

## Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja a gyermekágyas időszak fizioterápiájáról

*Készítette: az Ápolási Szakmai Kollégium és a Magyar Gyógytornászok Társasága*

### **I. Alapvető megfontolások**

**Egészségügyi szolgáltatói kör: gyógytornász**

#### **1. A protokollok alkalmazási / érvényességi területe**

A gyermekágyas nők mozgásterápiája a szüléstől a 6. hét végéig. Korai gyermekágy (1-7 nap) késői gyermekágy (2-6 hét). [4]

#### **2. A protokollok bevezetésének alapfeltétele**

##### **Ellátási szint:**

A gyermekágyas nők mozgásterápiája minden ellátási szinten végezhető, korai-(1-7. nap) és pathológiás gyermekágy esetén kórház, klinika, (szakorvosi háttér) szükséges.

##### **Felelősségi szint:**

A korai- és késői gyermekágyasok (első 6 hét) mozgásterápiájához szülész-nőgyógyász szakorvos tudta és visszaigazolt jóváhagyása (beutaló/igazolás) szükséges.

Pathológiás gyermekágy esetén csak szakorvosi javallatra végezhető.

A tevékenység végzéséhez szükséges

- személyi feltételek:  
Főiskolai alapképzésben diplomát szerzett gyógytornász Főiskolai oklevéllel / diplomával rendelkező gyógytornász (külföldön szerzett diploma esetén magyarországi akkreditáció szükséges).
- tárgyi feltételek:  
Egyéni vagy kiscsoportos (5-10 fő) foglalkozásra alkalmas, jól szellőztethető helyiség, kórterem, vérnyomásmérő, vércukorszint mérő, mérőszalag, rugalmas pólya, személymérleg

#### **3. Definíció**

- A gyermekágyas nők mozgásterápiája:  
A gyógytornászok által összeállított mozgásprogram elősegíti a szülés utáni regenerációt, a terhesség előtti fizikai állapot mielőbbi elérését. Alkalmazása csökkenti a szülést követő szövődmények kialakulásának lehetőségét. A késői gyermekágyas időszak mozgásterápiája biztosítja a női szervezet fokozatos kondicionális fejlődését.[1, 12]
- A mozgásterápia pathológiás gyermekágyban:  
Lásd a vonatkozó protokollban

### **II. Diagnózis**

#### **II.1. FIZIOTERÁPIÁS ANAMNÉZIS**

A gyógytornász kötelessége anamnézist felvenni az alábbiak alapján:

2. Az első találkozás alkalmával:
  - Személyes adatok
  - Családi anamnézis
  - Szülészeti anamnézis
  - Belgyógyászati anamnézis
  - Mozgásszervi anamnézis [6, 10]
3. Minden foglalkozás elején:
  - Aktuális panaszok [6]

**II.2. MOZGÁSÁLLAPOT FELMÉRÉSE:**

1. Inspectio:
  - testalkat
  - testtartás
  - deformitások
  - műtéti hegek
  - végtag duzzanatok
  - bőr szín, végtag elszíneződés
  - varicositas
  - lábboltozat [3, 6]
2. Palpatio
  - bőr hőmérséklete
  - oedema
  - izomtónus [3, 6, 11]
3. Műszeres vizsgálat
  - testsúlymérés
  - végtag körfogat mérés [6]

Szükség esetén:

- vérnyomásmérés
- vércukorszint mérése

**II. 3. FUNKCIONÁLIS DIAGNÓZIS**

- vénás keringés lelassulása
- tartáshiba
- légzési nehezítettség
- medencefenék izomzat funkciózavara
- egyensúly és koordinációs disbalance
- normáltól eltérő BMI érték
- lábboltozat süllyedése
- m. rectus abdominis diastasisa\*
- symphysiolysis\*
- pszichés labilitás [6]

\* részletesen lásd a pathológiás gyermekágyi protokollban

**II. 4. GYÓGYTORNÁ - FIZIOTERÁPIÁS KEZELÉSI TERV**

A gyógytornász által kialakított, egyénre szabott mozgásterápiás program, melyet az anamnézis és a fizikális vizsgálat figyelembe vételével felállított, funkcionális diagnózis alapján állít össze, a fokozatosság elvének betartásával. [5]

Formái:

1. Rövid távú kezelési terv:  
A korai gyermekágyas időszak (1-7. nap) mozgásterápiás programja
2. Hosszú távú kezelési terv:  
A késői gyermekágyas időszak mozgásterápiás programja

Elemei:

