Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 110*

Zalecenia dla pacjenta z Zesztywniającym Zapaleniem Stawów Kręgosłupa.

Przewlekła choroba zapalna ,atakuje przede wszystkim kręgosłup , powodując ból i sztywność. W zaawansowanej postaci w miejscu elastycznych połączeń kręgów tworzą się zespolenia kostne powodujące postępujące ograniczenie ruchomości kręgosłupa. Skutkuje to pochyleniem do przodu sylwetki ciała i utrudnionym wykonywaniem ruchów takich jak zginanie, prostowanie czy skręcanie tułowia. Kręgosłup staje się sztywny i zaczyna przypominać tzw. kij bambusowy. Choroba może również zajmować inne stawy (np. biodro, bark) oraz różne narządy (m.in. oczy, serce i płuca). Charakterystyczną cechą ZZSK jest zapalenie stawów krzyżowo-biodrowych, łączących podstawę kręgosłupa z miednicą.

Wykonywanie ćwiczeń oddechowych ,które pozwolą utrzymywać prawidłowe wypełnianie i opróżnianie płuc z powietrza.

Wraz z postępem choroby kiedy dochodzi do unieruchomienia żeber ,funkcję mięśnia oddechowego przejmuje przepona.

Aby oddychać przeponą

- nie można nosić ciasnych ubrań
- jadać obfitych posiłków/odbijania ,zgaga/
- nie wolno palić papierosów /dym tytoniowy pogarsza wentylację i tak już ograniczoną i powoduje częste infekcje/

Dalsze zalecenia:

Dieta – pełnowartościowe posiłki ,bogate w białko, wapno ,owoce i warzywa.

Ograniczenie spożycia tłuszczów, cukru i soli.

Unikać nadwagi/aby nie przeciążać kręgosłupa i stawów/

Alkohol w umiarkowanych dawkach – należy jednak unikać łączenia go z lekami przeciwbólowymi/może dojść do uszkodzenia wątroby i żołądka/

Łóżko do spania powinno być sztywne ,ale nie za bardzo twarde.

Unikanie spania na dużych poduszkach/najlepsza jest mała poduszka lub wałek zwinięty pod kark. Jeśli będziesz musiał(a) spędzić dłuższy czas w pozycji siedzącej, podłóż poduszkę

pod kręgosłup lędźwiowy lub korzystaj ze specjalnego fotela i rób przerwy na rozruszanie się.
Nie dźwigaj ciężkich przedmiotów i naucz się prawidłowej techniki podnoszenia (nie pochylaj się nad podnoszonym przedmiotem, tylko przykucnij, a wstając, używaj mięśni nóg i brzucha).
Noś wygodne buty na niskim obcasie i w razie potrzeby stosuj wkładki korygujące płaskostopie.

Regularne ćwiczenia /kontynuacja ćwiczeń wyuczonych podczas pobytu w oddziale/

Zalecanym sportem w ZZSK jest pływanie.

Bardzo ważne jest zapobieganie upadkom i urazom, ponieważ w przebiegu ZZSK kręgosłup jest bardziej narażony na uszkodzenia mogące doprowadzić do ciężkich powikłań.

Unikaj stosowania leków zwiększających ryzyko upadków (takich jak opioidy, leki uspokajające), nadmiaru alkoholu.
Nie uprawiaj sportów kontaktowych ani innych form aktywności związanych z dużym obciążeniem kręgosłupa.
W razie potrzeby przystosuj swoje otoczenie, np. montując w łazience i przy schodach odpowiednie uchwyty ułatwiające poruszanie się, zadbaj o odpowiednie oświetlenie pomieszczeń i usuń przedmioty, o które łatwo się potknąć (np. źle przytwierdzone dywany).

Bibliografia:

Zesztywniające Zapalenie Stawów - lek. med. Zofia Guła dr .med. Mariusz Korkosz