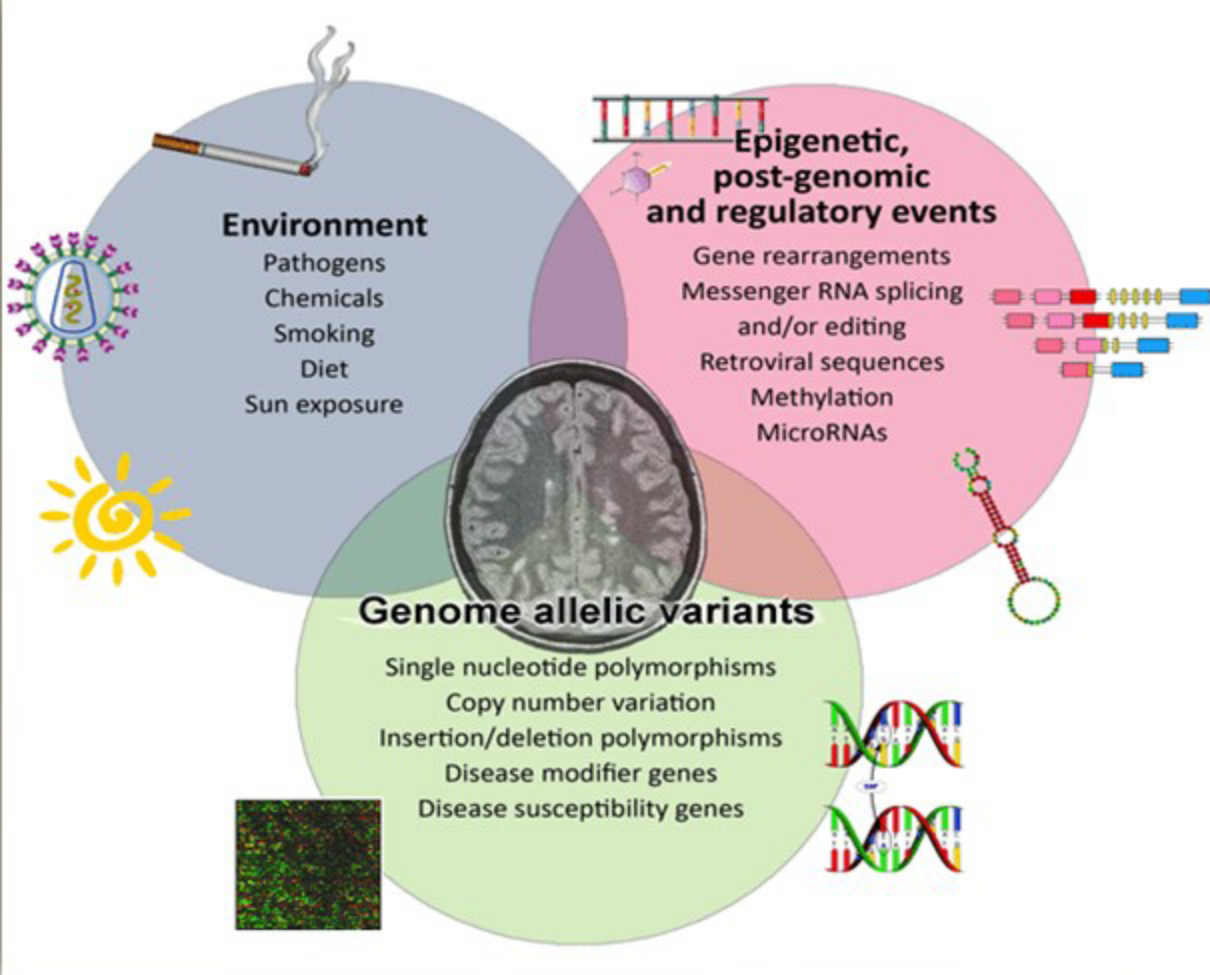


**World Health
Organization**



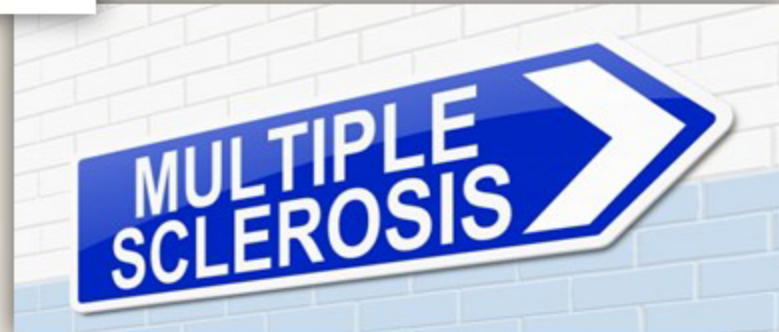
ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΕΣ υπηρεσίες
πρόληψης – υγείας
ιατρικής αποκατάστασης
& κοινωνικής επανένταξης



