

ROLA LECZNICTWA UZDROWISKOWEGO W PROFILAKTYCE I LECZENIU OSTEOPOROZY

Hanna Tomczak, Dorota Hawryluk

Klinika i Zakład Rehabilitacji AMG
Kierownik: dr hab. med. Stanisław Bakula prof. ndzw. AMG



WSTĘP

Osteoporoza ze względu na swoją powszechność, niekorzystne następstwa i koszty wynikające z jej leczenia, długotrwałej rehabilitacji i niepełnosprawności stanowi poważny problem społeczny. Podejmuje się więc działania umożliwiające wcześniejsze rozpoznanie, zapobieganie powikłaniom, a także profilaktykę. Długotrwałe tradycje polskiej balneologii oraz możliwości uzdrowisk pozwalają na ich wykorzystanie do wspomagania leczenia oraz profilaktyki osteoporozy i jej następstw.

CEL PRACY

Celem pracy jest przedstawienie możliwości zastosowania metod balneofizykalnych w profilaktyce i wspomaganiu leczenia osteoporozy.

Lecznictwo uzdrowiskowe posługuje się naturalnymi metodami leczniczymi oraz czynnikami fizycznymi w leczeniu i profilaktyce. Podstawową dziedziną tego lecznictwa jest balneoterapia, wykorzystująca naturalne tworzywa tj: wody mineralne oraz peloidy. Jego istotą stanowi kilkutygodniowe, kompleksowe postępowanie medyczne. Celem pobytu jest uzupełnienie prowadzonego leczenia, pobudzenie potencjalnych rezerw, a także zwiększenie sił obronnych organizmu.

Balneoterapia obejmuje kąpiele lecznicze, kuracje pitne i leczenie borowinami. Istotnym faktem we wspomaganiu leczenia osteoporozy zabiegami borowinowymi jest obecność substancji hormonalnych o charakterze estrogenów zawartych w bituminach, co może mieć znaczenie w osteoporozie pomenopauzalnej [Ponikowska]

Kuracje pitne wodami mineralnymi mają także swoje miejsce w terapii. Wody mineralne o zawartości wapnia mogą stanowić dodatkowe źródło tego pierwiastka oraz innych minerałów niezbędnych do prawidłowej gospodarki wapniowej. Uzasadnienie zastosowanie kuracji pitnej wykazał Burckhard. W swoich badaniach stwierdził, że dostarczanie wapnia w postaci produktów mlecznych i wody mineralnej ma takie same znaczenie.

W leczeniu osteoporozy zastosowanie znajduje również fototerapia z wykorzystaniem UVB i helioterapia. W obu przypadkach wykorzystuje się stymulujący wpływ promieniowania UV na zapoczątkowanie syntezy witaminy D w skórze. W uzdrowisku kojarzy się wpływ klimatu z racjonalnym dawkowaniem promieniowania słonecznego.

Kinezyterapia stanowi ważny element leczenia, gdyż rozwija i usprawnia narząd ruchu. Niezmiernie istotną sprawą jest dobór ćwiczeń fizycznych. W uzdrowisku, dla chorych z osteoporozą opracowano tzw. grupy sprawnościowe. Brana jest pod uwagę choroba podstawowa oraz współistniejące. Takie postępowanie ułatwia dobór ćwiczeń i form wysiłku oraz czynnego wypoczynku w zależności od wydolności ogólnej, stanu zdrowia, nasilenia osteoporozy oraz wieku chorego. Pozwala to na zastosowanie różnych form ruchu i wysiłku u każdego pacjenta zgłaszającego się na leczenie w uzdrowisku. Unikalną formą leczenia stosowaną w uzdrowisku jest terenoterapia, czyli „chodzenie wyznaczonymi ścieżkami wg wskazówek lekarskich”. Wysiłek dynamiczny jest tu połączony z pokonywaniem dystansu w terenie i oddziaływaniem czynników środowiska przyrodniczego. W szerszym znaczeniu do terenoterapii należy zaliczyć, oprócz spacerów, inne formy ćwiczeń wytrzymałościowych w terenie, szczególnie zalecane w osteoporozie marsze, marszobieg, biegi, jak również biegi na nartach, jazda na rowerze i niektóre zajęcia na ścieżkach zdrowia.

