



Лекционное занятие

ПОТРЕБНОСТЬ ПАЦИЕНТА В ДВИЖЕНИИ



План

- 1. Движение – физиологическая потребность организма
- 2. Проблемы пациента
- 3. Цели сестринского ухода и сестринский уход
- 4. Оценка эффективности сестринского ухода



Движение

- характерное свойство всякого животного организма вообще, оно свойственно и человеку: оно составляет для него абсолютную потребность.



- Давно известно, что работа мышц положительно влияет на все органы человека. А это позволяет рассматривать физическую нагрузку на мышечный аппарат, как рычаг, который через мышцы действует на каждый орган в отдельности и на весь организм в целом.

Геронтологи оценивают потерю мышечной массы как признак старения, но на сегодняшний день примерно у 30% молодых людей (до 30 лет) налицо недобор мышечной массы.

Мышцы - уникальное явление природы: как только в них отпадает необходимость, они атрофируются... не только в процессе эволюции, но и в рамках одной отдельно взятой жизни.

Но еще удивительнее то, что они способны восстанавливаться, как только получают нагрузку и питание.



Гиподинамия (от лат. "гипо"- мало, "динамо"- движение) снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма. относится к управляемым факторам риска развития многих заболеваний (таких, как ожирение, гипертоническая болезнь, остеопороз, заболевания суставов и позвоночника) ...



Причины гиподинамии

Общественный транспорт. Даже если вы точно знаете, что вам нужно проехать всего две остановки и пешком вы их пройдете за точно такое же время, которое будете дожидаться автобуса, вы все равно станете его ждать.

Личные автомобили. Мужчина или женщина, севшие за руль, только в двух случаях из ста способны вернуться к общественному транспорту. "Автомобильная зараза" лишает человека необходимости ходить хотя бы немного: мы знаем заядлых автолюбителей, которые даже в булочную ездят на машине.

Причины гиподинамии

Лифты. "Назад к движению", - кричат пропагандисты футтинга (от англ. "fut"- ступня) и предлагают начинать с отказа от лифтов. Восхождение хотя бы два раза в день на третий этаж уже дает сердцу необходимую для сохранения тонуса нагрузку и вдвое снижает вероятность инфаркта. Спуск с шестого этажа приравнивается к подъему на второй.

Телевизор. Телевизор как универсальный собеседник и источник информации буквально убил огромное количество подвижных видов досуга.

Компьютер. Виртуальную реальность сегодня предпочитает все большее число людей во всем мире. Люди находят виртуальную любовь, вступают в виртуальный брак, совершают покупки, участвуют в культурной жизни - и все это, не выходя из дома и не отрываясь от стула.



Гипокинезия (греч. hypo — ниже + kinesis — движение) — ограничение количества и объема движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности, постельным режимом в период заболевания.



Чем же физические нагрузки полезны?

- Являются прекрасным лечебным средством от депрессии: при интенсивных физических нагрузках в организме вырабатывается эндорфин, так называемый «гормон счастья».
- Повышают устойчивость к стрессам : в результате физической нагрузки снижается уровень адреналина, стрессового гормона.



Чем же физические нагрузки полезны?

- Помогают снизить массу тела за счет увеличения расхода калорий, нормализации аппетита, ускорения обменных процессов.
- Имеют косметическое значение: за счет улучшения кровообращения и дополнительного поступления кислорода в клетки кожи активизируется ее регенеративная способность и повышается упругость.



Иммунная система.

