

POMOČ BOLNIKU PO MOŽGANSKI KAPI

**pri izvajanju pravih položajev v postelji, obračanju,
presedanju in pri preprečevanju komplikacij,
kot so boleča rama in otekla roka**

Špela Rusjan, spec. nevrofizioterapevt

V zloženci je predstavljenih nekaj navodil, ki bi pomagala vam in vaši družini pri skrbi za vaše vsakodnevne potrebe po možganski kapi.

Svojce želimo seznaniti, kako in pri katerih aktivnostih vam lahko pomagajo.

S slikovnimi in opisnimi navodili želimo prikazati pravilno pomoč pri izvajanju vsakodnevnih opravil kot so pravilni položaji v postelji, obračanje, presedanje in sedenje.

Opozoriti želimo tudi na pravilni pristop pri preprečevanju komplikacij kot so boleča rama in otekla roka.

PRAVILNI POLOŽAJI V POSTELJI



HRBTNI POLOŽAJ

Glava na sredini. Lopatki stabiliziramo z blazinama.
Na prizadeti strani je blazina pomaknjena pod medenico.
S tem preprečimo zamik medenice nazaj in zasuk spodnjega uda navzven.
Prizadeti gornji ud je na blazini, obrnjen navzgor, z iztegnjenim komolcem, zapestjem in čim bolj iztegnjenimi prsti.

POLOŽAJ NA NEPRIZADETI STRANI

Glava v liniji trupa.
Prizadeti zgornji ud je na blazini pod kotom 100.
Prizadeti spodnji ud je na blazini in pokrčen v kolku in kolenu





POLOŽAJ NA PRIZADETI STRANI

Glava v liniji trupa.

Spodnja, prizadeta rama je pomaknjena naprej, dlan obrnjena navzgor in podprta z blazino. Prizadeti spodnji ud je lahko pokrčen. Neprizadeti spodnji ud je na blazini in iztegnjen v kolku in kolenu.

Pri vseh položajih v postelji nikoli ne podpiramo prizadetega stopala in ne dajemo raznih svitkov ali žogic v prizadeto roko.

OBRAČANJE BOLNIKA NA BOK

Bolnik ima sklenjeni in iztegnjeni roki ter pokrčena kolena.

Z rokama in zasukom glave aktivno pomaga pri obračanju trupa na bok. Mi vodimo gibanje preko medenice in kolena.





PREHOD IZ SEDENJA V STOJO IN PRESEDANJE NA VOZIČEK

Stojimo nasproti bolnika.
Varujemo prizadeto ramo ter usmerjamo gibanje preko trupa.
Telo prenesemo naprej preko stopal in tako omogočimo dvig zadnjice od podlage.
Ko je v stoječem položaju, prestopi do vozička, pokrči kolena, telo prenese naprej preko stopal in se usede.



PRAVILNO SEDENJE

Pri sedenju na stolu moramo biti pozorni na primerno višino stola.
Pri tem so kolki, kolena in stopala v pravem kotu.
Zgornji del trupa je stabilen, vzravnani in rahlo nagnjen naprej. Prizadeta roka je na mizi in toliko pomaknjena naprej, da je komolec podprt in da ne more pasti z mize.



BOLEČINE V RAMENSKEM SKLEPU IN OTEKLA ROKA

Bolečina v rami je najbolj pogosta komplikacija pri bolnikih po kapi. Je velika ovira pri izvajanju vsakodnevnih opravil.

Bolniki lahko tožijo o povečani bolečini pri izvajanju pasivnega gibanja ali pri položaju, ko roka visi. Ker v takem nepravilnem položaju sila teže vleče prizadeto okončino navzdol v subluksacijo, povzroči premočno natezanje mehkega tkiva in druge poškodbe v prizadetem ramenskem sklepu.

Da preprečimo te bolečine, moramo biti pozorni preko celega dne, na pravilni položaj prizadete zgornje okončine v postelji, v sedečem položaju, pri stoju kot tudi pri razgibavanju ramenskega obroča.



PRAVILNI POLOŽAJ V POSTELJI

Glava leži na primerno visoki blazini. S tem omogočimo, da je pomaknjena rama naprej in iztegnjena roka v pravilnem položaju.

