



# Wzloty i upadki w zespole Ehlersa-Danlosa – czyli czego unikać w trakcie rehabilitacji

---

dr n. med. Marta Jokiel

Katedra i Klinika Traumatologii, Ortopedii i Chirurgii Ręki Uniwersytetu  
Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

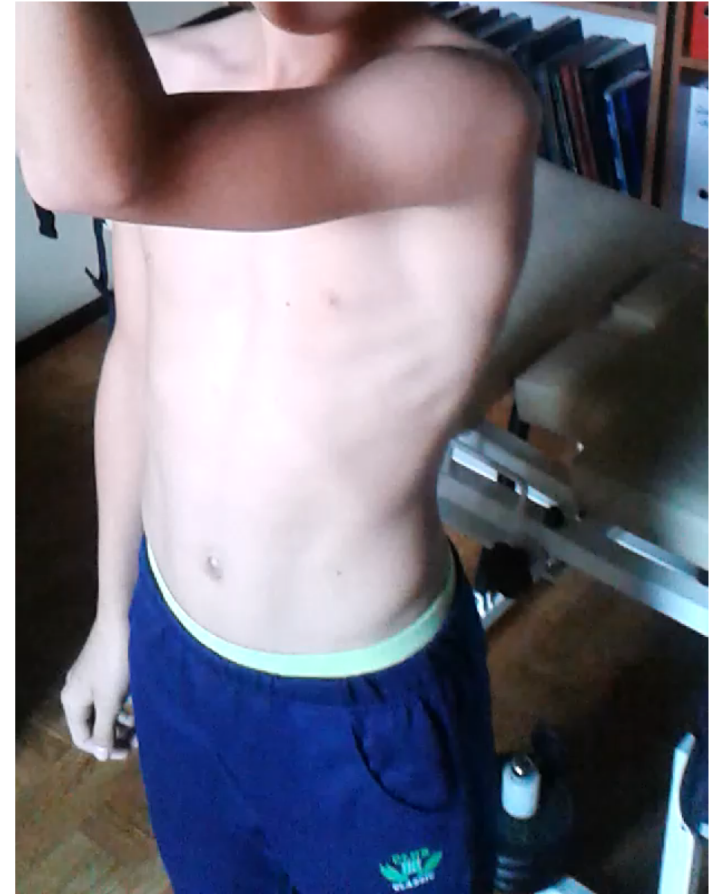
# Cel usprawniania – cel rehabilitacji

- Zmniejszenie dolegliwości
- Poprawa stabilizacji
- Poprawa propriocepcji
- Wzmocnienie mięśni
- Aktywność fizyczna
- Hobby
- Powrót do aktywności społecznej
- Aktywność zawodowa



# Wzloty

- Odpowiednio dobrane obciążenia
- Dobrze dobrana ilość powtórzeń
- Korygowanie błędów
- Wiedza na temat codziennych problemów



# Współpraca z pacjentem z EDS

- Dobry kontakt
- Systematyczność
- Zaangażowanie
- Niestety pojawiają się problemy
  - Różne objawy
  - Zmienne w czasie
  - Zmienne w topografii
  - Zmienne nasilenie bólu
  - Zmienne oddziaływanie terapii



# Upadki

- Nagły silny ból
- Uraz – zwichnięcie, skręcenie, złamanie
- Bóle mięśni
- Bóle stawów
- Znaczne osłabienie
- Frustracja, złość
- Załamanie
- Depresja



Czego unikać?



# Nadmierna pewność siebie

- Przekonanie o skuteczności terapii
- Założenie, że stan pacjenta „musi” się poprawiać
- Zbyt duże obciążenia
- Zbyt intensywna terapia



# Jednolite traktowanie wszystkich

- Każdy pacjent jest inny
- Każdy pacjent ma inne objawy
- Każdy pacjent ma inne oczekiwania
- Każdy pacjent wykonuje inne czynności w ciągu dnia
- Brak zwrócenia uwagi na pracę zawodową, studia itd.

# Jednakowe obciążenia

- Zestawy ćwiczeń dostępne w sieci, książkach
- Ćwiczenia skonstruowane dla osób zdrowych
- Błędne koło



# Brak indywidualnej terapii

- Spojrzenia na pacjenta jak na „wszystkich”
- Brak zwrócenia uwagi na potrzeby pacjenta
- Skupienie się na „rytmie” pacjenta



# Brak współpracy z pacjentem

- Odgórne traktowanie pacjenta
- Pacjent wychodzi z założenia, że lekarz/fizjoterapeuta go nie rozumie
- Zarzucenie braku wiedzy
- Brak zaufania



# Przekraczanie granic

- Zachęcanie do podejmowania coraz większych wysiłków
- Przekonanie o tym, że muszę więcej

*„Lepsze jest wrogiem dobrego”  
Wiktor Dega*



# Kumulacja stresów i przeciążeń

- Zwrócenie uwagi na rytm dobowy
- Dobranie ćwiczeń i terapii do aktualnych potrzeb pacjenta



