

# Polion jälkitilassa

## realiteettien tunnustaminen on tärkeää

**P**oliiovirus saattaa vaurioittaa selkäytimen etusarvessa lihasten toiminnasta vastaavia motorisia liikehermosoluja ja aiheuttaa velttohalvauksen, halvaantuneiden raajojen tunto säilyy. Akuutista poliosta toipuminen perustuu hermopäätteiden versomisilmiöön ja lihasyiden koon kasvuun, joten osa poliohalvauksista parantuu osittain tai kokonaan. Runsaasti versoneet hermosolut toimivat maksimikapasiteetillaan ja saattavat ikääntyä aiemmin. Toisaalta lihassyt saattavat ison kokonsa takia kärsiä ravinnonpuutteesta ja ne ovat myös muuttuneet supistusominaisuuksiltaan välimuotoisiksi. **Tällaisella lihaksella on taipumus väsyä ja surkastua.**

### Polion jälkitilassa seuraavat oireet saattavat lisääntyä:

- lihasheikkous ja lihasten väsyvyys polion heikentämissä lihaksissa
- lihas- ja nivelkivut, jotka osin johtuvat nivelten epätasaisesta kuormituksesta
- uupumus eli energian ja kestävyuden puuttuminen
- autonomisen hermoston toimintahäiriöstä johtuva kylmänarkuus
- liikkumattomuudesta aiheutuva alaraajojen turvotus
- hengityselinten heikkoudesta johtuva hengitysvajaus ja uniapnea
- vartalolihasheikkoudesta seurannut skolioosi
- nielemis- ja äänentuoton ongelmat
- psyykkinen stressi.

Fyysisen harjoittelun aikana jo kohtalaisen vähäiset suoritukset kuormittavat lihaksien kaikkia motorisia yksiköitä ja käyttää niiden kaikki voimavarat, joka johtaa uupumiseen. Tästä syystä kaikki fyysinen toiminta tulee mitoittaa yksilölliseksi, jolloin ehkäistään uupumusta. Fyysistä toimintakykyä alentavat myös mahdollisista hengityselinten halvauksista, nivelkireyksistä ja skolioosista aiheutuva heikentynyt keuhkotuuletus sekä ylipainoisuus.

Vammaan ja oireisiin liittyvän epämukavuuden lisäksi on kuntoutujan hallittava hoitoon ja kuntoutumiseen liittyviä asioita. Hänen on kyettävä vuorovaikutukseen hoito- ja kuntoutushenkilökunnan kanssa, tilanteeseen liittyvien pelkojen, ahdistuksen ja muiden tunteiden hallintaan sekä luotava ja ylläpidettävä myönteistä minäkuvaa ja pystyvyyden tunnetta.

## Poliokuntoutujan kuntoutuksen tavoitteina ovat:

Toimintakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen  
Liikuntakyvyn parantaminen ja/tai ylläpitäminen  
Perustietojen kartuttaminen  
Omahoito-ohjelman laatiminen  
Henkisten voimavarojen käytön edistäminen  
Yleinen virkistyminen  
Kokemusten jakaminen  
Apuvälineiden kokeilu ja suositusten laatiminen  
Asunnon muutostöiden arviointi  
Ohjaaminen tarvittaessa jatkotutkimuksiin  
Ammatillisen kuntoutuksen tarpeen ja mahdollisuuksien selvittäminen  
Sosiaaliturvan kartoitus sekä hakemusten ja lausuntojen laatiminen  
Erityisongelmien hoito (äänen tuotto, hengitys, nielemishäiriöt, mieli)

## ”Minun tilanteeni nyt” -lomake: Toimintakykyyni vaikuttavat ongelmat ja ratkaisuehdotukset

Nimi: \_\_\_\_\_

Osoite: \_\_\_\_\_

Sairastettu polio: 19\_\_\_\_\_

Muut sairaudet: \_\_\_\_\_

Lääkitys: \_\_\_\_\_

Tämän hetkiset ongelmat/oireet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ulkona liikkumisen ongelmat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Käytössä olevat apuvälineet ulkona: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kotona selviytymisen ongelmat: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Käytössä olevat apuvälineet kotona: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Käyn: Fysioterapiassa  Puheterapiassa  Toimintaterapiassa

Muu terapia, mikä? \_\_\_\_\_

Minulle on tehty kuntoutussuunnitelma/asiakassuunnitelma: kyllä  ei

Jos tehty, niin missä: \_\_\_\_\_

Tarvitsen laituskuntoutusjaksoa kyllä  ei

Viimeinen kuntoutusjakso vuonna \_\_\_\_\_ Missä? \_\_\_\_\_

Tarvitsen seuraavia asioita, jotta toimintakykyyni olisi/tulisi paremmaksi:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_