

# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	9
1. URAZY RDZENIA KRĘGOWEGO <i>Eugeniusz Tarasów</i> .....	11
1.1. Wyjaśnienie pojęć podstawowych .....	11
1.1.1. Paraplegia i tetraplegia .....	11
1.1.2. Skale oceny neurologicznej osób po URK.....	11
1.2. Epidemiologia URK .....	12
1.3. Nowoczesna diagnostyka URK.....	14
1.3.1. Rodzaje złamań kręgosłupa .....	14
1.3.2. Sposoby diagnozy URK .....	15
1.4. Objawy i następstwa kliniczne URK .....	19
1.4.1. Mechanizmy URK.....	19
1.4.2. Wstrząs rdzeniowy .....	20
1.4.3. Neurologiczne zespoły częściowego URK.....	20
1.5. Współczesne możliwości i perspektywy leczenia URK.....	21
1.5.1. Wczesne postępowanie z chorym po URK .....	21
1.5.2. Leczenie operacyjne osób po URK.....	22
1.5.3. Rehabilitacja osób po URK .....	23
1.5.4. Nowe metody i perspektywy leczenia URK .....	24
1.6. Medyczne i społeczne skutki URK.....	25
1.6.1. Powikłania pourazowe .....	25
1.6.2. Społeczne skutki URK .....	26
2. SZWEDZKI RODOWÓD RUCHU AKTYWNEJ REHABILITACJI (AR) <i>Beata Wachowiak-Zwara</i> .....	33
3. ROZWÓJ RUCHU AR w POLSCE <i>Beata Wachowiak-Zwara</i> .....	35
3.1. Sytuacja osób po URK w Polsce w latach 80-tych .....	35
3.2. Pierwszy krajowy obóz AR .....	36
3.2.1. Korzystanie ze szwedzkich doświadczeń.....	36
3.2.2. Organizacja pierwszego obozu AR w Lublinie.....	37
3.3. Kalendarium rozwoju ruchu AR w Polsce.....	40
4. IDEA i ZAŁOŻENIA SYSTEMU AR <i>Robert Jagodziński</i> .....	49
4.1. Rekrutacja .....	51
4.1.1. Instruktorzy pierwszego kontaktu .....	51
4.1.2. Zasady rekrutacji uczestników .....	55
4.2. Wprowadzenie.....	56
4.2.1. Udział w obozie AR .....	56
4.2.2. Dobór i zadania kadry obozu .....	57
4.2.3. Techniki asekuracji i przenoszenia osób po URK .....	60
4.2.4. Program obozów AR .....	68
4.2.5. Rodzaje obozów AR w Polsce .....	71
4.3. Kontynuacja.....	78

5. STRUKTURA ORGANIZACYJNA FUNDACJI AKTYWNEJ REHABILITACJI (FAR) w POLSCE <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	85
5.1. Umiejscowienie FAR w krajowym systemie rehabilitacji .....	85
5.2. Podział kompetencji w obrębie FAR .....	86
6. ZAJĘCIA USPRAWNIAJĄCE NA OBOZACH AR .....	91
6.1. Trening techniki jazdy wózkiem <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	91
6.1.1. Przygotowanie do nauczania techniki jazdy wózkiem .....	91
6.1.2. Metodyka nauczania techniki jazdy wózkiem .....	93
6.2. Pływanie osób po URK <i>Robert Jagodziński</i> .....	109
6.2.1. Założenia i cel zajęć .....	109
6.2.2. Organizacja zajęć .....	110
6.2.3. Nauka podstaw pływania .....	113
6.2.4. Trening stylów pływackich .....	116
6.3. Zajęcia siłowe i ogólnousprawniające <i>Robert Jagodziński</i> .....	122
6.3.1. Założenia i cel zajęć .....	122
6.3.2. Organizacja zajęć .....	122
6.3.3. Ćwiczenia siłowe na obozach AR .....	124
6.4. Tenis stołowy osób po URK <i>Robert Jagodziński</i> .....	129
6.4.1. Założenia i cel zajęć .....	129
6.4.2. Organizacja zajęć .....	129
6.4.3. Nauka gry w tenisa stołowego .....	132
6.5. Łucznictwo osób po URK <i>Robert Jagodziński</i> .....	137
6.5.1. Założenia i cel zajęć .....	137
6.5.2. Organizacja zajęć .....	137
6.5.3. Nauka strzelania z łuku .....	140
6.6. Samoobsługa w codziennych czynnościach <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	144
6.6.1. Stan funkcjonalny osób po URK .....	144
6.6.2. Przewidywany stan samoobsługi osób po URK .....	144
6.6.3. Trening samoobsługi osób po URK .....	146
7. ZAJĘCIA TEORETYCZNE NA OBOZACH AR .....	179
7.1. Wózek inwalidzki do aktywnej rehabilitacji <i>Maciej Sydor</i> .....	179
7.1.1. Rodzaje wózków inwalidzkich .....	179
7.1.2. Budowa i cechy użytkowe wózka aktywnego .....	183
7.1.3. Dobór i konfiguracja wózka aktywnego .....	186
7.1.4. Opory ruchu wózka aktywnego .....	193
7.1.5. Poduszki na siedziska wózków inwalidzkich .....	201
7.1.6. Podsumowanie – główne założenia doboru wózka aktywnego .....	209
7.2. Profilaktyka zakażeń układu moczowego po URK <i>Urszula Kucharska</i> .....	213
7.2.1. Budowa anatomiczna układu moczowego .....	213
7.2.2. Funkcja dolnych dróg moczowych .....	213
7.2.3. Patofizjologia dolnych dróg moczowych u osób po URK .....	215
7.2.4. Postępowanie terapeutyczne .....	217
7.2.5. Inwazyjne metody leczenia zaburzeń w oddawaniu moczu .....	223
7.2.6. Wskazania praktyczne .....	224