Tu fotka z terenoterapii

Fizykoterapia ma znaczenie uzupełniające w stosunku do zabiegów przyrodoleczniczych. Metodą, której bezpośredni wpływ na wzrost tkanki kostnej udowodniono bezspornie, jest magnetoterapia. Obecnie uważa się, że pola magnetyczne, zwłaszcza o niskiej częstotliwości ingerują w procesy osteogenezy. Zwiększając wykorzystanie tlenu przez komórki i tkanki pole magnetyczne nasila procesy oddychania tkankowego, co w konsekwencji pobudza działanie osteoblastów i poprawia unaczynienie tworzącej się tkanki kostnej [Sieroń].

Krioterapia to stosowanie na zewnętrzną powierzchnię ciała temperatury poniżej -100 0C. Może być zastosowana miejscowo lub ogólnie. W wyniku działania zimna dochodzi do rozluźnienia napiętych mięśni i zwiększenia ich siły. Wszystko to stwarza dobre warunki do ćwiczeń, które można trzykrotnie przedłużyć i zintensyfikować. Innym efektem krioterapii ogólnoustrojowej w osteoporozie jest wciąż pozostające w fazie badań wielokierunkowe oddziaływanie tej metody na układ kostny.

Właściwa dieta jest jednym z podstawowych elementów zapobiegania osteoporozie i jej leczenia. Pacjenci przebywający w uzdrowisku korzystając ze zbiorowego żywienia, mają także okazję do zapoznania się z właściwą dietą.

Edukacja zdrowotna jest częścią składową każdego programu leczniczego. Podstawowym jej celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków żywienia, stymulowanie do porzucenia nałogów i zwiększenia aktywności fizycznej. Opracowuje się programy zawierające elementy informacyjne oraz aktywizujące chorego.

W celu wczesnego wykrycia osteoporozy staje się konieczne przeprowadzenie masowych badań przesiewowych. Diagnostyka osteoporozy (densytometria) stosowana podczas pobytu w uzdrowisku może się znacznie przyczynić do wczesnego rozpoznania i ograniczenia następstw tej choroby.

Przy kierowaniu do uzdrowiska obowiązuje reguła: „właściwy chory, we właściwym czasie, do właściwego uzdrowiska”.

Do uzdrowiskowego leczenia szpitalnego kwalifikują się pacjenci z osteoporozą uogólnioną o średnim stopniu zaawansowania wg kryteriów WHO, z przebytymi złamaniami lub bez złamań, ale z istnieniem czynników ryzyka.

Do leczenia sanatoryjnego i ambulatoryjnego kierowani są pacjenci z osteoporozą lub osteopenią.

Przeciwwskazania dotyczą osteoporozy wtórnej, chorych ze świeżym złamaniem i powikłaniami.

PRZYKŁADOWY PROGRAM PROFILAKTYCZNO-LECZNICZY - OSTEOPOROZA Uzdrowski Szpital Kliniczny w Ciechocinku.

1. Leczenie dietetyczne: dieta wysokowapniowa, normobiałkowa
2. Kinezyterapia - leczenie wysiłkiem fizycznym: ćwiczenia zespołowe w sali gimnastycznej i w basenie solankowym
ćwiczenia oporowe na przyrządach,
Spacer na średnich trasach
3. Balneofizykoterapia :
 - kąpiele w basenie solankowym
 - zabiegi światłolecznictwa
 - zabiegi elektroterapeutyczne
 - magnetoterapia
 - krioterapia
4. Leczenie farmakologiczne :
 - preparaty wapnia i witaminy D
 - Inne leki zależnie od stanu zaawansowania choroby
5. Edukacja zdrowotna w zakresie :
 - eliminowania czynników ryzyka osteoporozy
 - prawidłowego stosowania diety
 - rodzaju i intensywności stosowania ćwiczeń fizycznych
 - sposobów unikania urazów i złamań

PODSUMOWANIE

- Uzdrowiska mogą przyczynić się do propagowania ruchu jako czynnika wzmagającego mineralizację kości.
- Pobyt w uzdrowisku jest szczególnie dobrym okresem do prowadzenia edukacji zdrowotnej.
- Badania przesiewowe mogą być powszechnie stosowane w uzdrowiskach co powinno przyczynić się do wczesnego rozpoznawania i ograniczenia następstw osteoporozy.
- Metody balneofizykalne wywierają korzystny wpływ na poprawę stanu klinicznego chorych z osteoporozą i powinny stanowić istotny element wspomagający terapię podstawową.

