

Otyłość to choroba przewlekła, która dotyczy coraz większej liczby osób dorosłych, ale także i dzieci.

W trakcie kompleksowego leczenia otyłości, ważnym elementem będzie wprowadzenie aktywności fizycznej oraz fizjoterapii. Rehabilitacja i dobór ćwiczeń powinny być dobrane z szczególną uwagą oraz po odpowiednim wywiadzie i badaniu pacjenta. Wynika to z faktu, że u osób zmagających się z otyłością, mogą pojawić się również inne dodatkowe schorzenia takie jak np. nadciśnienie i choroby układu krążenia, cukrzyca czy bóle stawów i kręgosłupa. Często również pacjenci są w gorszej formie psychofizycznej. Metody fizjoterapeutyczne dla pacjentów z otyłością powinny być przede wszystkim bezpieczne oraz pozwalające stopniowo osiągnąć postawione cele.

CELE REHABILITACJI U OSÓB OTYŁYCH:

- ✓ Zmniejszenie masy ciała i przyspieszenie przemiany materii
- ✓ Poprawa sprawności fizycznej i wykonywania codziennych czynności życiowych
- ✓ Regulacja pracy układów oddechowego, krążeniowego i innych oraz narządów wewnętrznych
- ✓ Poprawa samopoczucia i zwiększenie energii do aktywnego trybu życia
- ✓ Zmniejszenie ryzyka pojawiających się innych chorób przewlekłych i ich konsekwencji związanych z otyłością

Najczęściej rehabilitację rozpoczyna się od prostych zadań i ćwiczeń, a wraz z poprawą samopoczucia, przechodzi do tych bardziej zaawansowanych. Pacjenci z otyłością nie powinni wykonywać niektórych ćwiczeń, które mogłyby dodatkowo obciążyć stawy czy kręgosłup. Ich dobór zawsze powinien być wykonany przez fizjoterapeutę lub doświadczonego trenera.

Zazwyczaj wykorzystywane są w tym celu treningi ogólnokondycyjne: wytrzymałościowe aerobowe i oporowe, które poprawiają wydolność organizmu. Zaleca się również spacerowanie, pływanie i zajęcia w wodzie czy jazdę na rowerze. Zwrócić uwagę trzeba również na codzienne nawyki: zamianę windy na chodzenie po schodach czy wybór spaceru zamiast komunikacji miejskiej. Oprócz aktywności fizycznej wprowadzane są metody fizjoterapeutyczne takie jak: terapia manualna, terapia powięziowa, masaże czy zabiegi fizykoterapeutyczne. Kluczowe jest zaangażowanie pacjenta i chęć do wprowadzenia zmian. Fizjoterapeuta zawsze motywuje i wspiera swojego pacjenta, który posiada niechęć do aktywności fizycznej lub jest skrupowany z powodu swojego ciała oraz zmagając się z pojawiającym bólem. Program rehabilitacji i fizjoterapii dla pacjentów z otyłością zawsze będzie dobrany do możliwości oraz obecnego stanu czy samopoczucia pacjenta.

BIBLIOGRAFIA

1. Plewa M., Markiewicz A., Aktywność fizyczna w leczeniu i profilaktyce otyłości, *Endokrynologia. Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii*. 1/2006.
2. Lewandowska A., Rola Rehabilitacji w profilaktyce i leczeniu otyłości u pacjentów ze schorzeniami układu krążenia. *Rehabilitacja* 4/2013.
3. Petridou A., Siopi A., Mougios V., Exercise in the management of obesity. *Metabolism* 3/2019.
4. Swift D., McGee J., Earnest C., Carlisle E., Nygard M., Jonannsen N., *The Effects of Exercise and Physical Activity on Weight Loss and Maintenance. Progress in Cardiovascular Diseases* 2018