

WYTYCZNE DLA FIZJOTERAPEUTÓW

OGÓLNE WYTYCZNE DLA FIZJOTERAPEUTÓW

Procedury wymagane

- Należy dokładnie umyć ręce przed wyjściem z domu, po przyjeździe do klubu i przed wyjściem z klubu po treningu.
- Należy zachować zasady bezpiecznego witania/żegnania się (uniknąć bezpośredniego kontaktu).
- W ośrodku treningowym należy nosić maskę ochronną zasłaniając nos, usta i podbródek.
- Należy zwrócić uwagę na prawidłowe zdejmowanie sprzętu ochrony osobistej.
- Utylizację środków ochrony osobistej należy przeprowadzić zgodnie z zaleceniami (automatyczny kosz na śmieci otwierany przyciskiem na nogę, wyrzucane do pojemnika na odpady mieszane).
- Odzież ochronna (fizjoterapeutyczna) powinna być stosowana jedynie w miejscu pracy. Nie należy wychodzić w niej poza klub, przychodzić w niej do domu. Należy ją założyć po przyjściu do klubu i zdjąć ją przed jego opuszczeniem. Pamiętać należy o umyciu i dezynfekcji.
- Odzież ochronną (fizjoterapeutyczną) należy stosować na lub zamiast swojego cywilnego ubrania, np.: odzieżą ochronną jest koszulka klubowa/koszulka polo noszona na gołe ciało i ona również powinna być zmieniona przed opuszczeniem klubu.
- Gdyby na odzieży ochronnej (fizjoterapeutycznej) pojawiły się jakiegokolwiek płyny/wydzieliny ustrojowe zawodnika, należy taką koszulkę od razu zdjąć i zabezpieczyć do prania.
- Należy unikać strzepywania odzieży ochronnej (fizjoterapeutycznej) gdy jest brudna.
- Po zakończonym dniu pracy, na czas transportu, odzież ochronną (fizjoterapeutyczną) należy włożyć do oddzielnej, szczelnej torby foliowej.
- Pamiętać należy, aby odzież ochronną (fizjoterapeutyczną) przechowywać i prać oddzielnie, nie mieszając z osobistymi ubraniami, stosując wysokie temperatury (nie mniej niż 60 stopni C).

- Po powrocie do domu z klubu należy wziąć prysznic, zanim będzie się miało kontakt z innymi domownikami/członkami rodziny.
- Od razu po załadowaniu odzieży do pralki należy umyć ręce.
- Pamiętać należy także o dezynfekcji obuwia. Jeśli jest jednak taka możliwość to warto obuwie wyprać w pralce.
- W trakcie pracy ze sportowcem należy utrzymywać w miarę możliwości minimalny kontakt fizyczny.
- Po zakończonym dniu pracy osobiste przybory, takie jak telefony komórkowe, klucze, należy wyczyścić 70% alkoholem.

Procedury rekomendowane

- Należy unikać dojazdów do pracy środkami komunikacji publicznej, jeżeli istnieje taka możliwość.
- Należy wykorzystywać indywidualne środki transportu, aby dojechać/wrócić do klubu.
- Warto ograniczyć swoją działalność fizjoterapeutyczną jedynie do otoczenia klubowego.
- Warto, aby zespół medyczny określił a administracja klubu zorganizowała zakup niezbędnej liczby zapasów i środków ochrony osobistej, pamiętając, że liczba rękawic i masek używanych codziennie będzie zależeć od liczby sportowców uczestniczących w procesie leczenia.

ZASADY OGÓLNE

Procedury rekomendowane

- Przy wejściu do budynku (lokalu) każdy pracownik/fizjoterapeuta/sportowiec ma obowiązek zdezynfekować ręce.
- Po dezynfekcji powinien nastąpić pomiar temperatury ciała każdej osoby wchodzącej.
- W gabinecie fizjoterapeutycznym/miejscu świadczenia usługi fizjoterapeutycznej wytycza się kierunek ruchu zawodników przychodzących z zewnątrz i poruszających się po obiekcie, jeżeli jest to możliwe i konieczne.
- Grafiki przyjmowania zawodników należy układać tak, aby nie doprowadzać do ich gromadzenia na korytarzu/w poczekalni. Zawodnik powinien być umawiany na

konkretną godzinę. Odległość osób przebywających w jednym pomieszczeniu to minimum 2 m.