NEPRAVILNI POLOŽAJ PRIZADETE OKONČINE NA VOZIČKU

Prizadeti zgornji ud visi, položaj trupa nepravilen.



PRAVILNI POLOŽAJ ROKE NA VOZIČKU

Pravilni položaj trupa
in pravilni položaj roke na mizici.



NEPRAVILNA POMOČ PRI VZPOSTAVLJANJU PRAVILNEGA SEDENJA

Pri vzpostavljanju pravilnega sedenja
ne smemo povzročiti prekomernega
dviga ram.

PRAVILNA POMOČ PRI VZPOSTAVLJANJU PRAVILNEGA SEDENJA

Pri vzpostavljanju pravilnega sedenja
se bolnik nagne naprej, mi vodimo gibanje
preko ramenskega obroča in potiska
kolen nazaj.



Boleča, otekla roka je tudi ena od komplikacij, ki nastane po možganski kapi. Navadno se pojavi v akutni fazi obolenja. To običajno zasledimo pri bolnikih, ki imajo prizadet občutek za položaj sklepov. Pri bolniku opazimo, da se roka ves dan nahaja v položaju prekomerne volarne fleksije zapestja. Tak položaj privede do blokiranja vene, kar povzroča oteklino in bolečino. Pomembno je, da s pravilnimi položaji v postelji in s pravim sedenjem, preprečimo to komplikacijo.



NEPRAVILNI POLOŽAJ V POSTELJI

Previsoko vzglavje in
nepravilen položaj zapestja.

PRAVILEN POLOŽAJ V POSTELJI

Pravilen položaj glave,
ramenskega obroča,
roke in zapestja.



PRAVILEN POLOŽAJ ROKE PRI SEDENJU

Trup vzravnani, roki na mizici.
Roki naj bosta večkrat na dan sklenjeni.
S tem preprečujemo nepravilni položaj
zapestja in preprečujemo otrdelost prstov.

IZBOR VAJ IN NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ ZA BOLNIKE PO MOŽGANSKI KAPI

Za bolnike po kapi, je za ohranjanje funkcijskih sposobnosti najpomembneje, da aktivnosti, ki so jih osvojili pod strokovnim nadzorom, še naprej pravilno in redno izvajajo ter jih skušajo vključiti v različne situacije vsakodnevnega življenja.

Poleg treninga morajo ohraniti primerno pasivno gibljivost v sklepih, okrepiti določene mišične skupine in zmanjšati mišično napetost.

Zato je nujno, da vsakodnevno izvajajo določene vaje, ki naj bi jih izbral fizioterapevt.

IZVAJANJE VAJ

Vaditi je treba vsak dan, in sicer od 15 do 30 minut dnevno. Vadimo lahko tudi manj časa, vendar večkrat dnevno.

Vaje za ohranitev pasivne gibljivosti v sklepih in vaje za zmanjševanje mišične napetosti ponovimo 5-10 krat. Pri vajah za krepitev mišic ponovimo vajo tolikokrat dokler vajo izvedemo pravilno-kvalitetno. Število ponovitev prilagodimo našim sposobnostim in sčasoma skušamo doseči ponovitev 10-12 krat. Težjo vajo izberemo šele, ko imamo dovolj mišične moči vsaj za 10 zaporednih koordiniranih in lepo povezanih ponovitev.

Pravilna izvedba vaj

Vaje izvajamo lahko leže, sede in stoje. Gibe izvajamo počasi in samo do bolečin. V končnih gibih moramo čutiti samo prijeten nateg in gib zadržimo par sekund. Pri izvajanju vaj je v ospredju kakovost izvedbe. Pazimo, da ne izzovemo povečane napetosti v mišicah. Gibi naj bodo gladki, brez čezmernega napora.

Pravilno dihanje

Ob izvajanju vaj je pomembno pravilno dihanje-ne zadržujte sape! Med vajami dihamo sproščeno, ob naporu izdihnemo.