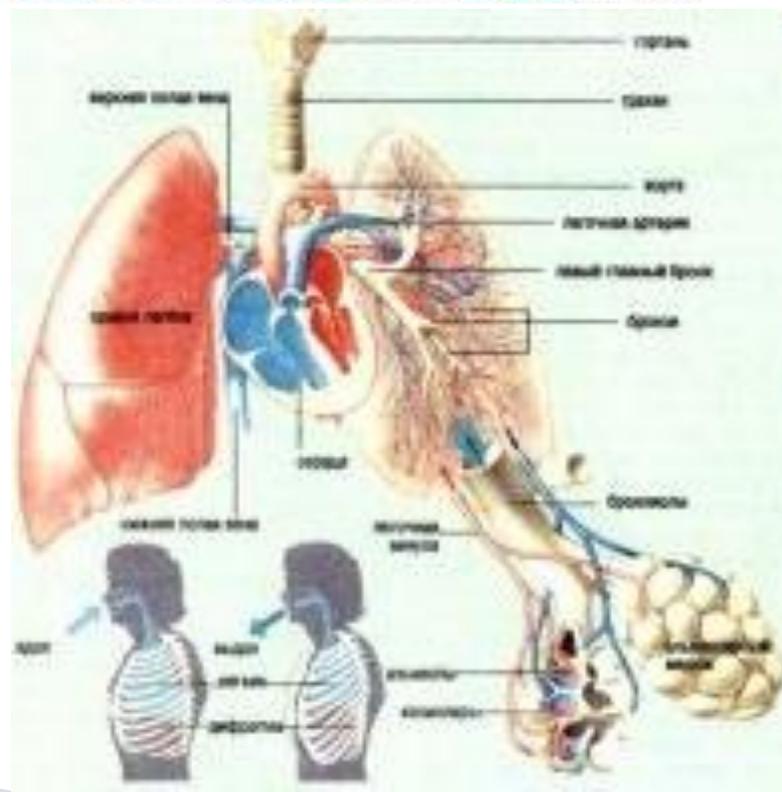
Исследователи обнаружили, что через 10-12 недель активных занятий спортом количество антител (иммуноглобулинов) в организме заметно увеличивается, что неизбежно приводит к повышению его сопротивляемости. Это и есть то, что мы называем «укреплением иммунитета».



Легкие.

Активный человек дышит не чаще, чем любой другой, но он делает это с глубоким потреблением кислорода.

Это называется правильным дыханием. Любой фитнес-инструктор объяснит, как нужно правильно дышать, чтобы насыщать кислородом все органы и ткани.

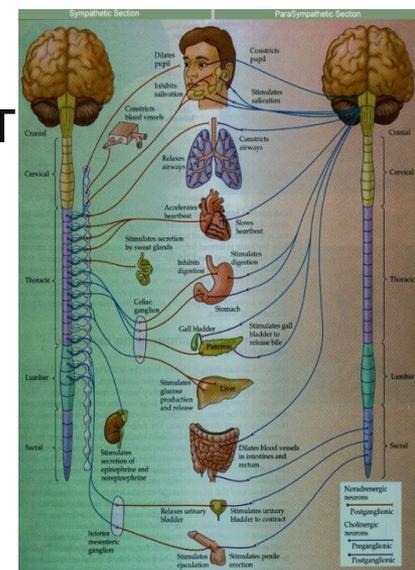


Нервная система

У активных людей, которые соблюдают основы здорового образа жизни, увеличиваются примерно на одну треть процессы кровоснабжения различных областей мозга.

Значительно увеличивается число вновь образованных нервных клеток в гипоталамусе, что приводит к улучшению памяти и способности к концентрации.

Нервные клетки в свою очередь, способствуют выделению эндорфинов, которые влияют на психику человека и его настроение.



Опорно-двигательная система.

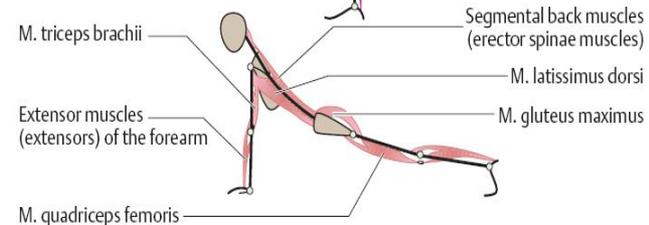
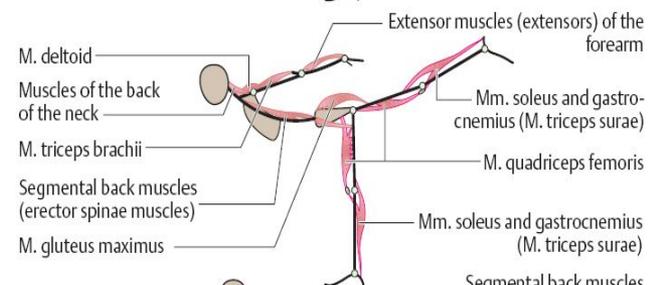
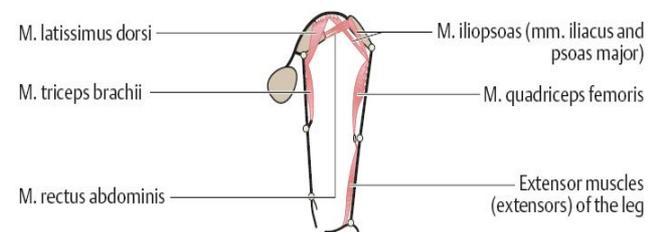
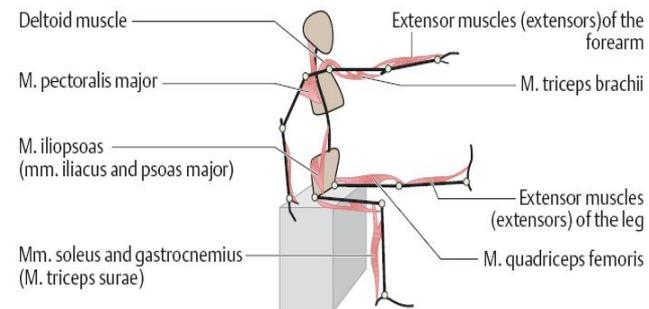
Активное движение приводит к **увеличению плотности костной ткани**, в которой наблюдается повышенное давление и сопротивление нагрузкам, и это **хорошая превентивная мера** против остеопороза в пожилом возрасте.