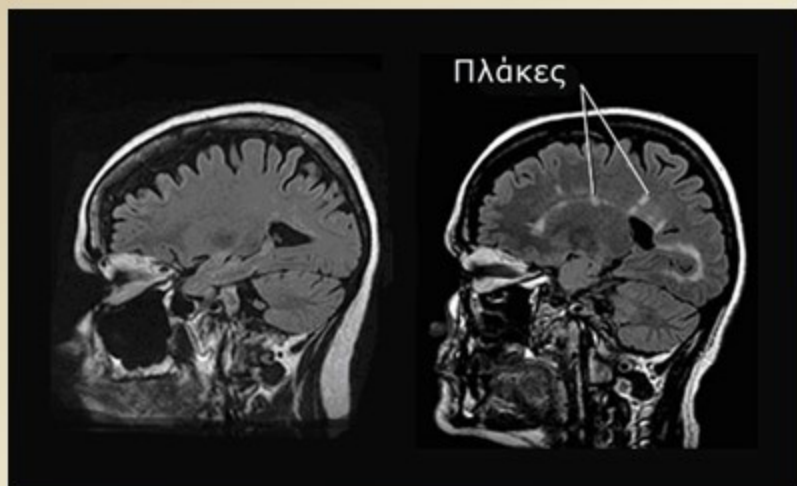
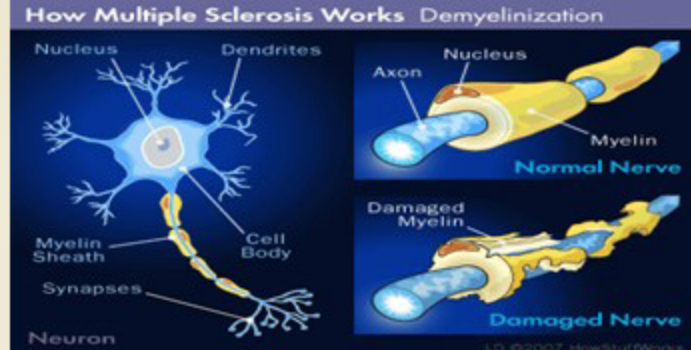


αίτια

αυτο-άνοση εκφυλιστική νόσος του Κ. Ν. Σ.



ΑΠΟΜΥΕΛΙΝΩΣΗ



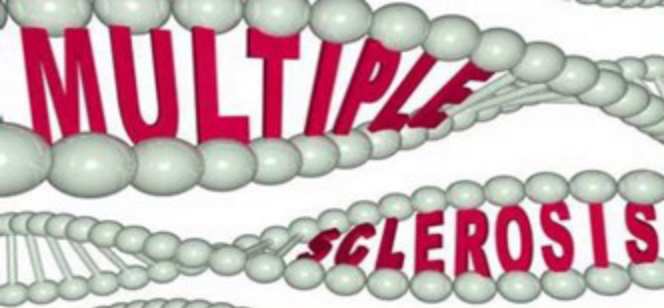
χαρακτηριστικές ΠΛΑΚΕΣ

ανάλογα με την εντόπιση της
ΠΛΑΚΑΣ

προκύπτει η ανάλογη
ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ

Κύρια συμπτώματα Σκλήρυνσης κατά πλάκας

| | | |
|---------------------|-----------------|-------------------|
| Κέντρο | | Οπτικά |
| -Κόπωση | | -Νύστα |
| -Κατάθλιψη | | -Οπτική νευρίτιδα |
| -Κυκλοθυμία | | -Διπλωπία |
| -Γνωστική | Λόγος | |
| δυσλειτουργία | -Δυσαρθρία | |
| | Αίματος | |
| | -Δυσφαγία | |
| Μυοσκελετικά | | |
| -Αδυναμία | | |
| -Σπασμοί | Αίσθησης | |
| | Βowel | |
| | -Πόνος | |
| | -Ακράτια | |
| | -Διάρροια ή | |
| | δυσκοιλιότητα | |
| | -Υπαισθησία | |
| | -Παραισθήσεις | |
| Ουροποιητικά | | |
| -Ακράτεια | | |
| -Μεγάλη συχνότητα | | |
| ή κατακράτηση | | |



Ω Σ Ε Ι Σ - Μ Ο Ρ Φ Ε Σ

☺ Υποτροπιάζουσα / Διαλείπουσα ⇒ 80 %

☹ Πρωτοπαθής Προϊούσα ⇒ 15 %

☹ Προοδευτική Υποτροπιάζουσα ⇒ 5 %

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι :

- ❖ δεν έχουν ΟΛΑ τα ΑΤΟΜΑ με Σ.κ.Π. ΟΛΑ τα ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
- ❖ κάποιος μπορεί να έχει μόνο ένα ή δύο συμπτώματα κατά τη διάρκεια εξέλιξης της νόσου
- ❖ τα συμπτώματα δεν είναι ΠΟΤΕ της ίδιας έντασης
- ❖ **κάθε άτομο είναι και παραμένει ξεχωριστό & ως τέτοιο οφείλει να αντιμετωπίζεται**

αντιμετώπιση ασθενή με Σ.κ.Π. ΠΟΙΟΣ ?