Pravilni položaj telesa

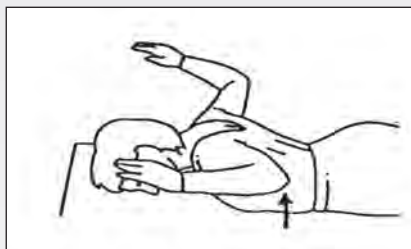
Da bi vaje dosegle učinek, je potrebno paziti na položaj telesa. Pri izvajanju vaj sede pazimo na držo telesa. Medenica naj bo pomaknjena nekoliko naprej, popek pa potisnemo proti hrbtenici. Hrbet naj bo vzravn, glava v sredini, teža enakomerno razporejena na obe sednici.

Pri vajah leže pazimo, da je ledveni del hrbtenice ves čas s podlago. Pri dvigovanju medenice od podlage najprej stisnemo trebušne mišice in zadnjične mišice, šele nato pričnemo dvigovati hrbtenico in pri tem smo pozorni na enakomerno porazdelitev teže na obe nogi.

Česa ne smemo

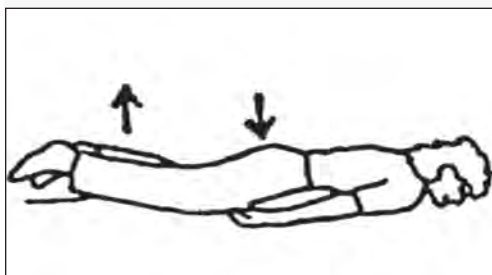
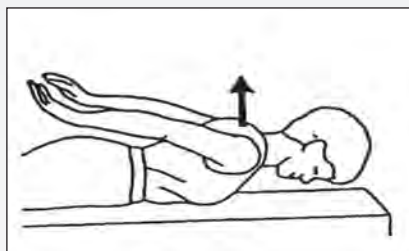
Izogibajmo se sunkovitemu gibanju, posebej glave. Pri vajah, ki vključujejo nagib glave v stran, ne zadržujemo tega giba v položaju dalj kot nekaj sekund.

IZBOR VAJ ZA MOTORIČNO LAŽJE PRIZADETE BOLNIKE PO KAPI



Vajo izvajajte leže na trebuhu, roke odročite tako, da so komolci pod kotom 90 stopinj. Komolce in podlahti dvignite in stisnite lopatici skupaj.

Vajo izvajajte leže na trebuhu, roke naj bodo ob telesu. Zgornji del telesa dvignite ter stisnite lopatici skupaj, med vajo glejte v tla.



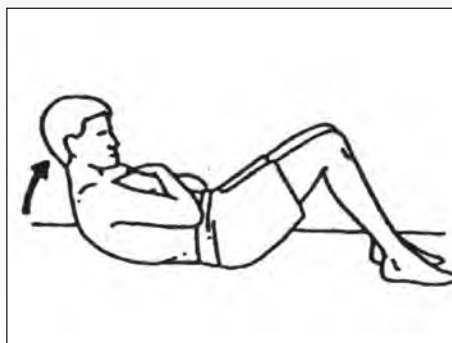
Vajo izvajajte leže na trebuhu. Stisnite zadnjico skupaj, napnite mišice nog in jih dvignite od podlage.

Vajo izvajajte leže na hrbtu,
kolena naj bodo skrčena.
Brado potisnite k prsim
in dvignite glavo.
Gib zadržite, izdihnite
in se vrnite v začetni položaj.



Vajo izvajajte leže na hrbtu
s skrčenimi kolena.
Kolena stisnite skupaj
in jih počasi zasukajte na eno
in drugo stran.
Zgornji del telesa naj ostane
na podlagi.

