

Fysioterapi til transplanterte

Kjetil Steinsvik Paulsen

Fysioterapeut

Kreftklinikken, Avdeling for klinisk service, Enhet for fysioterapeuter Rikshospitalet

Seksjon for fysioterapi og sosialmedisin

- Vi tilbyr fysioterapi til alle voksne pasienter som har gjennomgått transplantasjon:
 - Hjerte
 - Lunge
 - Lever
 - Nyre
 - Bukspyttkjertel

Oppfølging fra fysioterapeuten

- **Utredning** – samtale og evt. funksjonstesting
- **Intensivavdeling og postoperativ avdeling** – tidlig postoperativ fysioterapi
- **Sengepost og pasienthotell** - trening på rommet/korridor og treningsal
- **Oppfølging etter utskrivelse** – samtale og test ved kontroller

Vi følger pasientene hele veien og kjenner de godt

Fysioterapeutene

- Viktige bidragsytere med tanke på informasjon
 - mellom avdelingene og videre til andre sykehus
 - tverrfaglig samarbeid – formelle og uformelle møter
- Skaper ofte en annen relasjon enn andre faggrupper – pga. trening og/eller annen behandling

Fysioterapeutiske tiltak

- Lungefysioterapi
- Mobilisering – instruksjon i riktig teknikk – ta hensyn til restriksjoner
- Instruksjon og veiledning i trening
- Pasientopplæring



Motivasjon



Pasientopplæring

- Hjerte – deinvert – forsinket pulsrespons
 - Trener med pulsklokke, må bli kjent med pulsen, hvordan det utvikler seg. Stole på hjertet, det tåler å bli brukt!
- Lunge – deinvert – kjenner ikke slim lenger
 - Daglig sjekk av lungene resten av livet – innarbeide gode teknikker - lungefysioterapi

De transplanterte

- Redd for å gjøre feil
- Mange må redefinere seg selv etter en transplantasjon – hvem er jeg nå? Kan jeg regnes som frisk? Får jeg lov til dette?
- Noen har svært konkrete mål for hva de vil oppnå etter en transplantasjon - noen har kanskje ikke turt å tenke tanken. Hvordan oppnå målet - hjelp til å sette et mål.

Hvorfor trene?



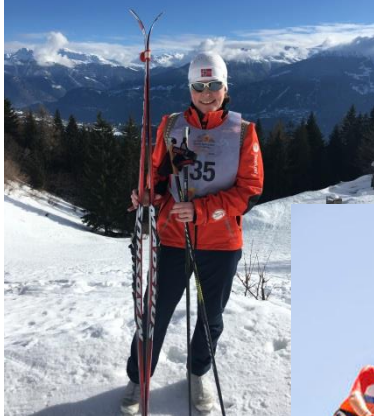
- Forebygge nye eller andre livsstilssykdommer
- Redusere bivirkninger av immunsuppresjon – økt risiko for osteoporose, muskelsvinn
- Stor effekt på psykisk helse
- Det er en del av den medisinske behandlingen

Hva, hvor mye, hvor hardt

- Individuelt tilpasset – akutt sykdom vs langvarig sykeleie
- Tilbud om fysioterapi opptil flere ganger om dagen ut fra behov
- Trening/fysisk aktivitet hver dag, både individuelt og i grupper

Vi bruker store ressurser på transplanterte pasienter

«Et reddet liv skal også leves»



Bilder med tillatelse fra Transplantertes idrettsforening og Odd André Gundersen, hjertetransplantert