

Hamerlińska – Latecka Agnieszka. Zastosowanie Nordic Walking w turnusie rehabilitacyjnym osób po usunięciu krtani = Use of Nordic Walking in a rehabilitation of the people after total laryngectomy. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(10):646-652. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.221350>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/4111>
<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/771205>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.
The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.
Received: 02.10.2016. Revised 02.10.2016. Accepted: 21.10.2016.

Zastosowanie Nordic Walking w turnusie rehabilitacyjnym osób po usunięciu krtani

Use of Nordic Walking in a rehabilitation of the people after total laryngectomy

Agnieszka Hamerlińska - Latecka

Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Słowa kluczowe: laryngektomia, logopeda, Nordic Walking, rehabilitacja, turnus

Key words: laryngectomy, speech therapist, Nordic Walking, rehabilitation, holidays health

Streszczenie

Turnusy rehabilitacyjne dla osób po usunięciu krtani organizowane są średnio raz do roku. Specjalistami prowadzącymi zajęcia podczas takich wyjazdów są najczęściej: fizjoterapeuta, psycholog i logopeda. Celem takich turnusów jest usprawnianie fizyczne, psychiczne i społeczne. Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie wyników badań dotyczących zastosowania przez osoby po laryngektomii całkowitej metody Nordic Walking podczas pobytu na wczasach zdrowotnych.

Abstract

Rehabilitation for patients after laryngectomy are organized on average once a year. Specialists lecturers during such trips are the most common: physical therapist, psychologist and speech therapist. The purpose of these camps is the improvement of the physical, mental and social. The purpose of this article is to present the results of studies regarding the application by a person after total laryngectomy methods Nordic Walking while on holidays health.

Wprowadzenie

Coraz częściej na ulicy, w parku czy też w lesie spotkać można osoby maszerujące z kijkami Nordic Walking. Ten coraz bardziej popularny sport jest wykorzystywany przede

wszystkim przez osoby w średnim wieku oraz starsze. Zakup kijków nie wiąże się z bardzo kosztownym wydatkiem, co sprawia, że uprawianie marszu jest ekonomiczne, zdrowe i przyjemne. Stosowanie kijków Nordic Walking jest zalecane wielu osobom, może być traktowane jako profilaktyka przed rozwinięciem różnego rodzaju schorzeń lub jako forma wspomagająca proces rehabilitacji. Dla osób po chorobie nowotworowej aktywność fizyczna ma istotne znaczenie z punktu widzenia procesu zdrowienia. W artykule dotyczącym *Postaw osób po laryngektomii całkowitej wobec Nordic Walking* (Hamerlińska, w druku) został przedstawiony pogląd laryngektomowanych na temat wykorzystywania kijków przez inne osoby. Celem niniejszego artykułu jest zaprezentowanie wyników badań dotyczących zastosowania kijków w ramach turnusu rehabilitacyjnego, którego odbiorcami były osoby bez krtani.

O turnusach rehabilitacyjnych dla osób po usunięciu krtani

Turnus rehabilitacyjny jest to zorganizowany w specjalistycznym ośrodku pobyt, którego celem jest holistyczne usprawnianie osoby niepełnosprawnej. Zgodnie z kompleksowym modelem postępowania w przypadku raka krtani, jaki jest zaprezentowany a artykule Mackiewicz-Nartowicz i Mackiewicz-Milewskiej (2009, s. 11), taka forma rehabilitacji, jest jedną z odrębnych form postępowania w procesie zdrowienia dla osób po laryngektomii całkowitej. Ponadto takie leczenie uzdrowskie stwarza doskonałe możliwości kontynuowania rehabilitacji poszpitalnej (Betlejewski i in. 2009, s. 143). Na ogół organizowaniem takich "wczasów" zajmuje się przewodniczący danego stowarzyszenia działającego na rzecz osób po resekcji narządu głosu. W Polsce pierwsze takie towarzystwo zostało utworzone w 1991 roku, przyjęło nazwę Polskie Towarzystwo Laryngektomowanych z siedzibą Zarządu Głównego w Bydgoszczy. Turnusy rehabilitacyjne odbywają się średnio raz do roku, trwają dwa tygodnie i często, z uwagi na dobry i zdrowy klimat, mają miejsce nad morzem. Najkorzystniejszy mikroklimat dla osób po laryngektomii to umiarkowany, mało drażniący, o odpowiedniej wilgotności, pozbawiony skażeń środowiskowych, a właśnie okolice nadmorskie wskazane są ze względu na istnienie aerozoli soli morskiej, które w sposób naturalny zwiększają wilgotność względną powietrza oddechowego (Betlejewski i in., 2009).

