



# Elemente de profilaxie si tratament de recuperare în cazul sindromului de decondiționare al pacientului vârstnic.

S.L. Dr. Duse Adina

UMF ”Victor Babes” Timisoara

Disciplina Medicina Fizica si Balneologie

# Sindromul de deconditionare la pacientul varstnic

- Scaderea treptata a activitatii fizice odata cu varsta, determina sindromul de deconditionare, care are la baza varsta in sine si diverse boli cronice asociate
- Deconditionarea - **pierderea antrenamentului ca urmare a unui repaus prelungit, dar si a sedentarismului**
- Statusul fiziologic al varstnicului trebuie controlat prin programe de activitati fizice aerobe, aplicate in timp, pentru a nu permite deconditionarea

# Sindromul de deconditionare la pacientul varstnic

- scaderea masei musculare
- scaderea tonusului si fortei musculare
- aparitia osteoporozei si a artrozei
- asociat - suferinte cardio-pulmonare, neurologice, gastro-intestinale, vasculare, metabolice
- activitatea fizica regulata si viata activa la persoanele de peste 60 de ani - risc de mortalitate cu 50 % mai scazut decat cele sedentare

# Sindromul de deconditionare la pacientul varstnic

- Limitarea mobilitatii articulare si hipotrofie musculara
- Sindroame dureroase
- Fracturi+ complicatii



# Tratamentul de recuperare

- Regim igienico-dietetic
- Tratament medicamentos
- Infiltratii intra/periarticulare
- Kinetoterapie
- Masaj
- Electroterapie
- Termoterapie



# Tratamentul de recuperare

- Hidrokinetoterapie
- Balneoterapie
- Terapie ocupationala
- Terapie prin arta
- Orteze, mijloace ajutatoare pentru mers
- Suport psihologic



# Tratamentul de recuperare

- Prescrierea unui exercitiu fizic poate include orice combinatie a celor **4 tipuri de exercitii terapeutice:**
  - Exerciții de anduranță
  - Exerciții de întărire a forței musculare
  - Exerciții de antrenament pentru îmbunătățirea echilibrului
  - Exerciții de flexibilitate

# Tratamentul de recuperare

- Exercițiile fizice- corespunzătoare nivelului de fitness și statusului medical al pacientului
- **Supraveghere medicală pe durata efectuării exercițiilor** la pacienții cu următoarele patologii- boala de arteră coronară principală stângă, afecțiuni valvulare dobândite, boala cardiacă congenitală, cardiomiopatie, istoric de stop cardiac, episod de fibrilație ventriculară, aritmii ventriculare complexe necontrolate medicamentos, infarcte miocardice anterioare, angina pectorală



## Tratamentul de recuperare -Recomandari

- Pentru a crește aderența, medicul ar trebui să-i permită pacientului să-și aleagă activitățile care îi fac plăcere, efectuate singur sau în grup
- Exercițiile alese de pacient ar trebui să includă toate cele 4 tipuri
- Pacientul poate integra exercitiul recomandat în activitatea zilnică- mersul pe jos
- Un exercițiu fizic regulat, de intensitate moderată, cu durată de 30 min/zi- efectele cele mai benefice asupra sănătății
- Exercițiile trebuie crescute gradat în intensitate și alternate cu perioade de repaus

# Tratamentul de recuperare -Recomandari

- Pacientii care au intrerupt programul de exercitii pentru mai mult de 4 saptamani, trebuie sa reia exercitiile la un nivel redus ( jumătate) fata de nivelul atins anterior
- **La imbunatatirea compliantei pacientului contribuie:** mesajul medicului, individualizat si repetat, incurajarea pacientului sa aleaga activitati care ii cresc starea de bine, strategii individualizate de incorporare a exercitiilor in activitatea zilnica, cu implicatii sociale- vizita la un prieten, utilizarea de resurse comunitare- centre pentru varsnici, cu diverse grupe de activitate