σε ασθενή με Σ.Κ.Π., το πρόγραμμα αποκατάστασης είναι τόσο απαραίτητο όσο και η φαρμακευτική αγωγή

- 👉 όπως τη φαρμακευτική αγωγή την καθορίζει και την παρακολουθεί ο νευρολόγος
- 👉 έτσι & το πρόγραμμα αποκατάστασης θα πρέπει να καθορίζεται και να επανεκτιμάται από τον ειδικό ιατρό αποκατάστασης



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

☞ είναι μια διαδικασία, στη διάρκεια της οποίας χρησιμοποιούνται όλα τα μέσα επαγγελματικής, παιδαγωγικής, ιατρικής ή άλλης μορφής παρέμβασης, καθώς επίσης δημόσιοι και ιδιωτικοί πόροι, για να επανακτήσουν την ανεξαρτησία τους εκείνα τα πρόσωπα που την έχασαν, μετά από ασθένεια, στέρωση ή τραυματισμό.

☞ είναι μια διαδικασία που σκοπό έχει να επισημάνει, προβλέψει ή ελαχιστοποιήσει τις διάφορες αιτίες ανικανότητας, βοηθώντας το άτομο να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του και να αποκτήσει εμπιστοσύνη και σωστή εκτίμηση του εαυτού του, μέσα από επιτυχημένες εμπειρίες σε διάφορους κοινωνικούς ρόλους.

Φυσική Ιατρική & Αποκατάσταση είναι η ιατρική ειδικότητα που βοηθά τον άνθρωπο, να βοηθήσει τον εαυτό του



**World Health
Organization**

αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

ΓΙΑΤΙ ?

- ☞ για τα **πρωτογενή λειτουργικά συμπτώματα**
 - ☞ διαταραχή μυικού τόνου κάτω άκρων -- διαταραχή βάρδισης
 - ☞ δυσλειτουργία κύστης -- κατακράτηση ούρων

- ☞ για τα **δευτερογενή λειτουργικά συμπτώματα**
 - ☞ διαταραχή βάρδισης -- περιορισμός κινητικότητας /κατάκλιση
 - ☞ κατακράτηση ούρων -- ακράτεια / ουρολοίμωξη

- ☞ για τα **τριτογενή λειτουργικά συμπτώματα**
 - ☞ διαταραχή βάρδισης -- περιορισμός κινητικότητας /κατάκλιση -- αδυναμία μετακίνησης
 - ☞ κατακράτηση ούρων -- ακράτεια / ουρολοίμωξη -- κοινωνική απομόνωση

- ☞ για να αποκατασταθεί η απαραίτητη λειτουργικότητα στις καθημερινές δραστηριότητες, αυτή που χάθηκε εξ αιτίας της νόσου

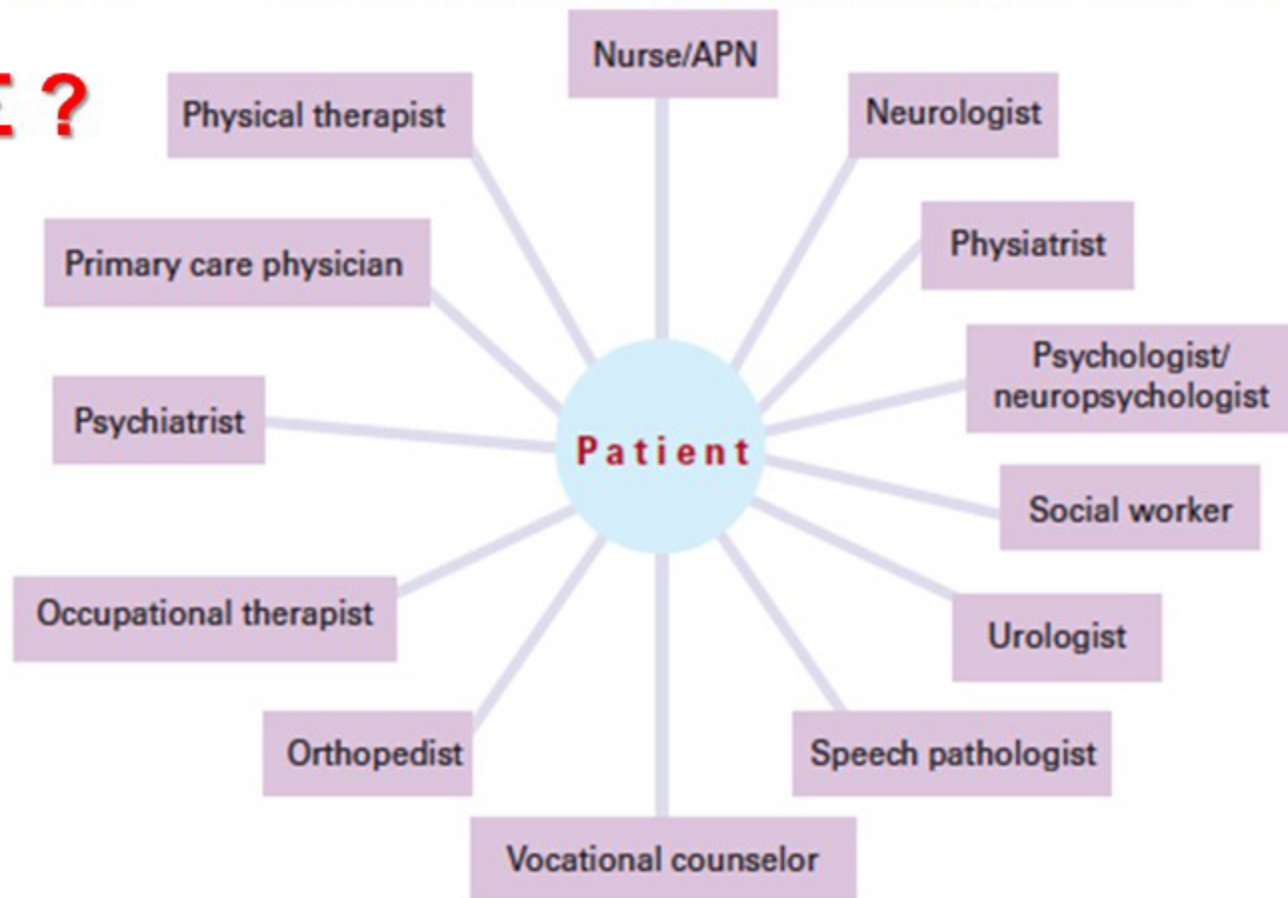
- ☞ για την προσαρμογή στη φύση των ελλειμμάτων