- keringésvajítás
- légzőtorna
- medencefenék izomzat tornája
- tartásjavítás
- izomerősítés
- egyensúly gyakorlatok
- lábboltozat erősítés
- kondicionálás
- kiegészítő módszerek (relaxációs és egyéb fizioterápiás technikák) [5, 12]

### **III. Terápia**

#### **III.1. GYÓGYTORNA - FIZIOTERÁPIA**

##### **Keringésjavítás:**

A vénás visszaáramlás támogatása speciális gyakorlatokkal, hasi légzéssel [1, 2]

##### **Légzőtorna:**

A légzőizmok működésének hatékonyabbá tétele, a szervezet fizikai teljesítőképességének szinten tartása, növelése

##### **Tartásjavítás:**

- a medence helyes dőlésszögének beállítása
- az antigravitációs izmok helyes működésének megérettetése, és szükség szerinti kondicionálása (hátizomzat, mellizom, farizomzat)
- hasizom gyakorlatok (az izomzat regenerációjának elősegítése, célzott erősítése)
- a lábboltozat védelme, szükség szerinti korrekciója [1, 2, 9]

##### **Medencefenék izomzat tornája:**

A medencefenék izomzat regenerációjának elősegítése, célzott erősítése [1, 2, 13]

##### **Koordinációs-egyensúly gyakorlatok:**

A testsúly, a testséma, a tartás és a súlypont változása miatt kialakuló egyensúly és koordinációs változások szükség szerinti korrekciója

##### **Kondicionálás:**

A kardiovaszkuláris- és légzőrendszer fokozatos terhelése, az erőnlét és az állóképesség javítása

##### **Alkalmazható kiegészítő módszerek:**

- relaxációs technikák (pl.: AT, koncentratív lazítás stb.)
- egyéb fizioterápiás eljárások (pl.: ETG, Klapp módszer stb.)

##### **Fontos szempont:**

Tilos a gyermekágyas nő szervezetének túlterhelése, valamint elengedhetetlen a terápiás program összeállításánál a kontraindikációk figyelembe vétele!

##### **Kontraindikációk:**

1. Abszolút:
  - kórosan vérző
  - lázas
  - fertőzés
2. Relatív:
  - objektív és szubjektív állapotromlás
  - egyéb belgyógyászati és mozgásszervi betegségek
  - neurológiai és pszichiátriai betegségek
  - egyéb problémák

A mozgásprogram megkezdéséhez vagy folytatásához szakorvosi kontroll és/vagy konzultáció szükséges.

#### **III.2. MŰTÉT**

##### **III.2.1. MŰTÉTI ELŐKÉSZÍTÉS FIZIOTERÁPIÁS TEENDŐI:**

Részletesen lásd a Terhesség és pathológiás terhesség című protokollban

##### **III.2.2. POSZTOPERÁCIÓS FIZIOTERÁPIÁS TEENDŐK**

Tájékozódás a beteg általános állapotáról, mely alapja a postoperatív mozgásterápiának

##### **Korai postoperatív teendők (első nap):**

- postoperatív szövődmények megelőzése (keringésjavítás, légző torna, korai [6-12 órán belüli] mobilizálás)
- hasizom és medencefenék izomzat innervációja

**Késői postop. teendők (második naptól):**

- tartás javítás (medence beállítás, has- és hátizom gyakorlatok)
- funkcionális mozgások gyakorlása
- fokozatos izomerősítés (medence fenék, hasizom) [8, 12]
- Tájékozódás a beteg általános állapotáról, mely alapja a postoperatív mozgásterápiának

**III.2.3. GYÓGYTORNA - FIZIOTERÁPIA****Keringésvjavítás:**

A vénás visszaáramlás támogatása speciális gyakorlatokkal, hasi légzéssel

**Légzőtorna:**

A légzőizmok működésének hatékonyabbá tétele, a pangó váladék mobilizálása, az expektoráció segítése, légző gyakorlatokkal szükség szerint váladékürítési technikákkal

**Medencefenék izomzat tornája:**

A medencefenék izomzat regenerációjának elősegítése, célzott erősítése speciális gyakorlatokkal.

**Bélperisztaltika támogatása:**

A hasizmok izometriás, illetve az alsó végtag nagy amplitúdójú gyakorlatai fokozzák a bél perisztaltikáját.

**III.2.4. BETEGTÁJÉKOZTATÁS ÉS EDUKÁCIÓ**

A páciens az általa igényelt mértékben-folyamatos tájékoztatás illeti meg állapotáról és annak várható alakulásáról. [6]  
A jogi előírásoktól függetlenül a gyógytornász kötelessége felvilágosítást adni a mozgásprogram céljáról, szükségességéről, lehetőségéről illetve annak elmaradása esetén a várható következményekről. A tájékoztatás elősegíti az optimális együttműködés kialakulását.

