

TECHNIKI BEZPIECZNEGO PRZEMIESZCZANIA CHORYCH



PORADY DLA OPIEKUNÓW CHORYCH DŁUGOTRWALE UNIERUCHOMIONYCH

Maciej Pawilonis
mgr rehabilitacji

I. Zapobieganie skutkom długotrwałego unieruchomienia:

1. wpływ unieruchomienia na układ kostno-stawowy:

- odwapnienie kości
- mniejsza ilość płynu stawowego
- mniejszy zakres ruchu w stawach
- wzrost podatności na uszkodzenia mechaniczne

2. wpływ unieruchomienia na układ krążenia:

- zwolnienie przepływu krwi
- ortostatyczne obniżenie ciśnienia tętniczego
- zmniejszenie objętości krwi krążącej
- zmniejszenie pojemności wyrzutowej i objętości minutowej serca oraz maksymalnego poboru tlenu

3. wpływ unieruchomienia na układ mięśniowy:

- zaniki mięśniowe
- zmniejszenie masy, siły i elastyczności mięśni

4. wpływ unieruchomienia na układ oddechowy:

- zwiększona podatność na infekcje dróg oddechowych
- mniejsza pojemność oddechowa

II. Zasady przygotowania pacjenta i pomieszczenia do wykonywania ćwiczeń:

- ustalamy stan pacjenta
- określamy cel zmiany położenia
- ustalamy zakres współpracy pacjenta z opiekunem
- jeżeli w danej czynności bierze udział kilka osób, to jedna z nich

musi być koordynatorem sytuacji

- przygotowujemy otoczenie
- oceniamy swoje możliwości fizyczne przed przystąpieniem do pracy
- pamiętajmy o stroju – najlepiej mieć ubranie, które nie będzie krępować ruchów
- należy unikać skręceń kręgosłupa i pochyleń na boki
- nie można pozwolić na chwyt za odcinek szyjny kręgosłupa
- w przypadku pacjentów ze zmianami w stawach barkowych stosujemy techniki eliminujące możliwość zwichnięcia stawów

III. Ćwiczenia usprawniające dla pacjentów długotrwale unieruchomionych:

1. ćwiczenia zwiększające zakres ruchu:

- unoszenie rąk przodem w górę i pogłębianie ruchu na 2, 3 i na 4 opuszczanie rąk do pozycji wyjściowej
- unoszenie nóg do góry ze zgiętymi stawami kolanowymi i pogłębianie ruchu na 2,3, a na 4 powrót do pozycji wyjściowej

2. ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową:

- leżenie tyłem i wykonywanie nogami ruchu naśladowującego jazdę na rowerze
- leżenie tyłem i ściskanie kolanami gąbki lub poduszki

3. ćwiczenia oddechowe:

- leżenie tyłem, przyciąganie kolan do klatki piersiowej w czasie wydechu, prostowanie w czasie wdechu
- leżenie tyłem, ręce skrzyżowane na klatce piersiowej; wyrzut rąk w bok w czasie wdechu i powrót w czasie wydechu

IV. Zasady przemieszczania i układania pacjentów:

- ustalamy stan pacjenta
- określamy cel zmiany położenia
- ustalamy zakres współpracy pacjenta z personelem
- wybieramy technikę właściwą do danej sytuacji
- jeżeli w danej czynności bierze udział kilka osób, to jedna z nich musi być koordynatorem sytuacji
- ustalamy czy w czasie podnoszenia lub przemieszczania będą wykonywane inne czynności (np. zmiana pieluchomajtek)

- przygotowujemy otoczenie, sprawdzamy jakość sprzętu i zabezpieczamy go przed ewentualnym przesunięciem
- oceniamy swoje możliwości fizyczne przed przystąpieniem do pracy
- pamiętajmy o stroju – najlepiej mieć ubranie, które nie będzie krępować ruchów oraz odpowiednie obuwie
- należy zawsze przestrzegać limitu obciążeń
- osoba, która podnosi chorego musi pewnie stać lub klęczeć na łóżku i przyjąć właściwą pozycję
- nogi osoby przemieszczającej powinny być ugięte
- należy unikać skręceń kręgosłupa i pochyleń na boki
- nie można pozwolić na chwyt za odcinek szyjny kręgosłupa osoby przemieszczającej przez pacjenta
- jeżeli jest to możliwe, należy użyć sprzętu pomocniczego
- stosujemy technikę zmiany pozycji odpowiednią do zaplanowanych czynności pielęgnacyjnych
- czynności transferowe wykonujemy tak, aby nie uszkodzić tkanek miękkich pacjenta