- Należy zaopatrzyć personel w środki ochrony indywidualnej (jednorazowe lub wielorazowe) umożliwiające ich zmianę po każdej wizycie, a w przypadku środków wielorazowych, skuteczną dezynfekcję. Dopuszcza się też częstą zmianę odzieży wierzchniej w celu zabezpieczenia.
- Zawodnik przychodzi na zabiegi wyłącznie z niezbędnymi przedmiotami.

REALIZACJA CZYNNOŚCI FIZJOTERAPEUTYCZNYCH

Procedury wymagane

Pomieszczenie fizjoterapeutyczne / pomieszczenia socjalno-sanitarne / sprzęt

- W pomieszczeniu powinno zapewnić się odpowiednie miejsce do umycia rąk lub 70% alkohol/środek do dezynfekcji do częstego wykorzystywania.
- Podczas pracy i podczas korzystania z pomieszczeń socjalnych i sanitarnych pracownicy klubu przestrzega zasady bezpiecznego dystansu.
- Fizjoterapeuta dezynfekuje wszystkie powierzchnie z którymi miał kontakt pacjent bezpośrednio po zakończeniu danego zabiegu metodą przecierania.
- Stół zabiegowy należy zabezpieczyć czystym ręcznikiem lub ręcznikami papierowymi jednorazowego użytku, które po użyciu należy umieścić w koszu,
- Pamiętać należy o dezynfekcji miejsca na twarz przy czyszczeniu stołu zabiegowego.
- Wykorzystywane do zabiegów fizykoterapeutycznych samoprzylepne elektrody muszą być stosowane indywidualnie dla każdego sportowca, albo w trakcie tych zabiegów należy stosować elektrody silikonowe, które należy czyścić 70% alkoholem po każdym użyciu.
- Podkłady do zabiegów z elektroterapii powinny być odkładane do prania. Każdorazowo po użyciu, podkłady należy prać w najwyższej możliwej temperaturze (minimum 60°C). Powinny zostać całkowicie wysuszone i przechowywane w sterylnych pojemnikach przed ich kolejnym wykorzystaniem.
- Stosowanie innych urządzeń/instrumentów (np.: lasera, czy lub narzędzi wykorzystywanych do mobilizacji tkanek miękkich) wymaga dezynfekcji 70% alkoholem po każdorazowym wykorzystaniu.

- Wszystkie akcesoria używane do czynności fizjoterapeutycznych (zagłówki, kliny, rolki, pasy, piłki itp.) należy czyścić 70% alkoholem po każdym użyciu. Unikać należy piankowych lub tkaninowych poduszek.
- Należy pamiętać o dezynfekcji powierzchni dotykowych jak słuchawka telefonu, klawiatura i myszka, włączniki świateł czy biurka.
- Regularnie (kilka razy w ciągu dnia) czyścić powierzchnie wspólne, z którymi stykają się zawodnicy, np. klamki drzwi wejściowych, poręcze, blaty, oparcia krzesel.
- Należy zapewnić, w miarę możliwości, wietrzenie nieklimatyzowanych pomieszczeń.
- Od zakończenia dezynfekcji musi minąć rekomendowany przez producenta preparatu dezynfekcyjnego czas, zanim następny zawodnik zostanie przyjęty na tym samym stole zabiegowym.
- Należy pamiętać o umyciu rąk po dezynfekcji miejsca pracy.

