REHABILITACIJSKA PARADIGMA AKRONIMA PEACE&LOVE

[1] **Dalibor Kiseljak**

[1] **Zdravstveno veleučilište Zagreb**

Rehabilitacija ozljeda mekih tkiva u okviru akronima PEACE&LOVE (*engl. Protection, Elevation, Avoid anti-inflammatories, Compression, Education & Load, Optimism, Vascularisation, Exercise*) obuhvaća cjelovit pristup kroz akutnu (PEACE) te subakutnu i prolongiranu rehabilitacijsku komponentu (LOVE).

Protection (zaštita): prva tri dana smanjiti opterećenje i kretanje radi izbjegavanja distenzije ozlijeđenih vlakana i rizika pogoršanja ozljede. Izbjegavati dulje mirovanje.

Elevacija: postaviti ozlijeđeni ekstremitet iznad razine srca, poticanjem protoka intersticijske tekućine, za smanjenje otekline i intenziteta boli.

Avoid anti-inflammatories: upala ima važnu ulogu u oporavku mekih tkiva, na čije zacjeljivanje primjena protuupalnih lijekova može negativno utjecati. Navedeno otvara i pitanje učinkovitosti primjene krioterapije.

Compression (kompresija): mehanički pritisak s pomoću elastične trake ili zavoja može pomoći ograničavanjem edema i krvarenja u tkivu.

Edukacija: terapeuti moraju educirati pacijente o dobrobitima aktivnog pristupa procesu oporavka, informiranjem o kliničkom stanju te postavljanjem realnih vremenskih očekivanja.

Load (opterećenje): optimalno dozirano opterećenje koje ne uzrokuje pogoršanje boli potiče proces oporavka kroz reparaciju i remodeliranje tkiva, povećavajući toleranciju na mehanički stres. Čim simptomi dopuste, treba nastaviti s aktivnostima.

Optimizam: pozitivna očekivanja pacijenta povezana su s boljim terapijskim ishodima i prognozama. Psihološki čimbenici poput katastrofiziranja, straha i depresije mogu otežati put oporavka.

Vaskularizacija: kardiovaskularna aktivnost bitna je za liječenje ozljeda mekih tkiva. Izvođenje aerobnih vježbi bez boli trebalo bi započeti nekoliko dana nakon ozljede.

Exercise (vježbanje): provođenje terapijskih vježbi pomaže vratiti pokretljivost, snagu i propriocepciju.

Suvremeni akronim PEACE&LOVE naglašava važnost edukacije pacijenata i rješavanja psihosocijalnih čimbenika kako bi se poboljšao oporavak.

Ključne riječi: ozljede, meka tkiva, fizioterapijska intervencija

Datum primitka: 10.09.2025.

Datum prihvaćanja: 24.09.2025.

Autor za dopisivanje:
Dalibor Kiseljak
E-pošta: dalibor.kiseljak@zvu.hr