Multiple Sclerosis
living with hope



■ Figure 1. The Various Professionals Involved in a Multidisciplinary Team Approach to MS Care

ΠΟΙΟΣ ?



APN indicates advanced practice nurse; MS, multiple sclerosis.

αντιμετώπιση
ασθενή με Σ.κ.Π.



αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

ΓΙΑΤΙ ?

- 👉 το πρόγραμμα **σχεδιάζεται βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.**
 - ✳ απαιτεί την **ενεργό συμμετοχή του ασθενή**
 - ✳ αρχικά ο ασθενής έχει ανάγκη την ενεργό βοήθεια των μελών της ομάδας αποκατάστασης
 - ✳ στη συνέχεια απλά την επίβλεψή τους
 - ✳ και σε βάθος χρόνου ή ο ασθενής ή/και ο φροντιστής του θα πρέπει να έχουν αποκτήσει την ικανή εκπαίδευση ώστε να υποστηρίξουν μόνοι τους το πρόγραμμα.
- 👉 το πρόγραμμα **πρέπει να επανελέγχεται και να αναπροσαρμόζεται τακτικά**, ανάλογα με την πορεία της νόσου ή τις ιδιαιτερότητες του ατόμου

Multiple Sclerosis
living with hope



αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

ΓΙΑΤΙ ?

👉 Ο Ιατρός Αποκατάστασης καλείται να συνυπολογίσει :

★ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ των νευρολογικών ελλειμμάτων

- ★ μείωση αερόβιας ικανότητας, μυικής ισχύος, αντοχής
- ★ μείωση εύρους κίνησης αρθρώσεων
- ★ μείωση χρόνου αντίδρασης - κόπωση
- ★ διαταραχή ισορροπίας
- ★ συναισθηματική αστάθεια – κατάθλιψη
- ★ πόνος

★ ΣΥΝΥΠΑΡΞΗ των ελλειμμάτων που προκύπτουν από τη Γήρανση

- ★ αρθροπάθεια γονάτων ή ισχίων – σπονδυλική στένωση
- ★ μειωμένη ελαστικότητα των ιστών – συγκάμψεις
- ★ οστεοπόρωση
- ★ αυξημένη συχνότητα πτώσεων
- ★ περιφερική αγγειοπάθεια – καρδιο/αναπνευστική ανεπάρκεια
- ★ αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο



αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

ΠΟΤΕ ?

από τη στιγμή της διάγνωσης :

- ✦ η φαρμακευτική αγωγή την καθορίζει & την παρακολουθεί ο νευρολόγος
- ✦ το πρόγραμμα αποκατάστασης σχεδιάζεται, καθορίζεται & επανεκτιμάται από τον ειδικό ιατρό Φ.Ι.Απ..

☞ γιατί ο **περιορισμός της κινητικότητας** επιφέρει **περιορισμό της φυσικής δραστηριότητας & της λειτουργικής ανεξαρτησίας**

☞ σ' αυτό το φαύλο κύκλο συνήθως **επιδρούν αρνητικά οι περιβαλλοντικοί παράγοντες** περιορίζοντας ακόμη περισσότερο την ανεξαρτησία

☞ η νόσος στη διαδρομή της στο χρόνο μπορεί να οδηγήσει σε **ΑΝΑΠΗΡΙΑ**



αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

ΤΙ ?

το σωστά σχεδιασμένο πρόγραμμα αποκατάστασης προϋποθέτει

☞ **ΕΚΤΙΜΗΣΗ**: ελλειμμάτων, συνοδών προβλημάτων (καρδιαγγειακής λειτουργίας, αναπνευστικής επάρκειας, ορίων φόρτισης των αρθρώσεων, ανάγκης προστασίας από μυϊκό κάματο, κ.α.)