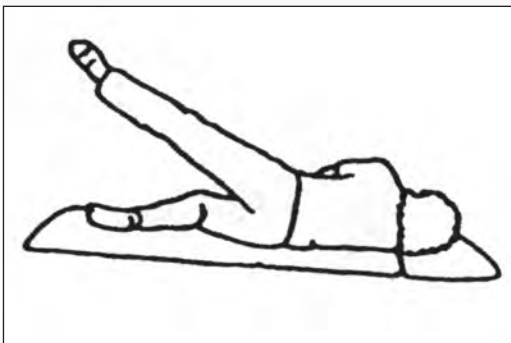
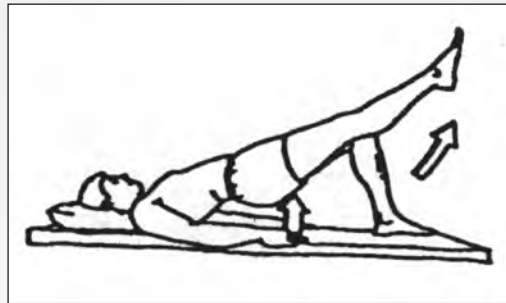
Vajo izvajajte leže na hrbtu,
roke prekrížajte na prsih.
Napnite trebušne mišice,
glavo in ramena dvignite
od podlage, gib zadržite, izdihniete
in se vrnite v začetni položaj.



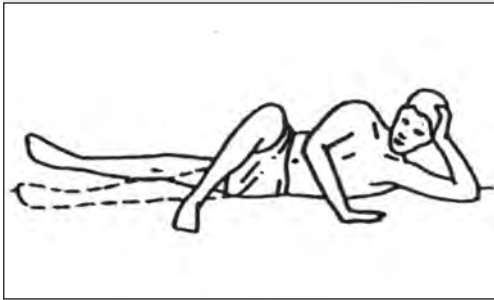


Vajo izvajajte leže na hrbtu s skrčenimi koleni, teža na stopala naj bo enakomerno razporejena. Stisnite trebušne mišice in zadnjične mišice in dvignite medenico in križ od podlage, zadržite, nato se počasi vrnite v začetni položaj.

Vajo izvajate leže na hrbtu s skrčenimi koleni. Stisnite trebušne in zadnjične mišice in dvignite medenico od podlage in iztegnite eno nogo. Vrnite se v začetni položaj in ponovite vajo z drugo nogo.

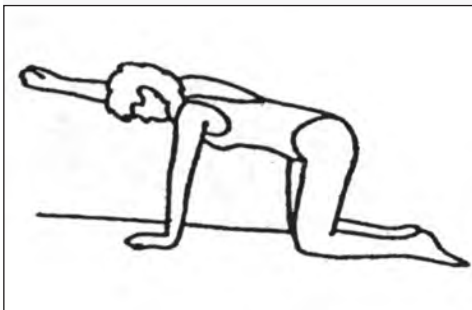
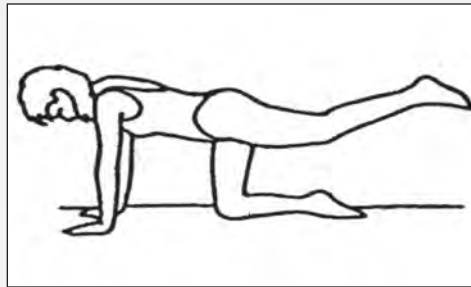


Vajo izvajajte leže na zdravem boku. Spodnjo nogo skrčite v kolenu, zgornjo nogo iztegnite. Iztegnjeno nogo dvignite naravnost navzgor.



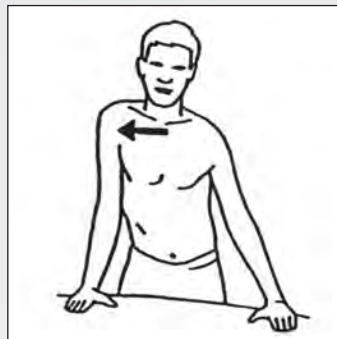
Vajo izvajajte leže na zdravem boku. Zgornjo nogo skrčite in položite stopalo na tla pred spodnjo nogo. Gib zadržite nekaj sekund, vrnite se v začetni položaj.

Vajo izvajajte v štirinožnem položaju. Težo telesa enakomerno porazdelite, stisnite trebušne mišice in izmenoma dvignite in iztegnete desno in levo nogo nazaj.



Vajo izvajajte v štirinožnem položaju. Težo telesa enakomerno porazdelite, stisnite trebušne mišice. Roko dvignite in iztegnete naprej. Vajo ponovite z drugo roko.

Vajo izvajajte stoje.
Z obema rokama se oprite
na mizo in prenašajte težo telesa
z ene roke na drugo.
Pazite na položaj telesa.