Опорно-двигательная система.

Хорошее состояние суставов полностью зависит от физической активности. Без движения они никак не защищены от натирания хрящевой ткани, она истощается, стирается, что приводит к сильным болям в суставах.

Отсутствие движения и занятий спортом приводит к распаду хрящевого фермента, что может внести начало разрушительных процессов, которые могут привести к воспалению или даже полному обездвиживанию сустава.



Каждый взрослый должен набрать за день не меньше **30 минут физической активности** умеренной интенсивности (предпочтительно ежедневно).



Упражнения занимают около 30 минут в день. Для снижения и поддержания веса может потребоваться ходьба пешком в течение одного часа в день (что равносильно сжиганию *2800 ккал* в неделю).

С точки зрения пользы для здоровья три 10 - минутные прогулки эквивалентны одной 30 - минутной.

Помогают снизить риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, диабета, гипертонии, рака прямой кишки и других болезней.

Отсутствие физической нагрузки также вредно, как и курение

Ежедневные растяжки.

Не снижают риск заболеваний, но помогают избежать травм и поддерживать себя в форме - достаточно веская причина для включения их в нашу пирамиду.

Растягивайте каждую мышцу в течении 10 -30 секунд.
Выполнение всего комплекса займет от 5 до 10 минут.

Силовые упражнения.

Комплекс из 8 - 12 подходов на каждую группу мышц дважды в неделю укрепляет кости, мышечную систему и улучшает обмен веществ.

Приступая к активным физическим упражнениям, нужно помнить несколько **общих правил.**

- Нельзя упражняться до изнеможения (правило для начинающих).
- Программа должна быть приятной. Никогда не делайте то, что Вам неприятно.
- Не стоит заниматься раньше, чем через 2 часа после завтрака или 4 часа после сытного обеда.
- Не выполнять интенсивные упражнения перед сном, лучше - не позже, чем за 2 часа до сна.
- Перед началом занятий нужно опорожнить кишечник и мочевой пузырь.
- Лучше всего заниматься на свежем воздухе.
- После интенсивных упражнений хорошо принять душ.
- Есть и пить следует только через 30-40мин после занятий (небольшое количество воды можно пить во время тренировки для восполнения потери жидкости).
- Нельзя бросать начатые физические тренировки. Присвойте

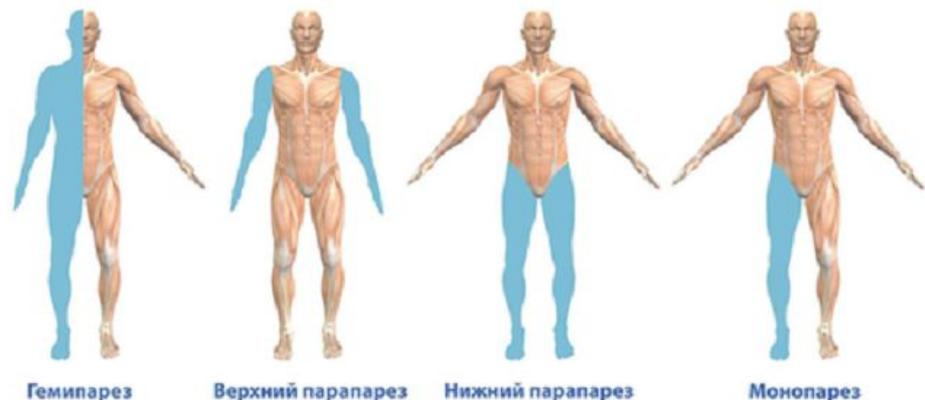
Состояние ограничения двигательного режима

