

TELEREHABILITACJA – PYTANIA I ODPOWIEDZI

1. CZYM JEST TELEREHABILITACJA? NA CZYM POLEGA?

Telerehabilitacja umożliwia dostarczenie usług fizjoterapeutycznych ONLINE, bez konieczności wychodzenia z domu. Na proponowaną przeze mnie telerehabilitację składają się:

- Wideo-konsultacje w formie indywidualnych spotkań, trwających do 40 minut. Umożliwiają one ustalenie problemu, celów i możliwości terapeutycznych oraz kontrolę przebiegu i progresję terapii.
- Materiały interaktywne/wideo wspomagające instruktaz słowny i usprawniające samodzielną pracę pacjentki.
- Materiały tekstowe podsumowujące bądź uzupełniające spotkanie.

2. JAKIE WYMAGANIA TECHNICZNE I SPRZĘTOWE WIĄŻĄ SIĘ Z TELEREHABILITACJĄ?

APLIKACJA EMBODIA

Jednym z kluczowych elementów oferowanej przeze mnie telerehabilitacji jest dostęp do aplikacji EMBODIA. Wykorzystuję aplikację by przysyłać Ci materiały wideo i instrukcje ćwiczeń. Za jej pośrednictwem odbywają się również wideo-konsultacje.

Z EMBODII możesz korzystać logując się poprzez laptop/komputer, a także tablet czy smartfon (aplikacja dostępna jest w sklepie Google Play i Apple Store). Na swoją skrzynkę mailową otrzymasz wiadomość z personalnymi danymi do logowania. Dostęp do aplikacji jest dla Ciebie bezpłatny

WIDEO-KONSULTACJE

By efektywnie korzystać z wideo-konsultacji będziesz potrzebować **komputera/laptopa** z dobrym połączeniem internetowych i sprawnym mikrofonem oraz kamerką (nie zalecam korzystania ze smartfona w celu uczestnictwa w wideo-konsultacji). Wskazana przeglądarka internetowa to Google Chrome. Dla lepszej jakości dźwięku załóż słuchawki.

Dobrze, jeśli na czas spotkania będziesz mogła wygospodarować trochę przestrzeni, tak byś w razie potrzeby mogła wykonać kilka ruchów przed monitorem. Może przydać się mata do ćwiczeń bądź łóżko/kanapa w pobliżu komputera. Zadbaj o odpowiednie warunki pozwalające na skupienie i koncentrację.

3. W JAKICH SYTUACJACH MOGĘ SKORZYSTAĆ Z TELEREHABILITACJI? CZY W MOIM PRZYPADKU MA ONA SENS?

Z formy fizjoterapii dostarczanej przeze mnie ONLINE skorzystają przede wszystkim pacjentki:

- Które kontynuują terapię rozpoczętą u mnie stacjonarnie;
- Chcące przygotować się do ciąży i porodu (dobór aktywności fizycznej, nauka aktywacji i instruktaż treningu mięśni dna miednicy, pozycje i oddech w porodzie, instruktaż przygotowania struktur krocza do porodu);
- Planujące powrót do aktywności po porodzie (instruktaż mobilizacji blizny po nacięciu krocza/cięciu cesarskim, dobór aktywności fizycznej);
- Zainteresowane podjęciem profilaktyki zaburzeń mięśni dna miednicy (nauka aktywacji struktur dna miednicy, instruktaż treningu świadomościowego/ koordynacyjnego/ wzmacniającego/rozluźniającego);
- Chcące uzupełnić postępowanie w przypadku endometriozy, wulwodynii i innych form przewlekłego bólu miednicy (nauka technik autoterapii, modyfikacje codziennych aktywności, techniki kontroli bólu, strategie pomocne w przypadku bolesnego współżycia);

a także:

- Z rozejściem mięśni prostych brzucha (korekcja postawy, instruktaż aktywacji mięśni głębokich, dobór ćwiczeń korekcyjnych i wzmacniających, instrukcja stosowania plastrowania kinesiotalping);
- Z nietrzymaniem moczu/obniżeniem narządu rodno (trening świadomościowy i koordynacyjny dla dna miednicy, dobór aktywności fizycznej, modyfikacje nawyków toaletowych i codziennych aktywności);

4. JAKIE OGRANICZENIA ZWIĄZANE SĄ Z TERAPIĄ W FORMIE TELEREHABILITACJI?

Mimo swoich licznych zalet, telerehabilitacja wiąże się też z pewnymi ograniczeniami:

