Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 113*

Zalecenia dla pacjenta z chorobą zwyrodnieniową stawów.

Choroba zwyrodnieniowa stawów, powoduje niszczenie chrząstki stawowej, której zadaniem jest amortyzowanie ruchów w stawach . Zlokalizowana jest w różnych częściach układu ruchu . Występuje w obrębie rąk i nadgarstków, barków, stawów kolanowych, stóp ,stawów biodrowych oraz kręgosłupa.

Profilaktyka urazów, poprawa sprawności poruszania się i płynności ruchów.

- używanie podczas chodzenia laski, kuli łokciowej lub balkonika ułatwiających stabilność chodu / w razie potrzeby/

- wyposażenie łazienki w maty antypoślizgowe i uchwyty

- zamontowanie barierek przy schodach jeśli ich nie ma

- stosowanie wkładek korekcyjnych

- stosowanie stabilizatorów i ortez na zmieniony chorobowo staw kolanowy

- używanie do przemieszczania się roweru/po równym gładkim terenie/

- unikanie intensywnego wchodzenia i schodzenia po schodach, stania na jednej nodze, szybkiego i długiego chodzenia i biegania, chodzenia po nierównym terenie i skoków.

- należy pamięta, że zdrowsza kończyna powinna poprzedzać chorą przy wchodzeniu na schody

- przy schodzeniu ze schodów laska oraz chora kończyna powinny być pierwsze

Jak prawidłowo korzystać z laski lub kuli łokciowej

- laskę, kulę łokciową należy trzymać w ręce po stronie przeciwnej względem chorego kolana lub biodra w którym zmiany zwyrodnieniowe są najbardziej zaawansowane

- długość laski powinna być równa odległości między górną granicą krętarza górnego kości udowej a podeszwą buta ,tak aby kąt zgięcia łokcia wynosił około 20 stopni

- korki na końcach laski i kul powinny być wymieniane, aby uniknąć poślizgnięcia się na gładkiej lub mokrej powierzchni

Redukcja masy ciała u pacjentów z nadwagą

Aby sprawdzić czy masz prawidłową wagę posłuż się wskaźnikiem masy ciała określanym jako BMI/body mass index

BMI = masa ciała/kg/

wzrost / *m2/*

niedowaga - wartość wskaźnika poniżej 18,5

prawidłowa waga - wartość wskaźnika między 18,5 do 25

nadwaga - wartość wskaźnika 25 - 30

otyłość - wartość wskaźnika 30 – 40

otyłość olbrzymia - wartość wskaźnika powyżej 40

Zalecenia dietetyczne

- dieta niskotłuszczowa/mało mięsa tłuszczów zwierzęcych/ lekkostrawna

- potrawy osłaniające żołądek, świeże z dużą ilością warzyw i owoców i suplementacją witamin A,D,C i E

- bez alkoholu i ostrych przypraw /wskazane przyprawy naturalne/

- ograniczenie cukru i słodyczy

- płukanie organizmu herbatkami ziołowymi i sokami z buraka, marchwi i selera

- spożywanie ryb morskich/makrela, tuńczyk sardynka, łosoś, śledź/, oliwy z oliwek

Należy pamiętać o tym , że zmniejszenie masy ciała to odciążenie stawów i zmniejszenie dolegliwości.

Zasady samoobsługi ,ułatwiające wykonywanie codziennych czynności bez obciążenia stawów:

- pić z lekkiego kubka, z grubym uchwytem lub obejmować go oburącz

- podczas podnoszenia talerza ze stołu podtrzymywać go obiema rękami od dołu

- przy długim pisaniu używać długopisu z grubym uchwytem

- przy zakładaniu butów posługiwać się łyżką do obuwia

- używać kranów wahadłowych

- czytając książkę ,nie trzymać w rękach lecz położyć na stole

- podwyższyć sedes, krzesło, zamontować uchwyty umożliwiające siadanie i wstawanie