Fizjoterapeuta

- Fizjoterapeuta zobowiązany jest do dezynfekcji rąk, ich mycia zgodnie z obowiązującymi standardami.
- W trakcie pracy/kontakt z zawodnikiem fizjoterapeuta powinien obowiązkowo nosić maseczkę maskę fizelinową chirurgiczną bądź przyłbicę (rekomendowane maseczki według umieszczonego na końcu tekstu odnośnika – Maseczki Medyczne, opracowanego przez konsultanta krajowego w dziedzinie chorób zakaźnych) przez fizjoterapeutów, oraz rekomendowane noszenie rękawiczek jednorazowych.
- Zmiana maski ochronnej powinna następować co ok. 2 godz. lub częściej, zależnie od zawilgocenia. Nowa para rękawiczek ochronnych powinna być zakładana do każdego pacjenta.
- Podczas kontaktu z pacjentem i współpracownikami należy unikać kontaktu „twarzą w twarz”.
- Okulary/gogle/przyłbica - dezynfekcja po każdym pacjencie i w razie potrzeby.
- Zmiana rękawiczek i maseczki powinna odbywać się po bezpośrednim kontakcie z każdym zawodnikiem.
- Zakaz używania telefonów komórkowych w trakcie zabiegów.
- Przed przystąpieniem do pracy manualnej warto zadać sobie następujące pytania:

- czy w zastosowanych sposobach leczenia/pracy wyczerpałem/-am wszystkie opcje pracy bezkontaktowej?
 - czy stan zawodnika się pogarsza? Jeśli tak, to czy medycyna oparta na faktach sugeruje, że zastosowanie technik kontaktowych pozytywnie wpłynie na podtrzymywalne wyniki terapii?
 - czy stan zawodnika osiągnął plateau? Jeśli tak to czy uważam, że zastosowanie kontaktowych technik opartych na dowodach pomoże sportowcowi pokonać ten stan, skutkować będzie uzyskaniem trwałych wyników leczenia i przyczyni się do wznowienia przez niego nadzorowanego leczenia bezkontaktowego?
 - czy powrót do technik kontaktowych zwiększy oczekiwanie zawodnika na rutynowe stosowanie tych technik? Jeśli tak, to jak sobie z tym wyzwaniem poradzę?
- Wszędzie tam, gdzie stosujesz techniki kontaktowe wykorzystuj materiały jednorazowego użytku (np.: instrumentarium do technik powięziowych).
 - Po zakończeniu ćwiczeń/technik odłóż zużyty sprzęt jednorazowego użytku na bok.
 - Używaj tylko rękawiczek jednorazowych i jednorazowych osłon na otwory na twarz na stół zabiegowy.
 - Unikaj używania silikonowych maseczek do masażu.
 - Unikaj stania bezpośrednio przed ćwiczącym sportowcem, np. na bieżniach, rowerkach, dźwigających sztangę, hantle itp.
 - Jeśli będziesz stosował kremy do masażu – nie używaj rąk; do nabierania kremu używaj jednorazowych drewnianych szpatułek; nabierz krem a wykorzystaną szpatułkę i od razu wyrzuć. Nie zanurzaj jej ponownie w opakowaniu.
 - Po zakończeniu terapii/sesji fizjoterapeutycznej umyj ręce, poprowadź sportowca do wyjścia i poproś, aby zdezynfekował ręce przed wyjściem. Przypomnij zawodnikowi, aby wziął prysznic po przybyciu do domu.

Zawodnik

- Zawodnicy przyjmowani na rehabilitację zmieniają obuwie (na wewnętrzne).
- Przed wejściem na fizjoterapię zawodnicy muszą zdezynfekować ręce.
- W trakcie zabiegów fizjoterapeutycznych zawodnik musi mieć na sobie maskę flizelinową - chirurgiczną.

- Przypominaj sportowcowi, aby nie dotykał powierzchni innych niż wskazane.
- Przypomnij zawodnikowi o zakazie używania telefonów komórkowych w trakcie zabiegów, wskaż mu odpowiednie miejsce na odłożenie telefonu.

