

Magyar Mesterséges Táplálási Társaság 2024. évi Kongresszusa



Prehabilitáció

ELMÉLETI HÁTTÉR

Dr. Szabó Réka

Mi az a prehabilitáció?

(lat.) *habilis* jelentése: ügyes, alkalmas
A rehabilitáció az elvesztett képességek pótlása.

Prehabilitáció elő- vagy felkészítő intézkedések összessége a tervezett (műtéti) beavatkozás előtt.

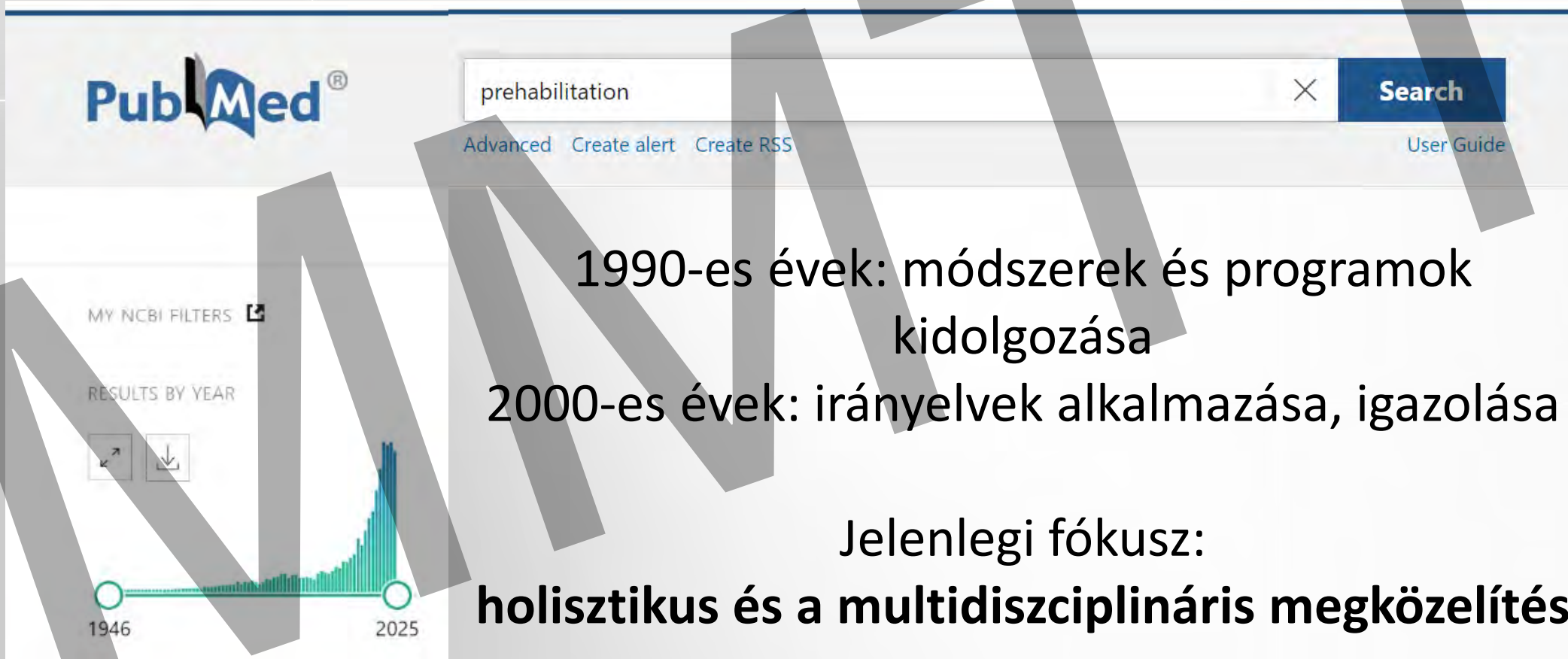
Cél: személyre szabott preoperatív optimalizálás, beavatkozás kockázatának csökkentése, gyógyulás felgyorsítása, életminőség javítása