- do otwierania słoików, pusze, ,butelek, stosować specjalne otwieracze

- uchwyty pomagające przy wstawaniu z wanny

Ochrona kręgosłupa

Oto kilka porad, jak chronić kręgosłup przed dodatkowymi obciążeniami:

- nigdy nie pochylaj się podczas dźwigania
- przemieszczając ciężkie przedmioty, kładź je na szmatach lub kocach
- prasuj na siedząco
- nie przytrzymuj barkiem słuchawki podczas dłuższej rozmowy
- przygotuj odpowiednio swoje miejsce pracy
- pomyśl o specjalnej poduszce ortopedycznej do snu
- nie śpij zbyt wysoko

Udział w farmakoterapii

- niesterydowe leki przeciwzapalne /NLPZ/zmniejszają ból i zapalenie

- monitorowanie objawów niepożądanych

- objawy ostrego lub przewlekłego bólu brzucha

- objawy krwawienia ze strony przewodu pokarmowego

/ obserwacja stolca, powłok skórnych, objawów osłabienia, spadku ciśnienia tętniczego /

-obserwacja funkcji nerek ,układu krążenia /pomiar wagi ciała ,obserwacja obrzęków ciśnienia tętniczego krwi, diurezy/ szczególnie u osób starszych.

- wykonywanie badań diagnostycznych /morfologia, aktywność enzymów wątrobowych stężenie kreatyniny w surowicy/

- zaleca się przyjmowanie leków w trakcie bądź po posiłku; niełączenie 2 i więcej leków przeciwzapalnych, potęgujących działanie niepożądane

- ograniczenie dawek, dostosowanie czasu do rytmu dolegliwości bólowych/zanim ból stanie się silny/

- profilaktyczne stosowanie w celu zapobiegnięcia przewidywanemu bólowi/ np. przyjęcie środka przeciwbólowego na pół godziny przed kinezyterapią

- glukozaminy nie mogą stosować osoby uczulone na owoce morza

/preparaty te zażywa się w cyklach sześciotygodniowych/

- leki podawane do wnętrza stawu- znacznie łagodzą objawy choroby zwyrodnieniowej

- glikokortykosteroidy- ich działanie polega na zahamowaniu procesu zapalnego/nie można podawać więcej niż 3-4 razy w roku

- kwas hialuronowy- składowa normalnego płynu stawowego, po jego podaniu zmniejszenie bólu może utrzymywać się przez kilka miesięcy

Niefarmakologiczne sposoby radzenia sobie z bólem.

- stosowanie ćwiczeń napinających i rozluźniających mięśnie

- korzystanie z zalecanych form fizykoterapii, łagodzących dolegliwości bólowe /zabiegi cieplne, leczenie zimnem, pulsacyjne pole elektromagnetyczne, laseroterapia, masaż mięśni/

- unikanie zimna i wilgoci

-przestrzeganie zasad zdrowego jedzenia -energetyzująca i utrzymująca właściwą wagę dieta BMI 18-25/ /zmniejszenie nacisku na stawy kręgosłupa, bioder i kolan oraz stóp

- korzystanie ze sprzętu odciążającego stawy/laski, kule łokciowe/

- unikanie napięć i stresu /stosowanie technik relaksacyjnych

Metody łagodzenia napięcia stanu przygnębienia

- ćwiczenia oddechowe- przyjęcie wygodnej pozycji siedzącej lub leżącej, wykonywanie głębokiego, wolnego, przeponowego oddechu /wdech przez nos -napełnienie brzucha, wydech przez usta/

- postępująca relaksacja Jakobsona

- medytacja -wyciszenie umysłu uspokojenie ciała, pełna koncentracja na oddechu

- wsparcie psychiczne u bliskich oraz innych osób

Bibliografia :

Zimmerman Górska – Choroba zwyrodnieniowa stawów.

Michał Pasterski - Relaksacja Jacobsona