Procedury rekomendowane

Pomieszczenie fizjoterapeutyczne i pomieszczenia socjalno-sanitarne

- Instrukcja prawidłowego mycia rąk powinna znajdować się przy każdym węźle sanitarnym.
- Sprzęty i wyposażenie rehabilitacji ustawione są w taki sposób aby terapeuci i osoby z nich korzystające miały skierowane twarze w różnych kierunkach.
- W pomieszczeniach rehabilitacji w bezpośrednim dostępie osób tam pracujących pozostaje sprzęt tylko niezbędny do realizacji aktualnie odbywanych świadczeń.
- Pozostałe wyposażenie jest umieszczone w zamykanych szafach/pojemnikach.
- Po skorzystaniu z prysznica przez zawodnika po fizjoterapii, kabina i wszystkie powierzchnie dotykowe poddawane są dezynfekcji i myciu, pomieszczenie jest wietrzone.
- Czyszczenie pomieszczenia należy przeprowadzić przed rozpoczęciem konsultacji, między zmianami i po zakończeniu dnia przy użyciu materiałów na bazie alkoholu lub podchlorynu sodu.
- Kiedy tylko jest to możliwe, należy mieć otwarte drzwi i okna, starając się, aby przestrzeń była bardziej przestronna.
- Zaleca się przeprowadzać dezynfekcję sprzętu, stolików, biurek, klamek, lad, poręczy, dozowników na preparaty do higieny rąk, dozowników na ręczniki jednorazowe, pojemników na odpady nie rzadziej niż dwa razy dziennie.
- Ten sam fizjoterapeuta powinien rozpoczynać/prowadzić i kończyć terapię danego zawodnika.
- Dozowniki z 70% alkoholem powinny znajdować się blisko kozetki/kozetek.
- Poza maskami, przyłbicami, środkami do dezynfekcji rąk, rękawiczkami warto wyposażyć fizjoterapeutów także w nieprzemakalne fartuchy z długim rękawem, do użycia w razie potrzeby.

- Warto przygotować procedurę postępowania na wypadek wystąpienia sytuacji podejrzenia zakażenia i warto skutecznie poinstruować pracowników klubu w tym zakresie.
- W celu zapewnienia bezpiecznych odległości pomiędzy osobami przebywającymi w gabinecie, na jedną osobę przypada przynajmniej 15 m² (nie wliczając osoby świadczącej usługę). Odległości mogą być mniejsze, jeśli salon wykorzystata odgradzenia (np. przepierzenia lub ścianki).
- Stół zabiegowy - używaj środków dezynfekujących klasy szpitalnej w butelkach ze sprayem i wytrzyj do sucha.
- Maty rehabilitacyjne - używaj środków dezynfekujących klasy szpitalnej w butelkach ze sprayem i wycieraj na sucho.
- Powierzchnie kontaktowe - należy użyć dezynfekującego środka szpitalnego w butelkach ze sprayem i wytrzeć do sucha.
- Sprzęt - używaj środków dezynfekujących do użytku szpitalnego w butelkach z rozpylaczem i suchej ściereczki, tam gdzie jest to praktyczne, lub alternatywnie używaj wilgotnych chusteczek do dezynfekcji do użytku szpitalnego.
- Punkty kontaktu z drzwiami - używaj wilgotnych chusteczek dezynfekujących klasy szpitalnej.

Fizjoterapeuta

- Do czynności związanych z bezpośrednim kontaktem z pacjentem personel stosuje dodatkowo fartuchy ochronne a jeśli czynność związana jest z ryzykiem generowania rozprysku - fartuchy foliowe osłaniające przód ciała.
- Czepki ochronne nie są obowiązkowe - personel stosuje je zależnie od indywidualnych odczuć.
- Rekomendowane jest stosowanie fartucha ochronnego przy ćwiczeniach/czynnościach fizjoterapeutycznych, w trakcie których dochodzi do bezpośredniego kontaktu z pacjentem.
- Fartuch (flizelinowy) powinien być zmieniany po każdym pacjencie.

UDZIAŁ FIZJOTERAPEUTY W TRENINGU

Procedury wymagane

- Fizjoterapeuta powinien mieć na sobie maskę ochronną i rękawiczki.

- Fizjoterapeuta powinien posiadać ze sobą środek dezynfekujący.