Sinkiewicz (2015) zauważa, że do uczestnictwa w turnusie może być zakwalifikowana osoba po zakończonym leczeniu, bez cech nawrotu procesu nowotworowego i na podstawie zgody lekarza laryngologa. Uczestnikami turnusów są zarówno osoby laryngektomowane, jak

i ich współmałżonkowie. Co więcej Sinkiewicz (2009) dodaje, że wśród celów turnusów rehabilitacyjnych wymienić można:

- opanowanie mowy zastępczej w stopniu umożliwiającym słowne porozumiewania się;
- usprawnianie fizyczne, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni oddechowych i mięśni obręczy barkowej;
- uzyskanie psychicznej adaptacji do życia po laryngektomii (Sinkiewicz, 2015).

Można zauważyć, że głównym celem organizowanych turnusów dla osób po usunięciu krtani jest poprawianie kondycji zarówno fizycznej, psychicznej, jak i społecznej. Dlatego też, specjalistami prowadzącymi zajęcia na takiego rodzaju wczasach są: fizjoterapeuta (usprawniający ruchowo), logopeda (zajmujący się mową) i psycholog (prowadzący zajęcia mające na celu wzmocnienie psychiczne). Zdarza się również, że w zespole znajduje się też lekarz laryngolog oraz pielęgniarka. Celem obecności ostatnich wymienionych specjalistów jest między innymi kontrolowanie stanu zdrowotnego uczestników turnusu oraz prowadzenie prelekcji na przykład z zakresu higieny rurki tracheostomijnej.

Na turnusie rehabilitacyjnym bardzo ważne jest już na samym początku ustalenie harmonogramu spotkań. Warto też ustalić pewne zasady współpracy.

Zajęcia ruchowe na turnusie zazwyczaj odbywają się grupowo. Zdarza się, że niektórzy uczestnicy mają również przypisywane zabiegi fizykoterapeutyczne. Zajęcia fizycznego usprawniania prowadzone są w sali gimnastycznej według wydolności fizycznej uczestników zaliczonych do poszczególnych grup ćwiczących i trwają na ogół około 45 minut. Rozpoczynają się od ćwiczeń rozgrzewających, po których następują ćwiczenia oddechowe i ogólnorozwojowe mające na celu wzmocnienie dużych grup mięśniowych oraz przepony. Następnie zalecane są gry ruchowe oraz na koniec ćwiczenia relaksujące (Betlejewski i in., 2009).

Zajęcia z psychologiem także mogą odbywać się w grupie, wówczas ich celem jest integrowanie z współtowarzyszami oraz uspołecznianie członków turnusu. Podczas zjazdu istnieje też możliwość indywidualnych spotkań z psychologiem. Ma to szczególne znaczenie dla osób borykających się z obniżonym nastrojem, depresją, zaniżoną samooceną, brakiem akceptacji siebie, niskim poczuciem własnej wartości. Uczestnictwo w turnusach logopedycznych oddziałuje psychoterapeutycznie na osoby po laryngektomii całkowitej oraz wielokrotnie wyzwała w nich motywację do działania oraz podejmowania różnego typu aktywności (por. Sinkiewicz, 2015).