☞ **ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ & ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟ** της **Ομάδας Αποκατάστασης**

Ο **Ιατρός Φ.Ι.Απ.** σχεδιάζοντας το πρόγραμμα Αποκατάστασης οφείλει να θέτει **ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΟΥΣ ΣΤΟΧΟΥΣ**, όπως :

☛ η **ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ** των **Λειτουργικών Ικανοτήτων**,
της **Λειτουργικής Ανεξαρτησίας** & της **Αυτοεκτίμησης**

☛ η **ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗ** της **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ**

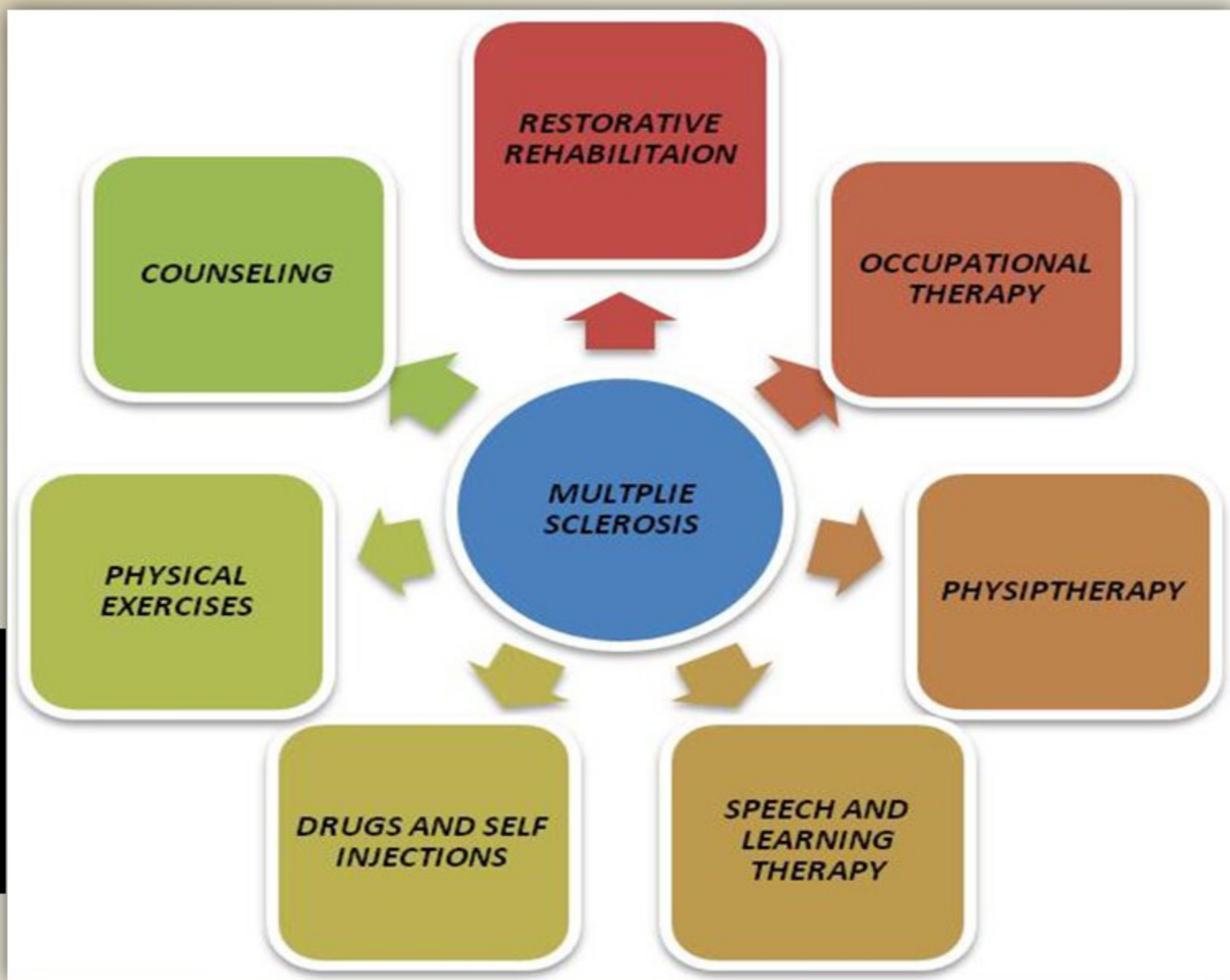


αποκατάσταση ασθενή με Σ.κ.Π.

ΓΙΑΤΙ ?

ΠΟΙΟΙ ?

ΤΙ ?



ιδιαιτερότητες στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενή με Σ.κ.Π.