---

7.3. Profilaktyka przeciwdleżynowa po URK <i>Urszula Kucharska</i> .....	227
7.3.1. Budowa skóry .....	227
7.3.2. Przyczyny powstawania odleżyn .....	227
7.3.3. Leczenie odleżyn .....	229
7.3.4. Wczesna profilaktyka przeciwdleżynowa po URK .....	231
7.3.5. Późna profilaktyka przeciwdleżynowa po URK .....	232
7.4. Zaburzenia seksualne i prokreacyjne po URK <i>Urszula Kucharska</i> .....	234
7.4.1. Funkcje seksualne i prokreacyjne u kobiet po URK .....	234
7.4.2. Funkcje seksualne i prokreacyjne u mężczyzn po URK .....	234
7.4.3. Metody leczenia zaburzeń erekcji .....	238
7.4.4. Metody wywoływania ejakulacji u mężczyzn po URK .....	242
7.4.5. Możliwości uzyskania potomstwa .....	246
7.5. Oprzyrządowania samochodów dla osób po URK <i>Maciej Sydor</i> .....	253
7.5.1. Wybór samochodu .....	253
7.5.2. Typowy zakres oprzyrządowania dla osoby po URK .....	255
7.5.3. Użytkowanie oprzyrządowanego samochodu .....	259
7.1.4. Źródła dalszych informacji .....	262
8. SPORT i REKREACJA OSÓB PO URK <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	265
8.1. Znaczenie aktywności sportowej dla osób po URK .....	265
8.1.1. Biomedyczne aspekty aktywności sportowej .....	265
8.1.2. Psychospołeczne aspekty aktywności sportowej .....	266
8.2. Rola FAR w promocji sportu osób po URK .....	266
8.2.1. Igrzyska AR .....	267
8.2.2. Rugby na wózkach .....	268
8.2.3. Nurkowanie .....	270
8.2.4. Jazda konna .....	270
8.2.5. Sporty wodne .....	271
8.2.6. Sporty inne .....	272
9. DZIAŁALNOŚĆ ŚRODOWISKOWA FAR <i>Elżbieta Kujawa</i> .....	275
9.1. Znaczenie rehabilitacji środowiskowej .....	275
9.2. Organizacja rehabilitacji środowiskowej .....	276
9.3. Rola środowiskowych instruktorów pierwszego kontaktu .....	277
9.4. Szkolenia FAR dla rodziców, opiekunów i personelu medycznego .....	277
9.5. Internetowe serwisy społecznościowe .....	278
9.6. Podsumowanie .....	279
10. INNE DZIAŁANIA FAR <i>Robert Jagodziński</i> .....	281
10.1. Szkolenia i kursy FAR .....	281
10.1.1. Szkolenia personelu medycznego .....	281
10.1.2. Szkolenia kadry AR .....	284
10.1.3. Kursy komputerowe .....	288
10.1.4. Kursy prawa jazdy samochodowego .....	289