Vajo izvajajte stoje.
Z iztegnjenimi komolci se uprite
na mizo, prsti naj bodo
obrnjeni nazaj in nato naprej.
Težo telesa prenesite naprej,
komolci so stegnjeni.
Gib zadržite in se vrnite
v začetni položaj.

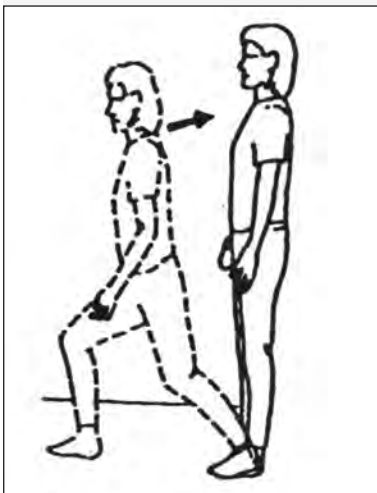
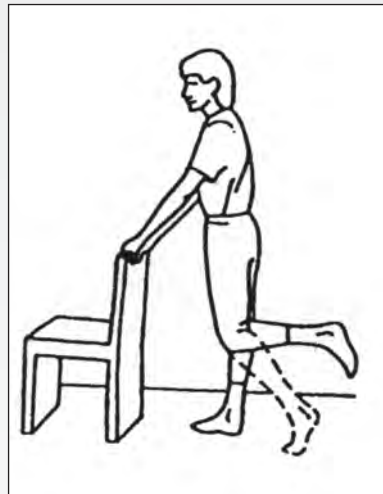
Vajo izvajajte sede.
Roke prekrižajte na prsih tako,
da objamete ramena.
Z zgornjim delom telesa
se nagnete naprej, zasukajte telo
in nagnite se na isto stran.
Gib zadržite in izdihnete.





Vajo izvajajte sede,
kolena skrčite in stisnite skupaj.
Z rokami lovimo ravnotežje.
Zasukajte kolena na eno
in na drugo stran.
Stopala naj se ne dotikajo tal.
Pazite na položaj trupa.

Vajo izvajajte stoje, oprite se na stol.
Skrčite koleno nazaj toliko visoko,
da bo kolk še iztegnjen.

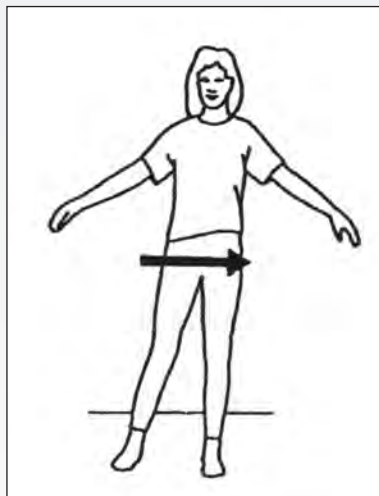


Vajo izvajajte stoje,
telo naj bo vzravnan.
Stopite korak naprej
in prenesite težo telesa
na sprednjo nogo.
Vajo izvajajte izmenoma
z levo in desno nogo.

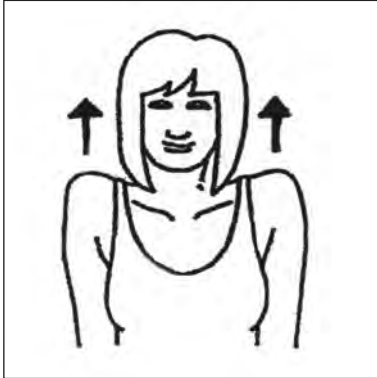


Vajo izvajate stoje.
Korakajte na mestu.
Telo je vzravnano.

Vajo izvajajte stoje,
z nogami nekoliko narazen.
Stopala naj bodo vzporedno.
Težo telesa prenesite
z ene noge na drugo.
Pazite na položaj trupa.