Időzítés: 2-6 héttel előtte (műtét típusa, beteg aktuális állapota)

A rehabilitáció evolúciója

- Korai koncepciók: „megelőzés praktikái” már az ókorban megjelentek (Hippokratész, kínai orvoslás, ókori görögök, rómaiak)
- 20. század eleji fejlődés: fókusz a fizikai rehabilitáción (sérült katonák visszavezetése a társadalomba kiemelt prioritású)
- A rehabilitáció megerősödése: tudományos alapú megközelítés, módszerek kidolgozása
- Prehabilitáció fogalmának megjelenés (1980-90-es évek):
 - a betegek fizioterápiás felkészítése már a beavatkozások előtt megkezdődik
 - betegek aktív részvétele a felkészülési szakaszban elengedhetetlen a sikeres rehabilitációhoz

Fokozatos terjedés és elismerés

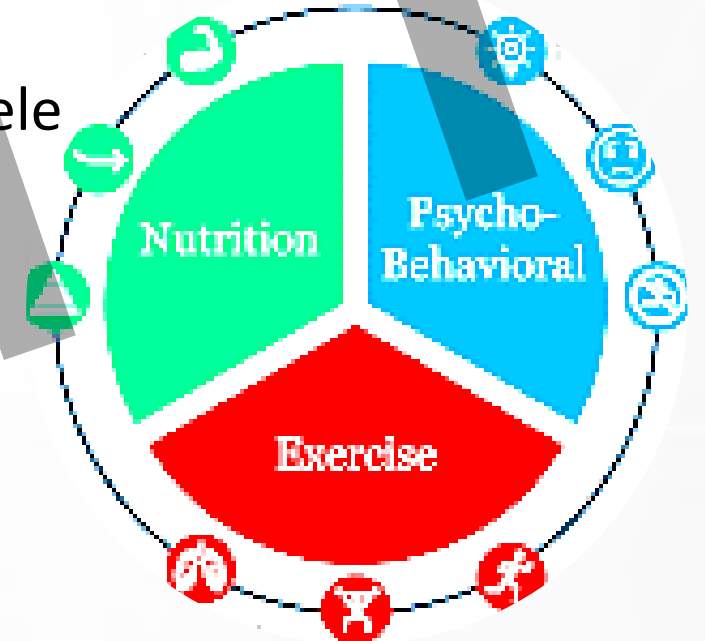


A prehabilitáció elméleti háttere

- **Bio-pszicho-szociális modell:** kölcsönhatásuk befolyásolja a gyógyulást
 - biológiai tényezők: genetika, fiziológiai állapot, betegségek, életmód
 - pszichológiai tényezők: stressz, kognitív folyamatok – tájékoztatás, tanácsadás, stresszkezelés
 - szociális tényezők: társadalmi kapcsolatok, családi háttér, közösségi támogatások, kulturális normák
- **Motivációs elméletek:** elköteleződés a prehabilitációs program iránt
 - betegek tudatos részvétele
 - reális és mérhető közös célok
 - aktív bevonás a döntéshozatalba

A prehabilitáció elméleti háttere

- **Edzésprogramok**
 - fizikai állapot és közérzet javítása
 - egyéni preferenciák és aktuális állapot figyelembevétele
- **Megfelelő táplálkozás és az egészséges életmód**
 - szokások kialakítása és fenntartása
 - mikro- és makrotápanyagok
 - megfelelő vízfogyasztás
 - ártalomcsökkentés
 - minőségi alvás