11. SYSTEM AR w BADANIACH NAUKOWYCH <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	293
11.1. System AR w Polsce i za granicą .....	294
11.2. Efektywność systemu AR w rehabilitacji osób po URK .....	295
11.3. Rola AR w promocji aktywności sportowej osób po URK .....	296
11.4. Jakość życia osób po URK w Polsce .....	296
11.5. Wnioski z badań .....	297
12. PERSPEKTYWY ROZWOJU AR <i>Tomasz Tasiemski</i> .....	299
12.1. Perspektywy rozwoju AR w Polsce .....	299
12.2. Perspektywy rozwoju AR w Europie .....	301
12.3. Perspektywy rozwoju AR w krajach rozwijających się .....	306
12.3.1. Kulturowe uwarunkowania rehabilitacji .....	306
12.3.2. Podróżowanie osób po URK w krajach rozwijających się .....	308
12.3.3. AR w krajach Azji Południowo-Wschodniej .....	309
12.3.4. AR w Eurazji .....	316
12.3.5. AR w krajach Afryki Południowej .....	317
13. NOTY BIOGRAFICZNE AUTORÓW .....	321

# WPROWADZENIE

Aktywna Rehabilitacja (AR) jest definiowana jako zintegrowany system działań w obrębie rehabilitacji środowiskowej, zmierzający do maksymalnego usprawnienia osób po urazach rdzenia kręgowego (URK), za pomocą środków fizycznych i wiedzy, w wykonywaniu podstawowych czynności życiowych, a poprzez to umożliwienie im jak najbardziej godnego, pełnego i dającego zadowolenie funkcjonowania w społeczeństwie. Specyfika AR polega na wykorzystaniu w procesie usprawniania tzw. „wzorców osobowych”, tj. osób po URK (samodzielnych w codziennych czynnościach i niezależnych życiowo), które pełnią rolę instruktorów (trenerów) prowadzących zajęcia usprawniające z innymi osobami po tego typu urazach.

Rozwojem AR w Polsce od 1988 r. zajmuje się nieprzerwanie Fundacja Aktywnej Rehabilitacji (FAR), a działania Fundacji na przestrzeni lat spowodowały przełom w krajowym modelu rehabilitacji osób po URK. Poza prowadzeniem regularnego usprawniania osób po URK w ramach specjalistycznych obozów AR, Fundacja poszerzyła swoją działalność o aspekty rehabilitacji zawodowej, propagowanie nowych dyscyplin sportu, inicjowanie produkcji aktywnych wózków inwalidzkich, wzbogacanie programu kształcenia fizjoterapeutów w Polsce itd. Kompleksowość działań FAR sprawiła, że współcześnie AR jest powszechnie rozpoznawalnym i uznanym przez środowisko medycyno-rehabilitacyjne programem rehabilitacji środowiskowej, przyczyniającym się istotnie do reintegracji społecznej osób po URK w Polsce.

Wielokierunkowość i zakres osiągnięć FAR w okresie ponad 20-letniej działalności zasługuje niewątpliwie na podsumowanie w formie podręcznika, który byłby podstawowym źródłem wiedzy w zakresie intensywnego usprawniania samoobsługowo-lokomocyjnego i usamodzielniania życiowego osób po URK w Polsce. Autorzy publikacji wyrażają nadzieję, że niniejszy podręcznik będzie przydatny w procesie kształcenia przyszłych absolwentów fizjoterapii, a dla tych, którzy już pracują w zawodzie – okazją do doskonalenia zawodowego – uzupełnieniem fachowej wiedzy o najnowsze osiągnięcia w zakresie rehabilitacji osób po URK. Książka powinna stanowić także źródło praktycznej wiedzy dla osób po URK, pełniących rolę instruktorów prowadzących zajęcia na krajowych obozach AR.

Unikatowość niniejszej publikacji, poza kompleksowym przedstawieniem wszystkich aspektów ruchu AR w Polsce, polega również na tym, że wszystkie rozdziały książki są napisane przez praktyków – osoby po URK, które, poza osobistymi doświadczeniami w ruchu AR, zdobyły wykształcenie i pozycję zawodową, upoważniające do współtworzenia takiego podręcznika (w przypadku kilku Autorów zwieńczoną uzyskaniem stopnia naukowego doktora lub doktora habilitowanego).

*Tomasz Tasiemski*