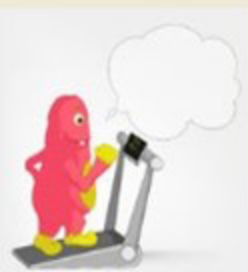
Εφαρμογή Φυσικών Μέσων & ΚΙΝΗΣΙΟ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ☛ αξιοποίηση υπολειμματικής κινητικότητας
- ☛ πρόληψη επιπλοκών (π.χ. **συγκάμψεις**, **μυϊκή ατροφία αχρησίας**)
- ☛ αντιμετώπιση συνεπειών (π.χ. **σπαστικότητα**, **αισθητικό έλλειμμα**)

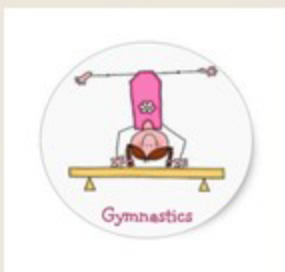
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ

- ✳ πρόληψη **κόπωσης**
- ✳ πρόληψη **θερμικής εξάντλησης** : η άσκηση θα πρέπει να αποφεύγεται τις μέρες με πολύ ζέστη ή/ & τις ζεστές ώρες της μέρας
- ✳ σωστή καθοδήγηση ώστε :
 - ☛ να επιτευχθείτο **καλύτερο αποτέλεσμα** (αύξηση της μυϊκής μάζας, αύξηση της οστικής μάζας, βελτίωση της αναπνευστικής χωρητικότητας)
 - ☛ να αποφευχθούν οι **αρνητικές συνέπειες** (τραυματισμοί, κόπωση)



16



ιδιαιτερότητες στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενή με Σ.κ.Π.

ΕΡΓΟ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ☛ αξιοποίηση υπολειμματικής λειτουργικότητας
- ☛ προαγωγή **ανεξαρτησίας στις καθημερινές δραστηριότητες**
- ☛ διευκόλυνση εργασίας φροντιστή

ΠΡΟΣΟΧΗ

- ✦ πρόληψη **κόπωσης**
- ✦ **συνύπαρξη** γνωσιακών διαταραχών, σπαστικότητας



Eating



Bathing



Dressing



Transferring



Toileting



Walking or moving around

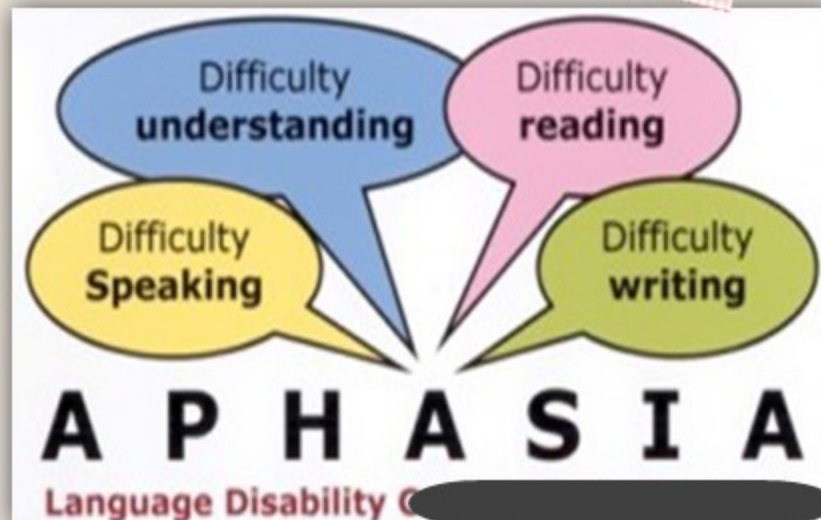
ιδιαιτερότητες στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενή με Σ.κ.Π.

ΛΟΓΟ-ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ☛ αξιοποίηση υπολειμματικής λειτουργικότητας
- ☛ προαγωγή **επικοινωνίας** (φώνηση, προφορικό / γραπτό λόγο)
- ☛ επανεκπαίδευση **κατάποσης**

ΠΡΟΣΟΧΗ

- ✳ πρόληψη **κόπωσης**
- ✳ **συνύπαρξη** ψευδο-προμηκικής συνδρομής



ιδιαιτερότητες στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενή με Σ.κ.Π.

ΙΔΙΑΙΤΕΡΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

☛ Θα πρέπει να συνυπολογισθούν πιθανά **ΣΥΝΟΔΑ** προβλήματα :

- Ορθοκυστικές διαταραχές
- Σεξουαλική Δυσλειτουργία
- Γνωσιακά ελλείμματα
- Αισθητικά ελλείμματα
- ΠΟΝΟΣ**
- Κόπωση
- Κατάθλιψη
- Συναισθηματικές διαταραχές
- Διαταραχές Συμπεριφοράς