IZBOR VAJ ZA TEŽJE POKRETNE BOLNIKE PO KAPI



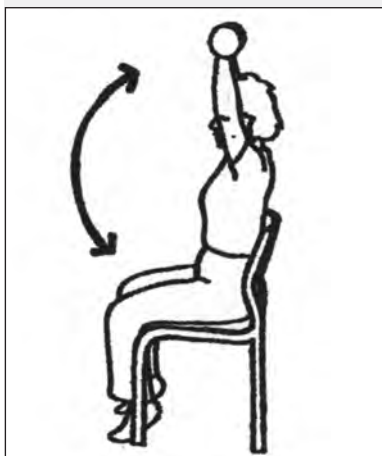
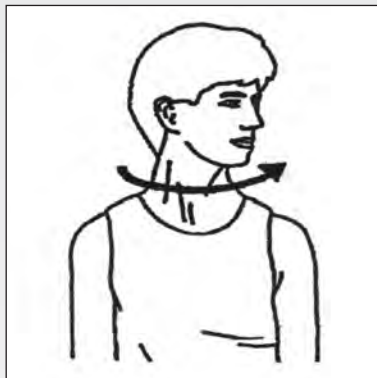
Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Sedite vzravnano. Dvignite ramena enakomerno proti ušesom. Gib zadržite par sekund, izdihnite in nato sproščeno spustite ramena.

Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Sedite vzravnano. Z rameni enakomerno krožite nazaj. Ko vajo izvedete 10 krat, enakomerno krožite z rameni še naprej.



Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Sedite vzravnano. Glavo nagnite na levo stran, zadržite samo par sekund in nato glavo nagnite še na desno.

Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Sedite vzravnano. Glavo obrnite močno na levo in nato na desno stran. Končni gib zadržite samo nekaj sekund.



Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Sklenjeni roki z iztegnjenima komolcema dvignite čim višje pri zravnani hrbtenici. Gib izvedite do bolečin. Na koncu giba gib zadržite par sekund.

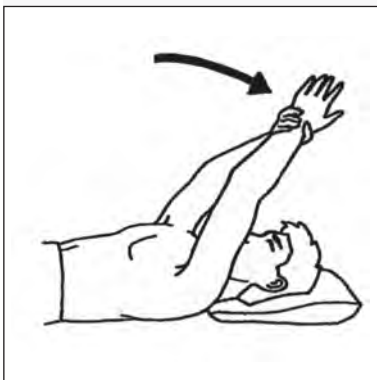
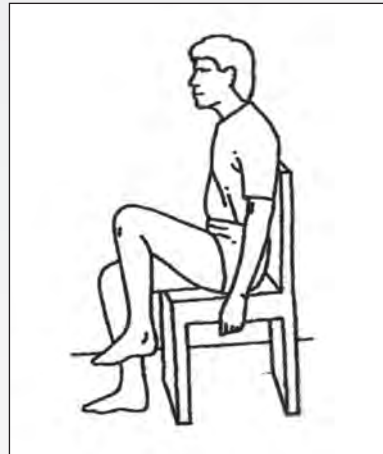
Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Roke prekrižajte na prsih. Z zgornjim delom telesa se nagnite naprej, zasukajte in nagnite se na isto stran. Z očmi spremljajte gib. Na koncu vaje izdihnite. Vajo ponovite tudi na drugo stran.



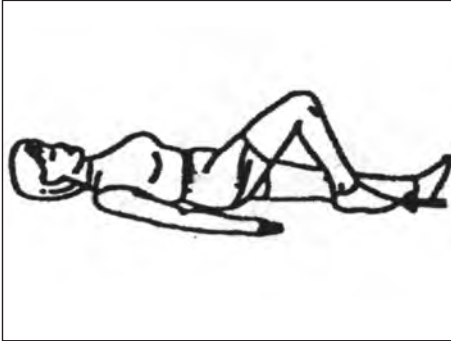


Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Roke prekrižajte na prsih. Diagonalno se nagnite naprej tako, da glava in ramena vodijo gib. Zravnajte se nazaj in se zasukajte na nasprotno stran. Vajo ponovite tudi na drugo stran.

Vajo izvajajte sede na stolu ali vozičku. Nogo s skrčenim kolonom dvignite čim višje pri vzravnani hrbtenici. Vajo izmenoma izvajajte z levo in desno nogo.