- ▣ продолжительное или непродолжительное
- ▣ временное и постоянное
- ▣ полное и частичное

Может быть обусловлено травмой с последующим наложением шины, вытяж конечностей, с применением специальных аппаратов, болью, осложнениями в различных системах организма



- ▣ **Параплегия**— паралич обеих нижних или обеих верхних конечностей.
- ▣ **Гемиплегия**- полная потеря возможности произвольных движений (паралич) в ноге и руке с одной стороны тела
- ▣ **Тетраплегия**- возникает в результате травмы спинного мозга в области шейного отдела. При этом отмечается утрата мышечной силы во всех четырех конечностях.



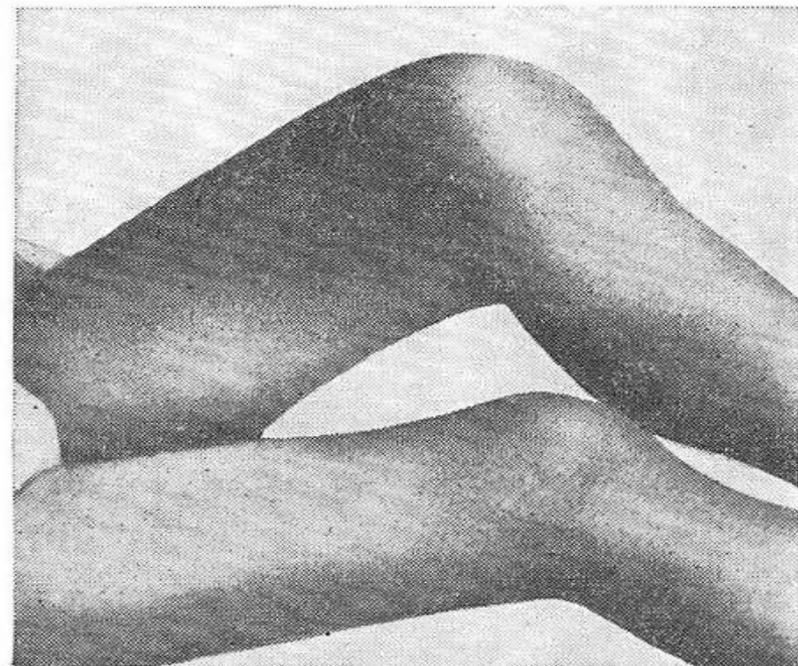


Рис. 14. Острый гонорейный артрит левого коленного сустава. Резкое опухание и увеличение в объеме левого коленного сустава. Сгибательная контрактура.



Приспособления при ограничении подвижности



 Мера-Оптим
www.mega-optim.ru



Ограничение в движении ведёт к возникновению проблем со стороны

- кожи (пролежни),
- опорно-двигательного аппарата,
- сердечно-сосудистой системы,
- дыхательной и других системы
- мочевыделительной системы (ИМП)
- ЖКТ (запоры)
- нервной (депрессия, бессонница)



Пример возможных проблемы (существующих и потенциальные)

- риск развития или усугубления имеющихся пролежней;
- зависимость при осуществлении тех или иных видов повседневной жизнедеятельности (приём пищи, физиологические отправления, способность самостоятельно одеваться и раздеваться, поддерживать безопасной окружающую среду, общаться);
- развитие тугоподвижности (анкилозов) суставов;
- неумение определить величину адекватной физической нагрузки;
- отсутствие мотивации к изменению физической нагрузки;
- несоблюдение режима двигательной активности.

Подвижность

- способность пациента перемещаться в пространстве.
- *При уходе за пациентом сестра обеспечивает безопасность пациента путем эффективного использования мышечной силы, координации движений, массы тела.*
- *Режим физической активности пациенту назначает ВРАЧ в зависимости от тяжести заболевания*



Строгий постельный режим –
больному категорически запрещается двигаться в
кровати и вставать с нее. Запрещается самоход.



Постельный режим

Больному запрещается вставать с кровати. Разрешается поворачиваться в кровати на бок, сгибать и разгибать конечности, поднимать голову, сидеть в кровати, частично осуществлять самоход.).