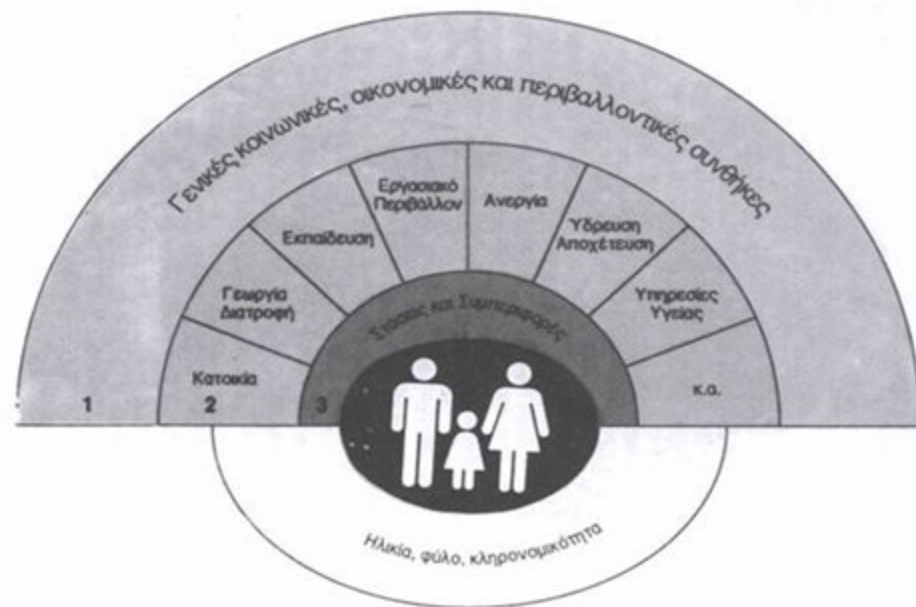


ιδιαιτερότητες στο πρόγραμμα αποκατάστασης ασθενή με Σ.κ.Π.



Τα άτομα με Σ.κ.Π. οφείλουν να έχουν πρόσβαση στους **προληπτικούς ιατρικούς ελέγχους** όπως ο γενικός πληθυσμός

ΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΡΟΥΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ



Η **ζωή** μας είναι **πολύτιμη** για να την αφήνουμε στην τύχη

ΠΑΡΕ ΤΗ ΖΩΗ ΣΟΥ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ!



Μετά το 20^ο έτος ζωής

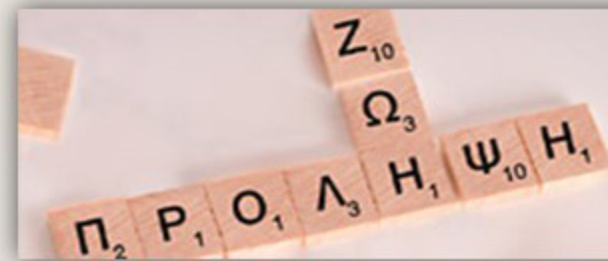
| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|--|--|
| Λιπιδαιμικός έλεγχος (και HDL, LDL, τριγλυκερίδια) | 1 / 5 ^ο Έτος - αν είναι φυσιολογική |
| Σάκχαρο ορού | 1 / 5 ^ο Έτος - αν είναι φυσιολογική |

Μετά το 40^ο έτος ζωής

| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|---------------------------------|--|
| Έλεγχος θυρεοειδούς | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Για όλες τις γυναίκες > 40 ετών ➤ Για όποιον εμφανίζει συμπτώματα κόπωσης |
| Οπτικά πεδία – Γλαύκωμα | <ul style="list-style-type: none"> ❖ 1 / 2^ο - 4^ο Έτος για ηλικίες 40 – 65 ❖ 1 / Έτος για ηλικίες > 65 |

Μετά το 50^ο έτος ζωής για όλους

| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|--|--|
| Αναζήτηση αίματος στα κόπρανα (Mayer κοπράνων) | 1 / Έτος για ηλικίες > 50 |
| Σιγμοειδοσκόπηση - Κολονοσκόπηση | 1 / 5 ^ο Έτος - σιγμοειδοσκόπηση 1 / 10 ^ο Έτος - κολονοσκόπηση |
| Έλεγχος ακοής | 1 / 5 ^ο Έτος |



Μετά το 50^ο έτος ζωής - για τις ομάδες υψηλού κινδύνου

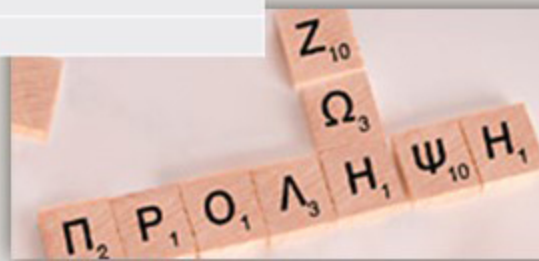
| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|---|---|
| Μέτρηση Οστικής Μάζας στην περιοχή του ισχίου | 1 / Έτος για : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ιστορικό λήψης κορτικοστεροειδών, σπασμολυτικών ◆ Οικογενειακό ιστορικό οστεοπόρωσης ◆ Ατομικό ιστορικό καθιστικής ζωής ◆ Γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση |
| PPD (purified protein derivative) | 1 / 1 ^ο - 2 ^ο Έτος για όπου υπάρχει υψηλός κίνδυνος φυματίωσης (επαγγελματίες υγείας, άτομα HIV, συγκάτοικοι φυματικού) |
| Καμπύλη Γλυκόζης Γλυκοζυλιωμένη Αιμοσφαιρίνη | 1 / 5 ^ο Έτος για : <ul style="list-style-type: none"> ◆ Παχύσαρκους ◆ Οικογενειακό ιστορικό Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου II |