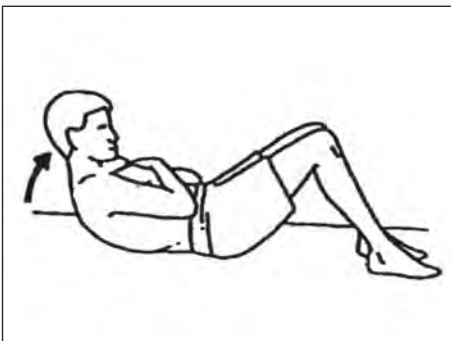
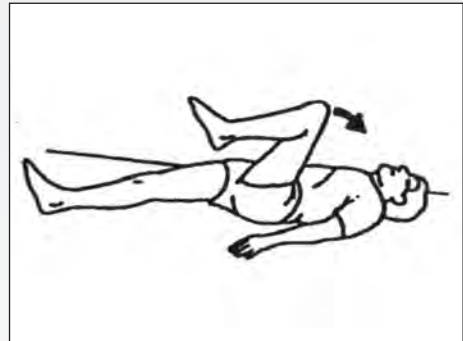


Vajo izvajajte leže na hrbtu. Sklenjeni roki dvignite do kota 90. V tem položaju roki maksimalno stegnite in nadaljujte gib čim bolj nazaj tesno ob ušesih.



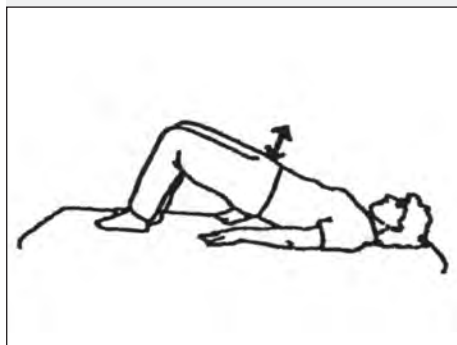
Vajo izvajajte leže na hrbtu.
Po podlagi izmenoma skrčite in
iztegnite nogo v kolenu.

Vajo izvajajte leže na hrbtu.
Eno nogo skrčite
in približajte koleno k prsim.
Delajte izmenoma.



Vajo izvajajte leže na hrbtu,
roke prekrížajte na prsih.
Napnite trebušne mišice,
glavo in ramena dvignite
od podlage.

Vajo izvajajte leže na hrbtu s skrčenimi kolena. Kolena stisnite skupaj in jih počasi zasukajte na eno in drugo stran. Zgornji del telesa naj ostane na podlagi.

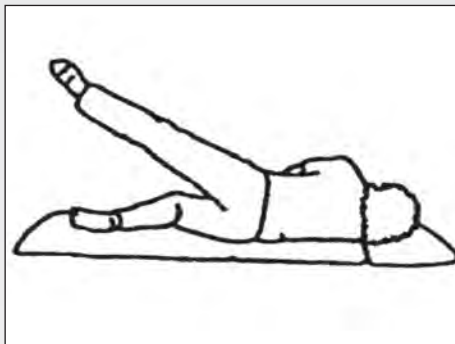


Vajo izvajajte leže na hrbtu s skrčenimi kolena, stopala oprite na tla. Stisnite trebušne in zadnjične mišice, dvignite medenico in križ od podlage, enakomerno porazdelite težo na obe stopali, zadržite, nato se počasi vrnite v začetni položaj.

Vajo izvajajte leže na hrbtu. S sklenjenimi rokami pod kolena potegnite noge k prsim. S čelom se približajte h kolenom. Izdihnite in zadržite nekaj sekund, nato se sprostite.



Vajo izvajajte leže na zdravem boku.
Spodnjo nogo skrčite v kolenu,
zgornjo nogo iztegnite.
Iztegnjeno nogo dvignite
naravnost navzgor.



Vajo izvajajte stoje.
S sklenjenimi rokami se držite za stol.
Iztegnjeno nogo dvignite nazaj.
Gib izvedete v kolku, drža telesa
naj ostane nespremenjena.
Vajo izvajamo izmenoma.
V tem položaju lahko tudi
skrčite kolena-počepnete.
Težo razporedite enakomerno
na obe stopali.

