

## FYZICKÁ MOBILITA A IMOBILITA

***Mobilita je schopnosť voľne, ľahko a účelne sa pohybovať v prostredí.***

Pohybová a fyzická aktivita zlepšuje zdravotný stav organizmu priaznivým ovplyvnením všetkých telesných systémov. Zvyšuje výkonnosť srdcovocievneho, dýchacieho systému a metabolizmu atď. Pohyb má význam v prevencii civilizačných ochorení.

### **Rozsah pohybu kĺbov**

Funkčnou jednotkou pohybu je **synoviálny kĺb**. **Rozsah pohybu synoviálneho kĺbu je jeho maximálny možný pohyb.** Daný je geneticky, vývinom, stupňom telesnej aktivity a chorobou. Dôležité je, aby sestra poznala základnú odbornú terminológiu, **základných pohybov kĺbov**, pretože ju používa pri záznamoch do dokumentácie a v styku s ostatnými zdravotníckymi pracovníkmi. Telocvičné názvy využíva pri cvičení s pacientom

## **PORUCHY MOBILITY**

Disabilita

Imobilita – je príčinou imobilizačného syndrómu

### **Druhy imobility:**

- a) celková - napr. pacient v bezvedomí,
- b) parciálna (čiastočná) - napr. pacient so zlomenou dolnou končatinou.

### **Stupne imobility:**

- 1. stupeň** – imobilita, pacient nie je schopný vykonávať nijaké aktivity,
- 2. stupeň** – veľmi obmedzená mobilita napr. pacient s akútnou bolesťou.
- 3. stupeň** - mierne obmedzená mobilita, pacient je do určitej miery samostatný,
- 4. stupeň** – plná mobilita, pacient je schopný vykonávať pohyb v plnom rozsahu.

**Príčiny imobility:** choroba, napr. sclerosis multiplex, trauma, napr. preťatie spinálnej miechy; bolesť, poruchy kostrového, svalového, nervového systému atď.

### **Značenie pohybového režimu na ošetrovacích jednotkách**

Sestra si musí overiť spôsob značenia pohybového režimu na oddelení, ktorý môže byť buď písmenom, číslom alebo farbou!

### **Odpovede organizmu na imobilitu**

Zmeny v organizme počas imobility môžu byť fyziologické a patologické. Pri patologických zmenách dochádza k systémovým zmenám na kožnom, kostrosvalovom, respiračnom, kardiovaskulárnom, metabolickom, endokrinnom, vylučovacom a nervovom systéme. Stupeň zmien závisí od veku, zdravotného stavu (choroby), zmyslového vnímania (poruchy vedomia) pacienta, doby imobility a vybavenie ošetrovacej jednotky.

### **Posúdenie mobility pacienta\***

Pre posúdenie zmien a porúch z imobility v organizme sestra používa metódy : pozorovania, aspexie a palpácie. Sestra posudzuje: končatiny, kĺby, svaly, držanie tela, chôdzu a polohu pacienta.

---

\* **OSACKÁ, P. a kol.** *Techniky a postupy v ošetrovatel'stve* [CD-ROM]. 1. vyd. Bratislava : JLF UK, 2007. 505 s. ISBN 978-80-88866-48-0.