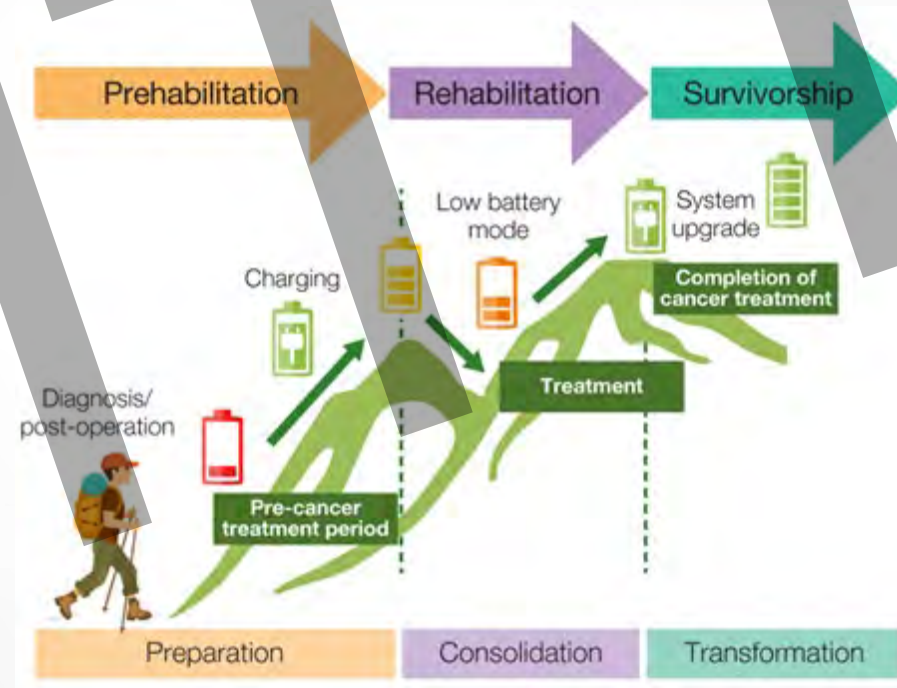


A prehabilitációs program lépései

1. Egészségi állapot ill. a kockázati tényezők felmérése
 - ASA, ECOG, NRS, Frailty Score, InBody, stb.
 - egyéni prehabilitációs programok kialakítása
2. Személyre szabott célok meghatározása
3. Multidiszciplináris csapat összeállítása - rendszeres konzultációk
 - sebész, aneszteziológus, fizioterapeuta, dietetikus, pszichológus, stb.
4. Motivációs stratégiák bevezetése, pszichológiai támogatás
5. Edzésprogramok kialakítása
6. Táplálkozási tanácsadás
7. Folyamatos monitorozás - funkcionális tesztek, okos eszközök, laborvizsgálatok

A prehabilitáció előnyei

Fizikai állapot javítása
Szorongás csökkentése
Kockázatok csökkentése
Gyógyulás optimalizálása



Jövőbeli kilátások



Technológiai innovációk fejlesztése
Továbbfejlesztett multidiszciplináris
együttműködés
Klinikai kutatások bővítése
Betegoktatás és támogatás

Start strong, finish strong: A review of prehabilitation in cardiac surgery. Vincent Bargnes III et al. (Life 2024)

Massgeneralhospital - advances in prehabilitation

(https://www.Youtube.Com/watch?V=hrlmfpbofts&ab_channel=massgeneralhospital)

Effect of multimodal prehabilitation vs postoperative rehabilitation on 30-day postoperative complications for frail patients undergoing resection of colorectal cancer: A randomized clinical trial. Francesco Carli et al. (JAMA surg. 2020 mar 1)

Barriers and facilitators to participation in exercise prehabilitation before cancer surgery for older adults with frailty: a qualitative study. Keely Barnes et al. (BMC geriatrics june 2023)

'PREHABILITATION': is it worth the effort? Pascale gränicher, PT, M.Sc loes mulder, PT, M.Sc (JOSPT 2022)

Prehabilitation, enhanced recovery after surgery, or both? A narrative review. Chelsia Gillis (br J anaesth 2022 mar)

<https://www.Mayo.Edu/research/clinical-trials/cls-20528668>

Bio-psycho-social interaction: an enactive perspective. Sanneke de Haan (Int Rev Psychiatry. 2021 Aug)

<https://mobile.hksh.com/en/physio-our-services/oncology-rehabilitation/prehabilitation-and-rehabilitation>

Multimodal prehabilitation before major abdominal surgery: A retrospective study. Ning Qi Pang et al. (Ann Acad Med Singap 2021)