

Endurhæfing og MS

Eftir Guðlaugu Kristjánsdóttur, sjúkraþjálfara

Endurhæfing einstaklinga með MS byggist á samstarfi margra aðila, því sem á fræðimáli er nefnt teymisvinna. Í teymisvinnu sameina krafta sína sérhæfðir starfsmenn úr ólíkum greinum með það að markmiði að endurhæfing hvers og eins verði sem markvissust. Á MS heimilinu er starfandi teymi sem í eru taugasérfræðingur, hjúkrunarfræðingur, sjúkraþjálfarar, iðjuþjálfari og félagsráðgjafi. Þessir aðilar mynda hring um skjólstæðinginn og veita honum víðtæka og samhæfða þjónustu, með þarfir hans og vilja í fyrirrími.

Endurhæfing ætti aldrei að verða lokaúrræði sem gripið er til þegar í hjólastól eða á stofnun er komið. Hún á að fara af stað um leið og greining liggur fyrir. Það má bæta horfur og líðan einstaklingsins umtalsvert ef snemma er gripið í taumana. Fyrsta augljósa markmið endurhæfingar einstaklings sem greinist með MS er aðlögun. Sjúkdómurinn setur strik í reikninginn varðandi allar framtíðaráætlanir og krefst þess að ráðstafanir séu gerðar til að takast á við mögulegar hindranir. Nýgreindur einstaklingur ætti að nýta sér þekkingu fagfólks sem hefur reynslu í starfi með MS sjúklingum, því það er að mörgu að hyggja og langan tíma getur tekið að átta sig til fulls.

Hlutverk sjúkraþjálfara í endurhæfingu einstaklinga með MS er í grundvallaratriðum tvískipt. Hann sinnir annars vegar fræðslu og ráðgjöf, en hins vegar líkamlegri þjálfun og meðferð. Fræðsla er grundvallaratriði í endurhæfingu, því án hennar er ekki hægt að búast við því að skjólstæðingurinn verði virkur þátttakandi í eigin meðferð. Einstaklingi sem er eingöngu þiggjandi gagnvart sjúkraþjálfara sínum, hættir mjög til að verða háður honum og hefur þannig minni möguleika á að yfirfæra árangur í meðferðinni á daglegt líf. Nauðsynlegt er að veita fræðslu um einkenni og úrræði til að draga úr þeim; líkamsbeitingu, orkusparandi aðgerðir og þjálfunaraðferðir sem einstaklingur getur beitt sjálfur, svo sem heimaæfingar og sjálfsteygjur.

Sjúkraþjálfari getur einnig miðlað af þekkingu sinni á hjálpartækjum og aðstoðað við útvegum þeirra. Hin eiginlega meðhöndlun af hendi sjúkraþjálfarans beinist að einkennum sjúkdómsins, svo sem spasma, verkjum og vöðvastyttingum. Slík meðferð er yfirleitt veitt í skömmtum eftir

þörfum, en milli meðferðartímabila er það síðan skjólstæðingsins að fylgja eftir ráðleggingum og sjálfsæfingum til að halda einkennum sínum í skefjum.

Í baráttunni við MS sjúkdóminn er töluverðrar herkænsku þörf. Það virðist reynast best að "þekkja óvininn" og komast að því hvers má vænta af honum, til þess að geta veitt markvissa mótspyrnu gegn hugsanlegum atlægum. Það er einnig snjallt að þekkja vopnabúrið, læra á hjálpartæki og kynna sér úrræði í meðferð áður en þeirra verður þörf. Þannig verður notkun tækja aðferða markviss og árangursrík strax frá upphafi.