Полупостельный режим

Разрешается сидеть в кровати и на стуле у стола для приема пищи и проведения гигиенических процедур. Разрешается пользоваться санитарным стулом для отправления физиологических потребностей. Все остальное время больной должен находиться в кровати. При передвижении больного желательно контролировать его состояние.



Палатный режим

Больному разрешается половину время бодрствования проводить в положении сидя в комнате или палате вне кровати. Для принятия пищи, самохода и гигиенических процедур больной может самостоятельно перемещаться по комнате или палате.



Общий режим - больной не ограничен в передвижении по квартире и вне ее пределов или больничному отделению или территории больницы.



Назначенный врачом режим двигательной активности физиологичен для пациента, если обеспечивает:

- 1. Уменьшение боли;**
- 2. Борьбу с тканевой гипоксией;**
- 3. Эффективность дренирования;**
- 4. Снижение отёков конечностей;**
- 5. Профилактику мышечной гипотрофии и контрактур.**

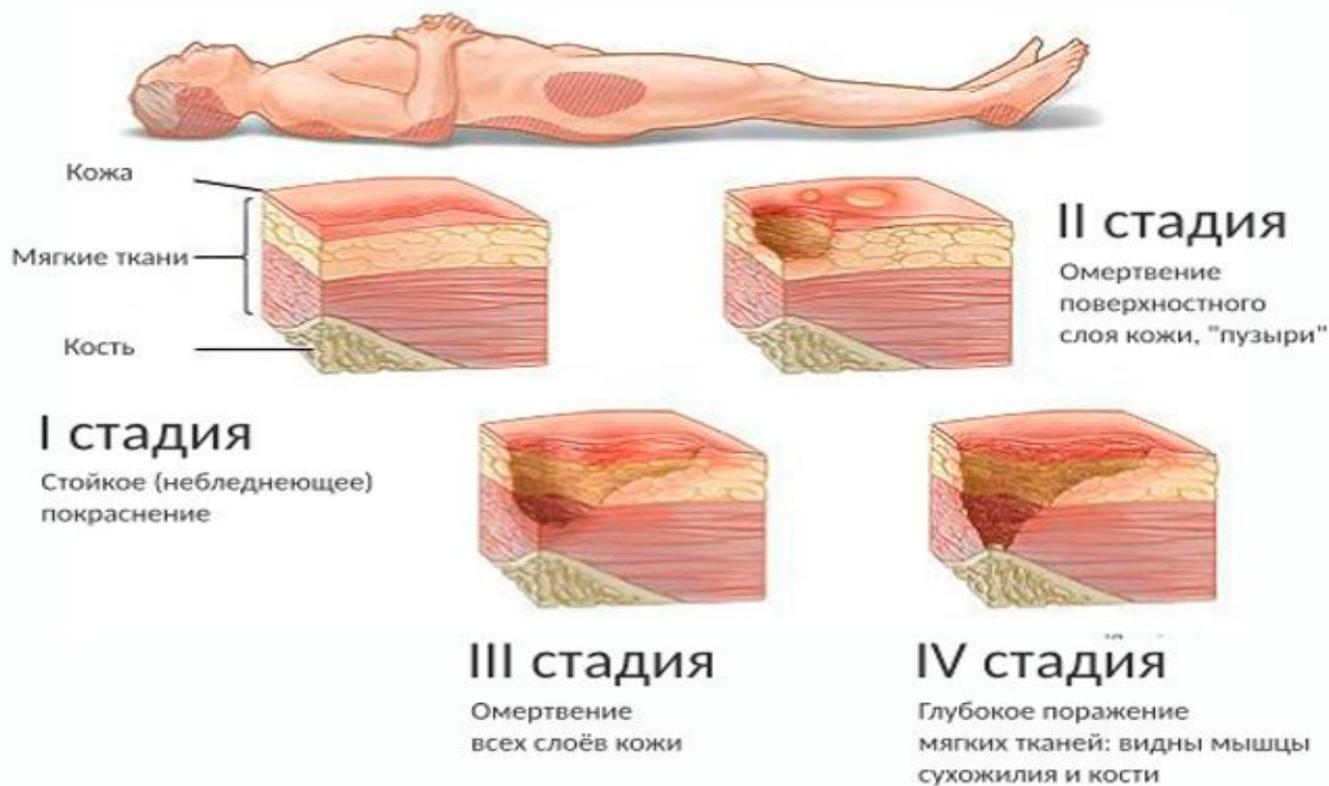


Пролежни - это дистрофические , язвенно - некротические изменения кожи , подкожной клетчатки и других мягких тканей, развивающиеся в следствии их длительного сдавливания , сдвига или трения из-за нарушения местного кровообращения и нервной трофики.

