

## PEACE & LOVE

**Protokół PEACE & LOVE jest postępowaniem rehabilitacyjnym, który ma na celu wspomagać leczenie zachowawcze urazów narządu ruchu.**

### OCHRONA

(PROTECT) - należy chronić uszkodzone struktury. Na 2-3 dni odciążyć i nie prowokować dodatkowego bólu. Należy jednak pamiętać, że długotrwałe unieruchomienie pogarsza stan uszkodzonych tkanek i utrudnia regenerację.

### ELEWACJA

(ELEVATE) – wspomaganie zmniejszenia krwaka i obrzęku poprzez uniesienie kończyny.

### UNIKANIE ŚRODKÓW PRZECIWZAPALNYCH

(AVOID ANTI-INFLAMMATORY MODALITIES) - stan zapalny jest elementem gojenia się tkanek (obrony organizmu) i nadmierne hamowanie go może zaburzać proces regeneracji, podobnie jak nadmierne chłodzenie uszkodzonych tkanek.

Chłodzenie powinno się rozpocząć najlepiej w ciągu pierwszych 12 h – 3x dziennie kąpiel w temp 4-10 st. przez 12-15 min i 3x okłady chłodzące również na czas 12 -15 min. Ten schemat można utrzymać przez 2-3 dni ( dzień uszkodzenia i następnny). Potem intensywność można stopniowo zmniejszać.

### UCISK

(COMPRESS) - za pomocą bandaża, opaski lub pończoch kompresyjnych, a także kinesiotapingu można zmniejszyć obrzęk i zabezpieczyć uszkodzone struktury.

### INFORMACJA

(EDUCATE) - Informacja na czym polega uraz, jakie są poszczególne etapy działania, jak chronić się przed urazami, powoduje, że pacjent jest bardziej zaangażowany w rehabilitację – jest w środku procesu, a nie jest nieświadomym wykonawcą poleceń, co przekłada się na lepszy progres leczenia.

## **OBCIĄŻENIE**

(LOAD) - optymalne i bezbolesne aktywowanie tkanek czy uszkodzonych stawów jest konieczne do prawidłowego gojenia się. Zbyt duża relaksacja nie sprzyja naprawie, podobnie jak przeciążenie. Odpowiednio dobrane obciążenie w bezbolesnym zakresie sprzyja regeneracji i przywracaniu funkcji.

## **OPTYMIZM**

(OPTYMIISM) - odpowiednie nastawienie i akceptacja zarówno urazu jak i skutków prowadzi do lepszej współpracy z terapeutą, a co za tym idzie efekty rehabilitacji są lepsze. Z drugiej strony stres, brak motywacji i akceptacji urazu mogą prowadzić do stanów depresyjnych i przedłużenia procesu powrotu do zdrowia.

## **UNACZYNIENIE**

(VASCULARISATION) — układ krążeniowo – oddechowy jest najważniejszym elementem naszego organizmu. Dobre odżywienie, dotlenienie tkanek, ewakuacja obrzęków sprzyja szybszej regeneracji. Zmniejsza się także zapotrzebowanie na leki przeciwbólowe i przeciwzapalne, dlatego istotne jest nie tylko skupianie się na miejscu urazu, ale najszybciej jak to możliwe podjęcie ćwiczeń aerobowych dla zachowania dobrej kondycji.

## **ĆWICZENIA**

(EXERCISE) – odpowiedni program treningowy pozwala na systematyczne przywracanie sprawności w bezbolesny sposób. Jeżeli przyjmujemy że ból nie jest złym elementem życia tylko informacją z organizmu, że przekracza się granice dostępnego obciążenia, można go stosować, jako wskaźnik intensywności ćwiczeń.