**Erasmus Portugal**

Moj kolega Lovro i ja imali smo priliku provesti tri tjedna na praksi u Bragi koja se nalazi na sjeveru Portugala. Stručnu praksu nam je omogučio program Erasmus+ Europske unije. Iz osobnog iskustva možemo reći da je to bilo vrlo uzbudljivo iskustvo koje nam je pružilo ne samo priliku da steknemo nove vještine u fizioterapiji, već i da upoznamo novu kulturu. Jedna od glavnih prednosti izvršavanja prakse u Portugalu bila je mogućnost rada s različitim pacijentima te različitim vrstama terapija. Ovo iskustvo nam je omogućilo da steknemo širi spektar znanja i vještina u fizioterapiji kao npr. usavršanje elektroterapije, spoznaja novih tehnika ručne masaže, masažne tehnike za odstranjivanje ožiljaka, cupping masaža, općenito smo poboljšali komunikaciju i ostale bitne stvari koje su ključne kod rada s pacijentom. Usavršili smo i pasivne i aktivno-potpomognute vježbe jer smo svakodnevnom imali više pacijenata kod kojih smo primjenjivali ove vježbe. Te vježbe smo primjenjivali primarno u tri svrhe, kako bi poboljšali opseg pokreta, pokrenuli estremitet te time i cirkulaciju te u kontekstu aktivno potpomognutih vježbi ojačali ekstremiteta na kojem primjenjujemo tehniku. Radili smo više vrsta elektroterapije kao što su transkutana električna nervna stimulacija (TENS). Ova električna stimulacija može pomoći u ublažavanju boli i smanjenju upale u područje na kojem se primjenjuje. Isto tako smo koristili intereferentne struje. Interferentna struja može pomoći u ublažavanju boli, smanjenju upale i poboljšanju cirkulacije u području ozljede. Isto tako smo radili i s elektrostimulacijom. Bitno je i napomenuti da se klinika Solutare u kojoj smo izvršavali praksu specijalizira u neurološkim bolestima te smo imali priliku raditi s mnogim neurološkim pacijentima koji su imali široki spektar dijagnoza. Kod njih smo primjenjivali nama prije ne baš poznate tehnike kao muzikoterapija i terapija govora pri kojoj terapeut ili terapeuti kroz jedan sat pomažu pacijentu u potpunosti se opustiti u okolini u kojoj se nalazi te istovremeno poboljšati govorne vještine pacijenta kroz intuitivne i pacijentima zabavne interaktivne govorne vježbe. Prijmjetili smo također da je većina terapija u klinici vrlo interaktivna i individualizirana pacijentu i njegovim potrebama. Dojmilo mi se što umjesto liječnika, program terapije određen je od strane terapeuta koji definitivno ima bolji uvid u pacijentove osobne potrebi nakon fizioterapijske procjene. No čak iako nismo imali pacijenta u određenom razdoblju dana, terapeuti su se uvijek pobrinuli kako se ne bi dosađivali. Tijekom trajanja prakse dobili smo zadatke od strane terapeuta kao na primjer natjecanje u poznavanje anatomije i položaja živaca, kostiju i mišića. Također, praksa nam je omogućila da bolje upoznamo portugalski zdravstveni sustavu u cjelini. Osjećaj povezanosti s ljudima u Portugalu bio je izuzetno pozitivan te se nikad nisam osjećao kao stranac zbog topline koju smo primali u svim djelovima našeg putovanja. Bila je to jedinstvena prilika i mogućnost , upoznati se s novim ljudima te stvoriti prijateljstva koja će trajati puno duže od samog trajanja Erasmusa. Imali smo mogućnost upoznati novu kulturu i naučiti o različitim tradicijama, običajima i načinu života u Portugalu. Ovo je bilo nezaboravno iskustvo te bih preporučio svima koji razmišljaju o sudjelovanju u Erasmus programu da to učine. Iskustvo prakse u inozemstvu je jedinstveno i pruža priliku za stjecanje novih znanja i vještina, upoznavanje novih ljudi i kultura, te stvaranje nezaboravnih uspomena i iskustava. 