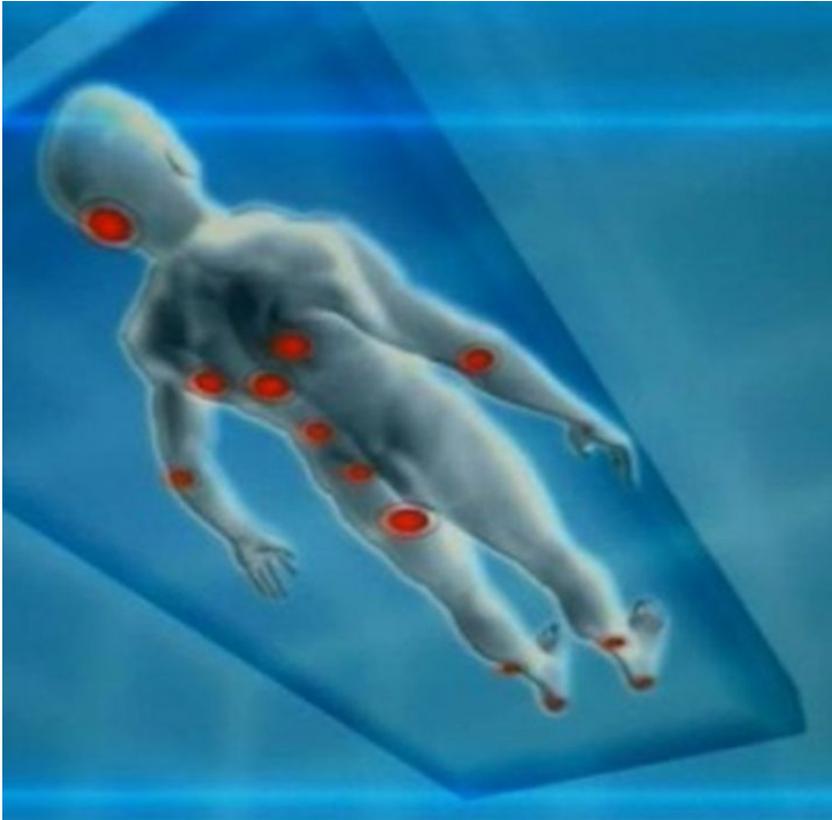


ГОСТ Р 56819-2015

Надлежащая медицинская практика. Инфологическая модель. Профилактика пролежней

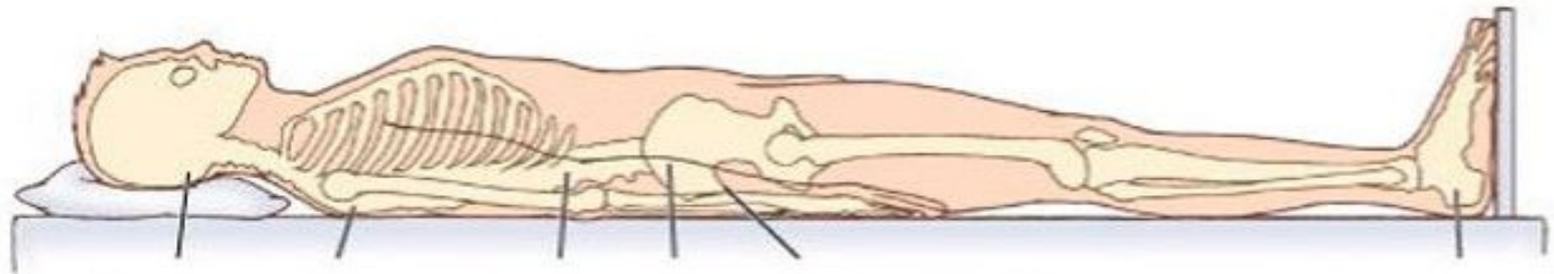


Места образования пролежней.



В зависимости от расположения пациента точки давления изменяются.