# Największy problem

- Wszystko zmienia się w czasie
- Szkoła, nauka
- Studia
- Praca
- Rodzina



# Nowoczesne technologie

- Możliwość wymiany informacji
- Kontakt z lekarzem lub fizjoterapeutą
- Możliwość kontaktu bezpośredniego na wielkie odległości (kontynenty)
- Możliwość korygowania błędów



# Zaproszenie

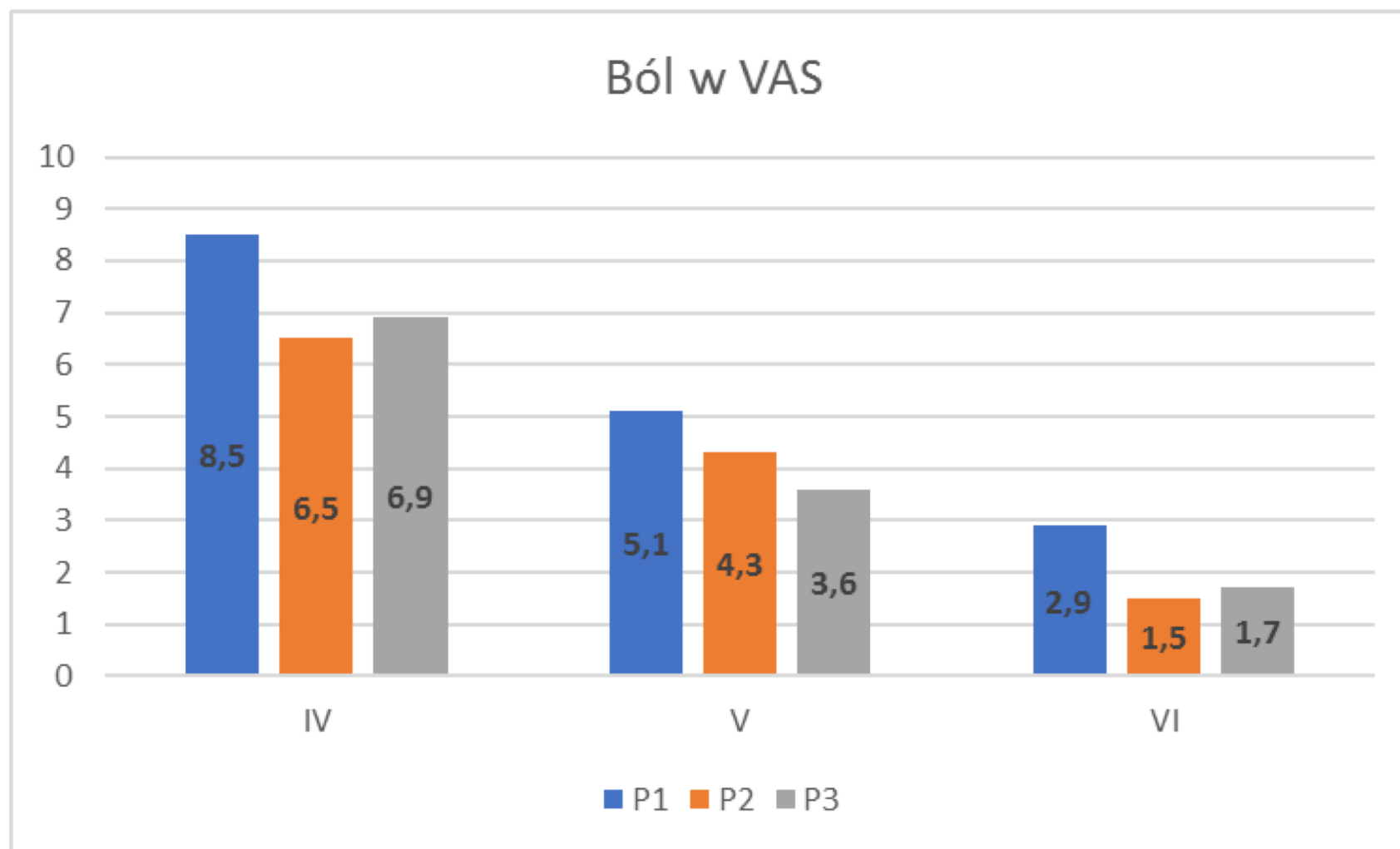
Projekt ma na celu ocenę stanu zdrowia, kończyn górnych pacjentów z EDS i objęcie ich opieką fizjoterapeutyczną przez minimum 1 rok.

Miejsce: Ortopedyczno-Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

Później kontakt **elektroniczny, telefoniczny**

Email: [marta.jokiel@gmail.com](mailto:marta.jokiel@gmail.com)

# Projekt EDS – wyniki 2017



## Zmęczenie mięśniowe w VAS