Μετά το 50^ο έτος ζωής - για ΓΥΝΑΙΚΕΣ μόνο

| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|---------------------------------|---|
| Pap - test | 1 / 1 ^ο - 3 ^ο Έτος για γυναίκες με ενεργό σεξουαλική ζωή. |
| Μαστογραφία – Έλεγχος μαστού | 1 / Έτος, μετά τα 40 1 / 1 ^ο – 2 ^ο Έτος μετά τα 50 |
| Αυτοεξέταση μαστού | 1 / Μήνα |

Μετά το 50^ο έτος ζωής - για ΑΝΔΡΕΣ μόνο

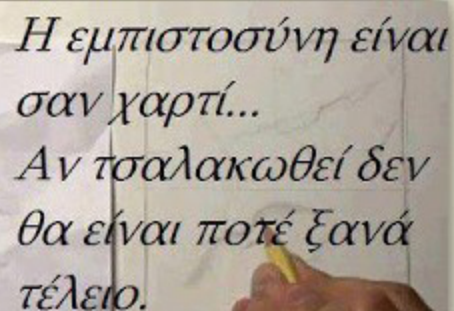
| ΚΛΙΝΙΚΟΣ - ΠΑΡΑΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ | ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ - ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ |
|--------------------------------------|--|
| Έλεγχος προστάτη - Δακτυλική Εξέταση | 1 / Έτος, μετά τα 40, για θετικό οικογενειακό ιστορικό 1 / Έτος μετά τα 50, για όλους |
| PSA – Έλεγχος προστάτη | 1 / Έτος, μετά τα 40, για θετικό οικογενειακό ιστορικό 1 / Έτος μετά τα 50, για όλους |
| Κλινική εξέταση όρχεων | 1 / Έτος |
| Αυτοεξέταση όρχεων | 1 / Μήνα, μετά τα 18 |



αποκατάσταση σε ασθενή με Σ.κ.Π.

προαπαιτούμενα για τη θετική έκβαση

ω ειλικρίνεια & σχέση εμπιστοσύνης



Η εμπιστοσύνη είναι
σαν χαρτί...
Αν τσαλακωθεί δεν
θα είναι ποτέ ξανά
τέλειο.

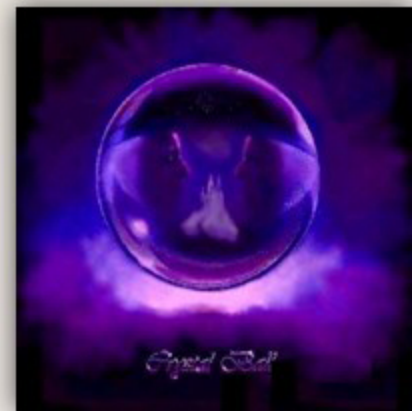
μεταξύ των εμπλεκόμενων στη διαδικασία αποκατάστασης

ω αποδοχή

νόσος - ώσεις - χρονιότητα - εναλλαγές - μη ύπαρξη ριζικής θεραπείας

ω αντίσταση - αποχή

σειρήνες διαφήμισης - «θαυματουργές» μεθόδους



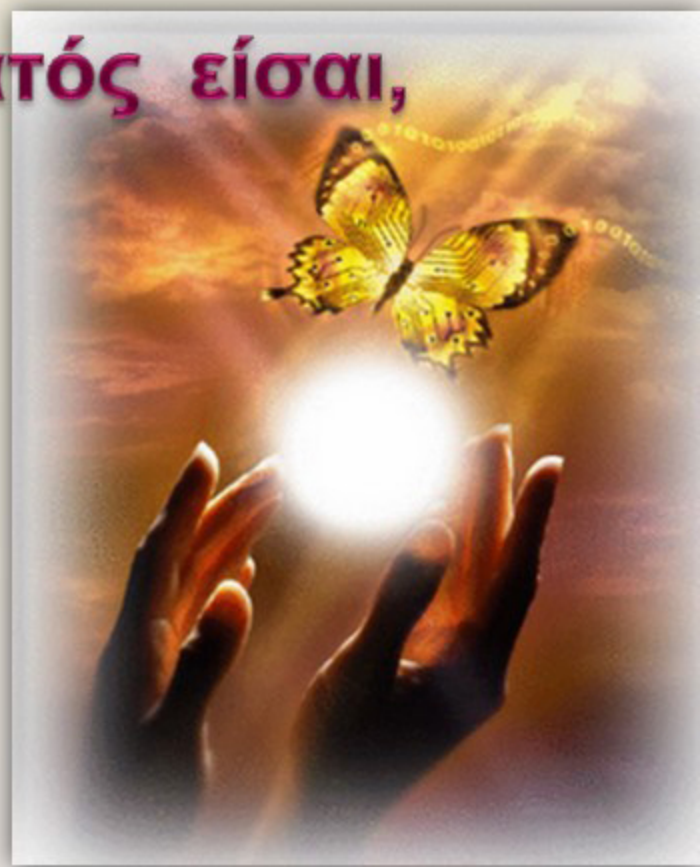
INFORMATION
EMPOWERING PERSONS WITH DISABILITIES



πηγές δύναμης



**ποτέ δεν ξέρεις πόσο δυνατός είσαι,
μέχρι τη στιγμή που
το να είσαι δυνατός
είναι η μόνη σου επιλογή**





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

για την προσοχή σας