Классические зоны образования пролежней находятся на участках кожи над костными выступами

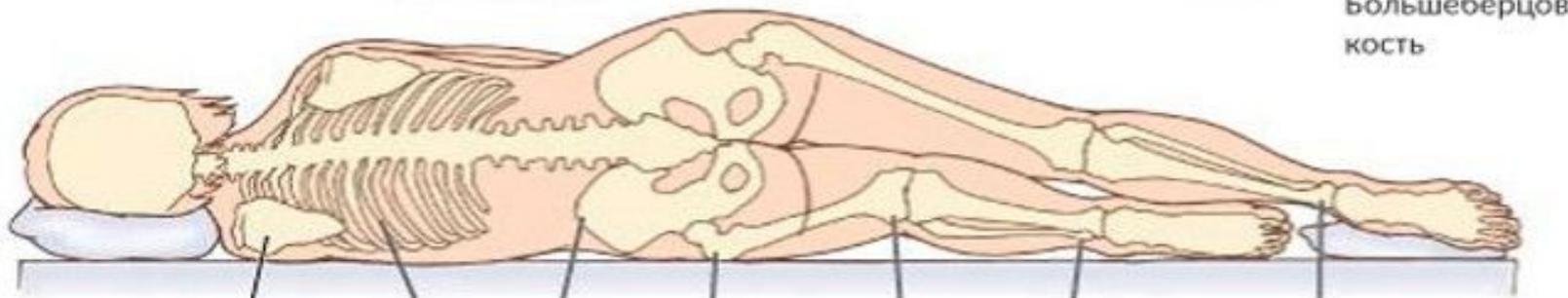


Затылок Лопатка Позвоночник Крестец и копчик

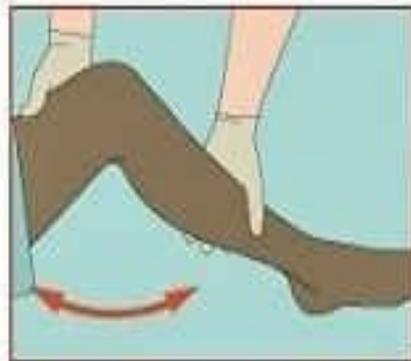
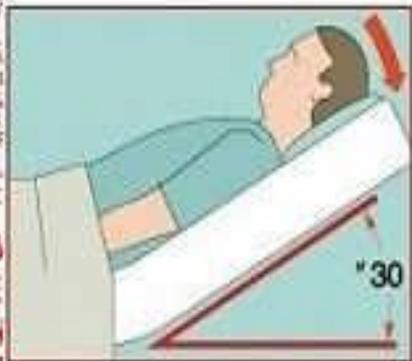
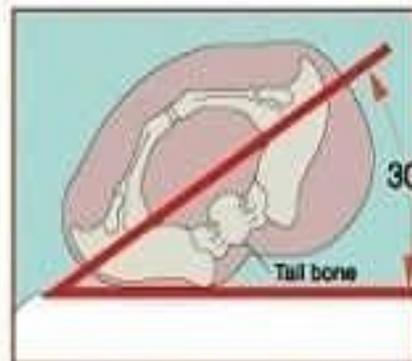
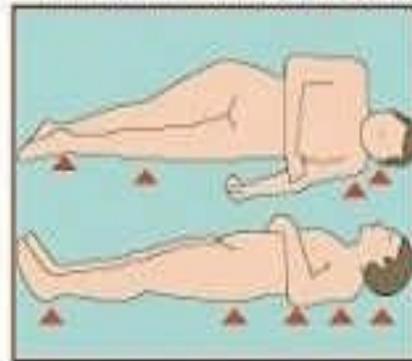
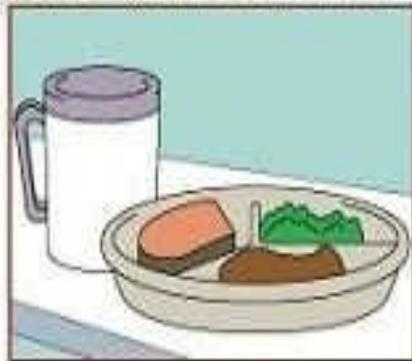


Лобная кость Нижняя челюсть Грудина Костные выступы таза Коленная чашечка Большеберцовая кость