Nauka mowy przełykowej organizowana jest przez logopedę. Autorka niniejszego artykułu, prowadząc takie zajęcia podczas turnusów organizuje je następująco: z samego rano odbywają się zajęcia grupowe dla wszystkich, których celem jest usprawnianie kompleksu ustno-twarzowego, wykonanie ćwiczeń ruchowych i oddechowych, co zajmuje koło godziny i wiąże się często ze spacerem nad morze, a w przypadku niepogody zajęcia odbywają się na terenie zajmowanego ośrodka¹. Po porannej gimnastyce odbywa się przerwa śniadaniowa. Następnie uczestnicy turnusu tworzą zespoły dwuosobowe, zgodnie z poziomem zaawansowania mowy przełykowej i biorą udział w codziennych ćwiczeniach logopedycznych (każdy tzw. duet ćwiczy średnio około 20 minut), każda współpracująca para ma wyznaczoną godzinę zajęć. Raz dziennie odbywają się także półgodzinne grupowe zajęcia logopedyczne, których celem jest zastosowanie komunikacji w grupie. Te zajęcia odbywają się zazwyczaj tuż przed obiadem.

W międzyczasie uczestnicy turnusu spędzają swój czas w dowolny sposób. Oprócz zajęć związanych typowo z usprawnianiem zdrowotnym, pobyt wiąże się z udziałem w potańcówkach i różnego typu wycieczkach².

Zastosowanie Nordic Walking w turnusie rehabilitacyjnym osób po usunięciu krtani - wyniki badań własnych i wnioski

Będąc onkologopedą prowadzącym zajęcia z zakresu nauki i usprawniania mowy przełykowej, autorka niniejszego artykułu, by urozmaicić charakter turnusu rehabilitacyjnego, do porannych ćwiczeń dołączyła codzienne maszerowanie z kijkami Nordic Walking, czyli sport prosty, ekonomiczny i bezpieczny (Szeffler-Derela i in., 2014). Turnus odbył się w 2016 roku, miał miejsce w Mrzeżynie, trwał 14 dni, swoim zakresem obejmował zajęcia logopedyczne, ruchowe i zabiegi fizykalne. Uczestnikami wczasów byli członkowie Dolnośląskiego Towarzystwa Laryngektomowanych. Grupa osób poddanych badaniom liczyła 20 laryngektomowanych (8 kobiet i 14 mężczyzn), średnia wieku wynosiła 69 lat (tabelka nr 1). Zajęcia z wykorzystaniem kijków odbywały się codziennie rano o 7:30 i trwały do 8:30, wiązały się z marszem w kierunku plaży i w drodze powrotnej do ośrodka oraz polegały także na wykonywaniu ćwiczeń ruchowych i oddechowych z kijkami na plaży, odbyły się 10 razy.

¹ Uczestnicy turnusów, na których prowadzę zajęcia logopedyczne nie mają oddzielnie zajęć ruchowych z fizjoterapeutą.

² Podczas turnusu rehabilitacyjnego w 2016 roku w Mrzeżynie wieczorem wraz z drugą logopedą Justyną Surdygą zorganizowałyśmy turniej ping-ponga, który został odebrany z dużym entuzjazmem.

Tabela nr 1. Charakterystyka grupy badanych osób.

WIEK	OGÓŁ	KOBIETY	MĘŻCZYŹNI
ŚREDNIA	69 lat	68	71
NAJMŁODSZA OSOBA	59 LAT	61 lat	59 lat
NAJSTARSZA OSOBA	85 LAT	85 LAT	85 LAT

Źródło: opracowanie własne.

Przedmiotem badań stała się samoocena efektywności zastosowania kijków Nordic Walking w trakcie turnusu rehabilitacyjnego dla osób po laryngektomii całkowitej a celem badań stało się jej opisanie. Na potrzeby badań sformułowano główne pytanie badawcze: *Jaka jest samoocena efektywności zastosowania kijków Nordic Walking w trakcie turnusu rehabilitacyjnego dla osób po usunięciu krtani?* oraz następujące pytania szczegółowe:

- *Czy uważa Pan/Pani, że kondycja fizyczna uległa poprawieniu pod wpływem wykorzystywania kijków w porannych ćwiczeniach?*
- *Jakie emocje wywoływało w Pani/Panu chodzenie z kijkami Nordic Walking?*
- *Czy podobało się Pani/Panu wykorzystywanie kijków w porannych ćwiczeniach?*

Ponadto zapytano również o to, czy osoby uczestniczące w turnusie w zamierzają w przyszłości chodzić z kijkami Nordic Walking?

Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety. Badania miały charakter jakościowy. Dobór grupy był celowy.