- Uniemożliwia badanie mięśni dna miednicy i palpacyjną diagnostykę mięśni prostych brzucha. Za pośrednictwem telerehabilitacji nie będę mogła ocenić parametrów siłowo-wytrzymałościowych oraz napięcia mięśniowego. Dlatego dobrze, jeżeli będziesz znała wyniki ostatnich badań lekarskich (np. diagnostyka wulwodynii czy obniżenia narządu rodno). Utrudniona będzie również weryfikacja poprawności wykonywanej przez Ciebie aktywacji mięśni dna miednicy czy mięśni głębokich brzucha. Dlatego dużo uwagi poświęcimy ćwiczeniom zwiększającym świadomość własnego ciała tak, byś była pewna, że prawidłowo wykonujesz zaproponowane ćwiczenia.

- Utrudnia niektóre elementy związane z fizjoterapeutycznym badaniem narządu ruchu. Stąd moja prośba o przestrzeń przed monitorem komputera. Możliwe, że poproszę Cię o kilka ruchów bądź przyjęcie konkretnej pozycji.
- Uniemożliwia oddziaływania w formie terapii manualnej. Warto mieć jednak na uwadze, że jest to jeden z wielu elementów oddziaływania fizjoterapeutycznego. W swojej pracy przywiązuję dużą wagę do aktywizacji pacjentki, wspierania poczucia własnej skuteczności i pełnego wykorzystania jest własnego potencjału. W związku z tym, zawsze staram się maksymalnie angażować Cię do aktywnej pracy oraz uczę Cię metod i technik autoterapii. Wszystko po to, byś samodzielnie mogła przejąć kontrolę nad dolegliwościami. Jeżeli to nie jest forma współpracy jakiej oczekujesz w kontakcie z fizjoterapeutą, to oferowana przeze mnie telerehabilitacja nie będzie dla Ciebie satysfakcjonującym rozwiązaniem.

Wideo-konsultacja jest w pełni wartościową wizytą. Natomiast patrząc z szerszego punktu widzenia, telerehabilitacja nie jest w stanie w 100% zastąpić całego procesu fizjoterapii w formie stacjonarnej i w wielu przypadkach może być niewystarczająca. Dokładam wszelkich starań, by mimo wymienionych ograniczeń przekazać Ci solidną dawkę wiedzy oraz efektywne narzędzia do samodzielnej pracy. Podejmując tę formę działania robisz już pierwszy krok w kierunku zmiany nawyków oraz poprawy Twojego zdrowia i samopoczucia.

5. CZY TELEREHABILITACJA JEST BEZPIECZNA? CZY ĆWICZĄC SAMA NIE ZROBIĘ SOBIE KRZYWDY?

Bardzo dużą uwagę przykładam do początkowego wywiadu. Pozwala mi on na wyłapanie niepokojących objawów oraz tzw. czerwonych flag, które są przeciwwskazaniem do technik fizjoterapii bądź wymagają konsultacji lekarskiej. Następnie udzielę Ci szczegółowego instruktażu. Otrzymasz również klarowne wytyczne na temat tego, co ewentualnie mogłoby Cię zaniepokoić i co mogłoby świadczyć o nieprawidłowo wykonywanym zadaniu. W razie potrzeby pozostajemy w kontakcie – zawsze możesz napisać do mnie wiadomość mailową jeśli tylko masz jakies wątpliwości.

I najważniejsze: Ty sama najlepiej odczujesz, co jest dobre, a co nie dla Twojego ciała. W większości przypadków nie ma dla niego nic lepszego niż ruch i aktywność 😊

6. CZY USŁUGA ZAPEWNIĄ ODPOWIEDNIĄ OCHRONĘ MOICH DANYCH OSOBOWYCH I WIZERUNKU?

Twoje dane osobowe i historia medyczna są przechowywane w odpowiednim programie zabezpieczonym regularnie aktualizowanym hasłem. ZOOM (program do wideo-konferencji), który wbudowany jest aplikację EMBODIA jest odpowiednio zmodyfikowany na potrzeby telerehabilitacji. Od standardowo dostępnych wersji ZOOM czy Skype odróżniają go odpowiednie certyfikaty szyfrujące (zgodne z regulacjami HIPAA/PIPEDA). Uniemożliwiają one m.in. przesłanie nagrania z Twoim wizerunkiem do chmury internetowej.

*Nie jesteś pewna czy oferowana przeze mnie telerehabilitacja jest dla Ciebie?
Chętnie odpowiem na Twoje pytania:
kontakt@malgorzatatarczec.pl*