**A felvilágosítás részei:**

- a szülést követő élettani változások ismertetése
- a fizikai aktivitás szervezetre gyakorolt hatás
- szövődmények megelőzési lehetőségei
- terápiás eljárások pácienssel történő egyeztetése
- életmódbeli tanácsok (mindennapi aktivitás, sporttevékenységek, stb.)

**III.2.5. AZ ELLÁTÁS MEGFELELŐSÉGÉNEK INDIKÁTORAI**

Szakmai munka eredményességének mutatói elfogadási, illetve értékelési kritériumok:

- mozgásterápiában részesült kismamák állapotváltozása (funkcionális állapot, terhelhetőség állapot változása)
- rectus diastasis mértékének vizsgálata
- hosszú távon követett prognózis (orvosi beavatkozások szükségessége, szövődmények kialakulása)
- terápia gazdaságossága [7]

**III.2.6. GYÓGYTORNA - FIZIOTERÁPIÁS DOKUMENTÁCIÓ**

Ld. Az intézet által meghatározott dokumentációs kötelezettséget

**IV. Rehabilitáció****V. Gondozás**

## **VI. Irodalomjegyzék**

1. American Collage of Obstetricians and Gynecologists: Exercise during Pregnancy ad the Postpartum Period. Washington, DC: American Collage of Obstetricians and Gynecologists Press. 1994.
2. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. Br J Sports Med 2003;37:6 - 12
3. Dalicho, A. H. W.: Die allgemeinärztliche Untersuchung für Studium und Praxis. Hans Huber Publishers, Bern 2000.
4. Dr. Kovács László: Élettani és kóros gyermekágy. A szülés késői következményei. In: Papp Zoltán (szerk.): A szülészet-nőgyógyászat tankönyve. Semmelweis Kiadó, Bp. 2002.
5. Exercise during pregnancy and the postpartum period. ACOG Technical Bulletin Number 189, Feb 1994. Int J Gynecol Obstet 1994; 45 (1) 65 - 76.
6. H. S. Reichel, R. Groza-Nolte: Fizioterápia. Medicina könyvkiadó Rt. Bp, 2001.(163-194. p.)
7. Hoffmann Artúr(szerk.): A kardiológiai rehabilitáció szakmai és szervezeti irányelvei. Bp., 2002.
8. Lampé László: Szülészet-nőgyógyászati mütéttan. Medicina Könyvkiadó Bt., Bp. 2000. (31-32. p.)
9. Mottola MF. Exercise in the postpartum period: Practical applications. Curr Sports Med 2002;1:362 - 8.
10. Papp Zoltán: Fogamzás és élettani terhesség. In: Papp Zoltán (szerk.): A szülészet-nőgyógyászat tankönyve. Semmelweis Kiadó, Bp. 2002.
11. Stanley Hoppenfeld, M.D.: Physical Examination of the spine and extremities. Appleton-Century-Crofts/Norwalk, Connecticut
12. Tápainé Bajnay Márta: Fizioterápia a gyermekágyas időszakban. In:Papp Zoltán (szerk.): A szülészet-nőgyógyászati protokoll. Golden Book Kiadó Bp. 2002.
13. Tápainé-Kovácsics-Fridrichné: Gátizomtorna. B+V (medical&teghnical) Lap és Könyvkiadó kft. Bp. 2004.

**A szakmai protokoll érvényessége: 2009. december 31.**

## **VII. Melléklet**

### **VII. 1. Egyéb megjegyzések**

Gyógytornász által összeállított, vezetett és ellenőrzött, rendszeresen végzett mozgásterápia a késői gyermekágyas időszak (6. hét) után is ajánlott.

#### **Alkalmazott kódok:**

- 94701 Egyéni torna
- 94701 Csoportos torna
- 94530 Izomerősítő gyakorlatok
- 94550 Gyógytorna relaxációs technikával
- 94610 Gyakorlatok ellenállással szemben
- 94630 Ízületi mozgások gyakorlása
- 94722 Mellkasi gyógytorna, légzőtorna
- 94730 Kardiovaszkuláris gyógytorna
- 95560 Rugalmas pólya felhelyezése egyik alsó végtagra (nem lymphoedemás)
- 8631F Számítógép vezérelt inkontinencia kezelés hüvelyen, végbélen át
- 86634 TENS