Плечевая кость



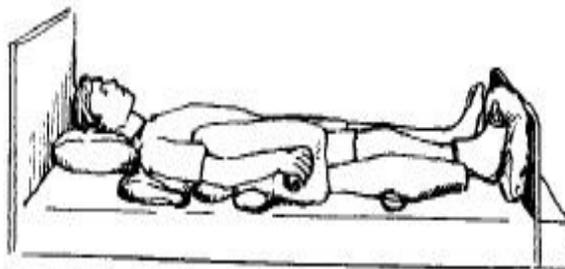
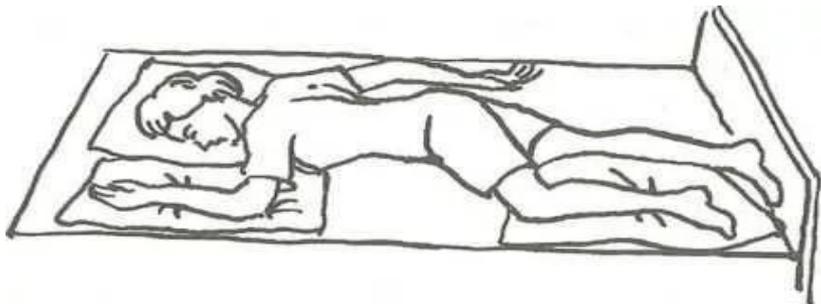
Лопатка Рёбра Гребень подвздошной кости Большой вертел бедренной кости Наружная лодыжка Наружная поверхность коленного сустава Внутренняя лодыжка



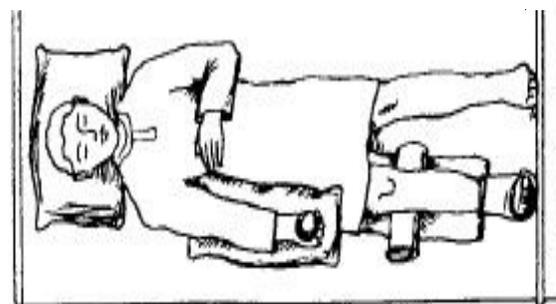
Сестринский уход

1. Меры по профилактике пролежней
2. Предупреждать появления запоров
3. Активизировать его действия насколько можно
4. Отмечать любой прогресс в выздоровлении, восстановлении функций самообслуживания
5. Упражнения в пределах подвижности суставов
5. Памятка для пациента и его родственников
6. Памятка для обучения родственников выполнению упражнений в пределах подвижности суставов

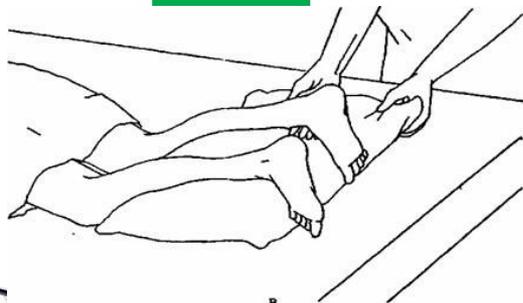
Положение пациента в постели



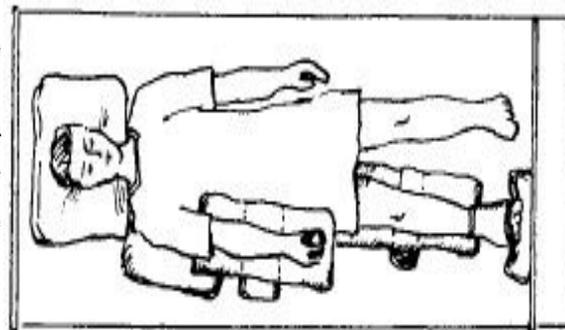
а



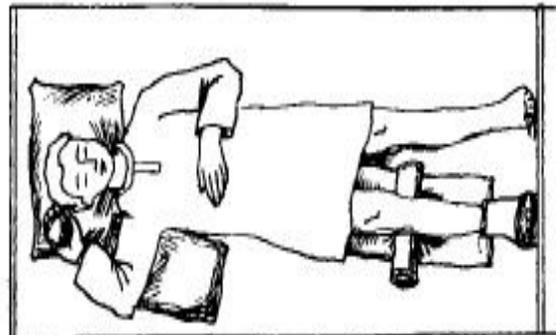
в



в



б



г

Текущая и итоговая оценка результатов

□ Считается положительной, если:

- пролежни отсутствуют,
- кожные покровы не повреждены,
- пролежни быстро заживают,
- мышечный тонус сохранен,
- контрактура суставов отсутствует,
- Функция суставов адекватно восстанавливается,
- инфекция дыхательных путей отсутствует, - ориентация в пространстве сохранена,
- стул регулярный,
- значительной потери массы тела нет

ВЫВОД

- ▣ Медицинская сестра должна всячески стимулировать пациента к самостоятельности и независимости..

