

Fizioterapija, quo vadis?

V tretjem desetletju 21. stoletja bi pričakovali, da bo človeštvo razrešilo večino temeljnih eksistencialnih problemov in prešlo na višjo raven delovanja, a žal podatki kažejo, da pravzaprav nazadujemo. Kot bi se zgodovina zavrtela nazaj. Pospešen tehnološki razvoj, vseprisotna digitalizacija in hiperproduktivnost na eni strani ter pomanjkanje osnovnih virov, kot so energenti in pitna voda, prenaseljenost, uničevanje okolja in podnebna kriza na drugi strani generirajo ekonomsko, politično in družbeno nestabilnost, krepijo spore med posamezniki in povečujejo psihosocialni stres. In kaj ima s tem fizioterapija? Pravzaprav zelo veliko. Naša stroka ne eksistira v osamljenem mehurčku, temveč se neprestano odziva na razmere v družbe. Zato se globalni problemi močno zrcalijo tudi v ključnih usmeritvah sodobne fizioterapije:

1. Krepitev pomena preventivne fizioterapije - Eden najbolj očitnih trendov sodobne fizioterapije je usmerjenost v preprečevanje bolezni, zdravstveno vzgojo in spodbujanje zdravega življenjskega sloga. Fizioterapevti paciente aktiviramo in spodbujamo k rednem izvajanju preventivnih ukrepov, s čimer zmanjšujemo pojavnost kroničnih okvar in bolezni ter izboljšujemo sposobnost ljudi, da jih obvladujejo sami.

2. Celostna obravnava za učinkovito obvladovanje bolečine - Je glavni trend pri obvladovanju kronične nerakave mišičnoskeletne bolečine. Na tem področju biopsihosocialni model zdravja uspešno nadgrajuje tradicionalni biomedicinski model. Na podlagi znanstvenih dokazov prepoznavamo, da so psihosocialni dejavniki povezani z nizko samopodobo, psihološkim stresom in socialno-ekonomskimi problemi pomembni ojačevalci kronične bolečine. Fizioterapevti se pospešeno učimo boljšega prepoznavanja teh dejavnikov in tudi tehnik motivacijskega komuniciranja za učinkovitejšo interdisciplinarno obravnavo pacientov.

3. Preprečevanje izgorelosti fizioterapevtov - Za zagotavljanje učinkovite oskrbe bolnikov se morajo fizioterapevti povezati z bolniki. To terapevtom pogosto povzroča znaten psihološki stres, zlasti če bolniki trpijo dolgotrajne bolečine in progresivno izgubo funkcije. Staranje prebivalstva, izrazita rast pojavnosti in razširjenosti napredujočih degenerativnih bolezni, ekonomska in organizacijska kriza javnega zdravstva, kompleksnejše in psihično napornejše obravnave pacientov, pandemija COVID 19 in vrsta drugih dejavnikov povečujejo delovne obremenitve in pojav izgorelosti med fizioterapevti.

4. Inovativni postopki in napredna tehnologija - Ker standardni postopki fizioterapije niso dovolj učinkoviti pri velikem številu specifičnih zdravstvenih stanj (degenerativne okvare sklepov, artrogena mišična inhibicija, kronična nerakava bolečina, srčnožilne in presnovne bolezni, sarkopenična debelost idr.), se razvijajo novi inovativni postopki z znanstveno dokazano učinkovitostjo. Tako postajajo ishemična vadba, navzkrižna ekscentrična vadba, vibracijska vadba, vizualizacija gibanja in uporaba navidezne resničnosti, radiofrekvenčna terapija idr. nepogrešljivi sestavni deli sodobnih fizioterapevtskih programov. Uveljavlja se tudi telerehabilitacija in z njo fizioterapija na daljavo, z vsemi prednostmi in slabostmi vred.

5. Trajnost v fizioterapevtski praksi - Trajnost, s poudarkom na okolju prijaznih praksah in zmanjševanju uporabe izdelkov za enkratno uporabo, se vse bolj uveljavlja tudi v fizioterapiji. Ne tiče se le zmanjšanja uporabe netrajnostnih izdelkov pri izvajanju klinične prakse, ampak tudi pomembne vloge, ki jo imajo fizioterapevti kot zdravstveni delavci pri ustvarjanju bolj trajnostne in zdrave družbe.

Vse to vedno bolj stopa v ospredje tudi v slovenski fizioterapiji. V novi številki revije Fizioterapija lahko preberete zanimive znanstvene članke o treh od petih opisanih tem. Vabljeni k branju!

prof. dr. Alan Kacin, urednik