Procedury rekomendowane

- W pierwszej fazie wznowienia treningu zalecane jest, aby fizjoterapia była oferowana wyłącznie zawodnikom kontuzjowanym.
- Ćwiczenia profilaktyczne / regeneracyjne powinny być wykonywane w otwartych przestrzeniach (boisko) z zachowaniem między zawodnikami odległości co najmniej 1 metra (grupy 5-6 osobowe mogą te ćwiczenia wykonywać na zmiany, zgodnie z potrzebami klubu).

PROWADZENIE ZABIEGÓW REGENERACYJNYCH

Spośród zabiegów regeneracyjnych, przy zastosowaniu należytych środków bezpieczeństwa epidemicznego oraz technik zabiegowych, stosować można następujące zabiegi:

- Sauna sucha fińska o następującej charakterystyce: temperatura (od 85°C do nawet 120°C) i jednocześnie bardzo niskiej wilgotności powietrza, do 10%. Tak wysoką temperaturę i niską wilgotność uzyskuje się dzięki piecowi z rozgrzаныmi kamieniami, których nie polewa się wodą.
- Elektrostymulacja mięśni działająca rozluźniająco, stymulująca przepływ krwi, stosowana w zakresie niskich częstotliwości prądu jako pasywna forma regeneracji.
- Stosownie elektrostymulacji może mieć także działanie przeciwbólowe przez silne miejscowe działanie znieczulające. Zastosowanie prądu o częstotliwości 10-15 Hz może łagodzić ból powstały na skutek treningów siłowych i wytrzymałościowych.

Z racji dotychczas poznanych zasad rozprzestrzeniania się wirusa SARS-CoV-2 nie zaleca się stosowania zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej.

Dodatkowo, stosowanie kąpeli zanurzeniowych oraz urządzeń do masażu limfatycznego z zastosowaniem mankietów do drenażu nie jest rekomendowane, ze względu na trudności w utrzymaniu wystarczająco sterylnych warunków.

Piśmiennictwo

- Wytyczne Ministra Klimatu i Głównego Inspektora Sanitarnego w sprawie postępowania z odpadami wytwarzanymi w czasie występowania zakażeń koronawirusem SARS-CoV-2 i zachorowań na wywoływaną przez niego chorobę COVID-19 (w czasie trwania pandemii/epidemii)
- Rekomendacje Krajowej Izby Fizjoterapeutów dla fizjoterapeutów pracujących w systemie rehabilitacji ambulatoryjnej lub w warunkach ośrodka lub oddziału dziennego.
- Wytyczne Ministerstwa Rozwoju dla funkcjonowania gabinetów fizjoterapeutycznych w systemie rehabilitacji ambulatoryjnej w trakcie epidemii COVID-19 w Polsce.
- Xu H, Yan C, Fu Q, Xiao K, Yu Y, Han D, Wang W, Cheng J Possible environmental effects on the spread of COVID-19 in China. Sci Total Environ. 2020 May 7;731:139211. doi: 10.1016/j.scitotenv.2020.139211. [Epub ahead of print]
- Rekomendacje Australijskiego Instytutu Sportu.
- Opracowanie Narodowego Towarzystwa Fizjoterapii Sportowej i Aktywności Fizycznej w Brazylii.

Materiały dodatkowe

- Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć rękawice: <https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/04/rękawiczki.png>
- Jak prawidłowo nałożyć i zdjąć maseczkę: <https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/04/maseczka-MZ-PIS.png>
- Jak skutecznie myć ręce?: <https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2018/04/mycie-rak-kwadrat.png>
- Jak skutecznie dezynfekować ręce? https://gis.gov.pl/wp-content/uploads/2020/03/Dezynfekcja_rak_MZ.jpg
- Informacje dotyczące produktów wykorzystywanych podczas zwalczania COVID-19: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/informacje-dotyczace-produktow-wykorzystywanych-podczas-zwalczania-covid-19>
- Maski medyczne <https://www.gov.pl/attachment/a67bbf68-cee5-4528-9339-e484972ecf88>