Pierwsze pytanie dotyczyło tego, czy osoby po laryngektomii całkowitej zauważają po 10 porannych sesjach ćwiczeń pozytywne zmiany w swojej kondycji fizycznej. Odpowiedzi prezentuje tabelka nr 2.

Tabela nr 2. Samoocena usprawnienia kondycji fizycznej u osób po laryngektomii całkowitej.

<i>Czy uważa Pan/Pani, że kondycja fizyczna uległa poprawieniu pod wpływem wykorzystywania kijków w codziennych ćwiczeniach?</i>		
TAK	NIE WIEM	NIE
13 osób	5 osób	2 osoby

źródło: opracowanie własne.

Drugie pytanie wiązało się z emocjami, jakie wywoływało codzienne stosowanie marszu z kijkami. Odpowiedzi prezentuje tabela nr 3.

Tabela nr 3. Emocje a stosowanie Nordic Walking

<i>Jakie emocje wywoływało w Pani/Panu chodzenie z kijkami Nordic Walking?</i>	
zadowolenie	12
dumą	1
radość	5
zawstydzenie	0
zażenowanie	0
dezorientację	0
nie wiem	5

Źródło: opracowanie własne.

Kolejne pytanie wiązało się z wyrażeniem ogólnej opinii, czy podobało się wykorzystywanie kijków w gimnastyce. Odpowiedzi zawiera tabela nr 4.

Tabela nr 4. Wyrażenie stosunku wobec stosowania Nordic Walking

<i>Czy podobało się Pani/Panu wykorzystywanie kijków w porannych ćwiczeniach?</i>		
TAK	NIE WIEM	NIE
20 osób	0 osób	0 osób

Źródło: opracowanie własne

Ostatnie pytanie dotyczyło chęci wykorzystania kijków Nordic Walking przez osoby po laryngektomii całkowitej w przyszłości. Odpowiedzi prezentuje tabela nr 5.

Tabela nr 5. Wykorzystanie kijków Nordic Walking w przyszłości.

<i>Czy zamierza Pan/Pani w przyszłości chodzić z kijkami Nordic Walking?</i>		
TAK	NIE WIEM	NIE
14 osób	3 osoby	3 osoby

Źródło: opracowanie własne

Wnioski z przeprowadzonych badań:

- Zdecydowana większość uczestników turnusu uważa, że stosowanie kijków Nordic Walking poprawia kondycję fizyczną.
- Zdecydowana większość respondentów uznała, że wykorzystywanie Nordic Walking wywołuje uczucie pozytywne jakim jest zadowolenie, kilka osób wskazała na odczuwanie radości oraz kilka osób nie potrafiło określić swoich odczuć.
- Wszystkim uczestnikom turnusu podobało się wykorzystywanie kijków w porannych ćwiczeniach (mimo, że nie wszyscy odczuli poprawę swojej kondycji ruchowej oraz nie potrafi wskazać pozytywnych emocji - cokolwiek nie wskazywali negatywnych).
- Większość osób deklaruje wykorzystywanie kijków w przyszłości.

Bibliografia:

Betlejewski S., Betlejewski A., Sinkiewicz A., Mackiewicz Milewska M., (2009), *Sanatoria i turnusy rehabilitacyjne*, [w:] A. Sinkiewicz (red.), *Pacjent po operacji krtani*, Bydgoskie Stowarzyszenie Laryngektomowanych, Bydgoszcz.

Mackiewicz-Nartowicz H., Mackiewicz-Milewska M., (2009), *Rak krtani*, [w:] A. Sinkiewicz (red.), *Pacjent po operacji krtani*, Bydgoskie Stowarzyszenie Laryngektomowanych, Bydgoszcz.

Sinkiewicz A., (2015), *Smak turnusów*, *Forum Logopedy*, listopad/grudzień, nr 10, s. 27-28.

Szefler-Derela J., Suszyński K., Doroniewicz I., Kowalczyk A., Opala G., Kwiek S., (2014), *Nordic Walking w rehabilitacji choroby Parkinsona*, *ANN. ACAD. MED. SILES.*, 68, 5, s. 361–367.