

# POLOHA

**Mgr. Petronela Osacká, PhD.**

Univerzita Komenského v Bratislave,  
Jesseniova lekárska fakulta v Martine,  
Ústav ošetrovateľstva,  
November 2011

# Poloha

Poloha je špecifické držanie tela za účelom preventívnym, liečebným, vyšetrovacím alebo prináša pacientovi úľavu.

# V klinickej ošetrovateľskej praxi rozoznávame polohy:

## 1. Aktívne polohy

Pacient sám aktívne mení polohu tela podľa potreby a zmena mu prináša pohodlie.

## 2. Pasívne polohy

Polohy pacient nedokáže ovládať svojou vôľou a jeho poloha je podmienená gravitáciou. Sú príznakmi vážneho ochorenia.

## 4. Vyšetrovacie polohy

Pri vyšetrení určitej časti tela alebo orgánu odporúčame pacientovi zaujať špecifickú polohu.

## 3. Liečebné polohy

Liečebné polohy odporúčame pri niektorých chorobných stavoch.

- a) *úľavové* – pacient aktívne vyhľadáva a mení polohu, ktorá mu prináša úľavu,
- b) *vynútené* - zaujíma ju vzhľadom na svoj zdravotný stav.

# Polohy 1



Supinačná poloha



Pronačná poloha

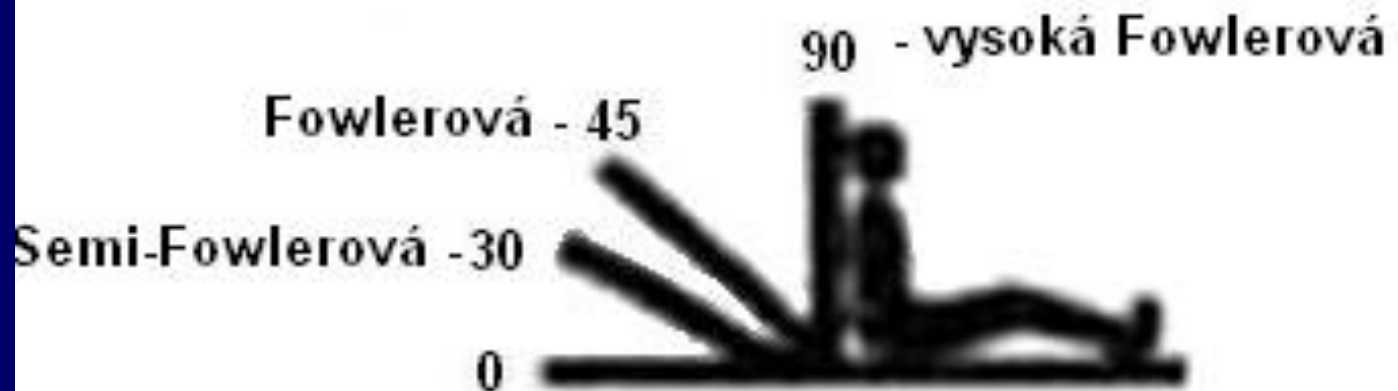


Pravá laterálna poloha

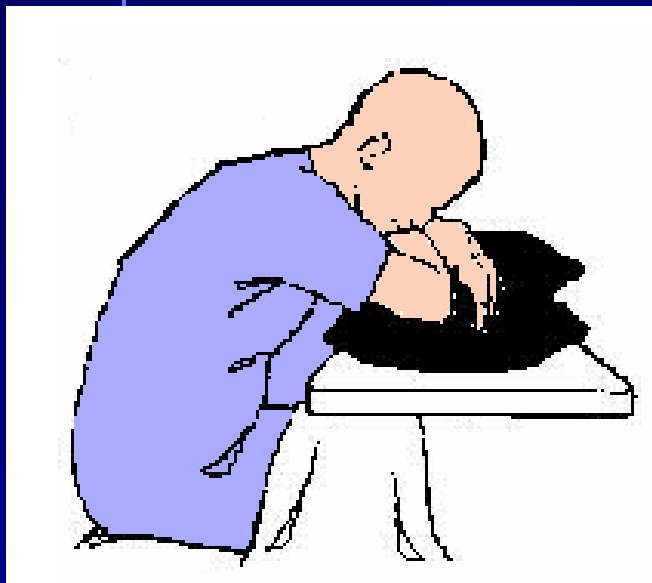


Ľavá laterálna poloha

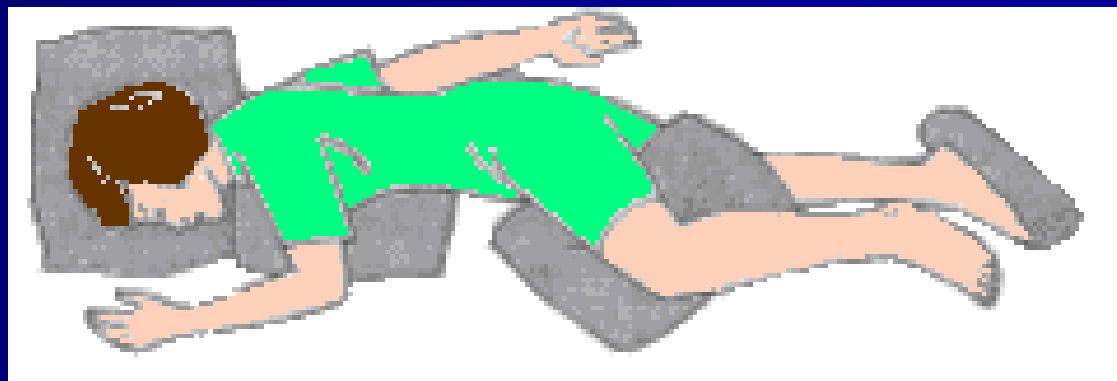
# Polohy 2



# Polohy 3



**Ortopnoická poloha**



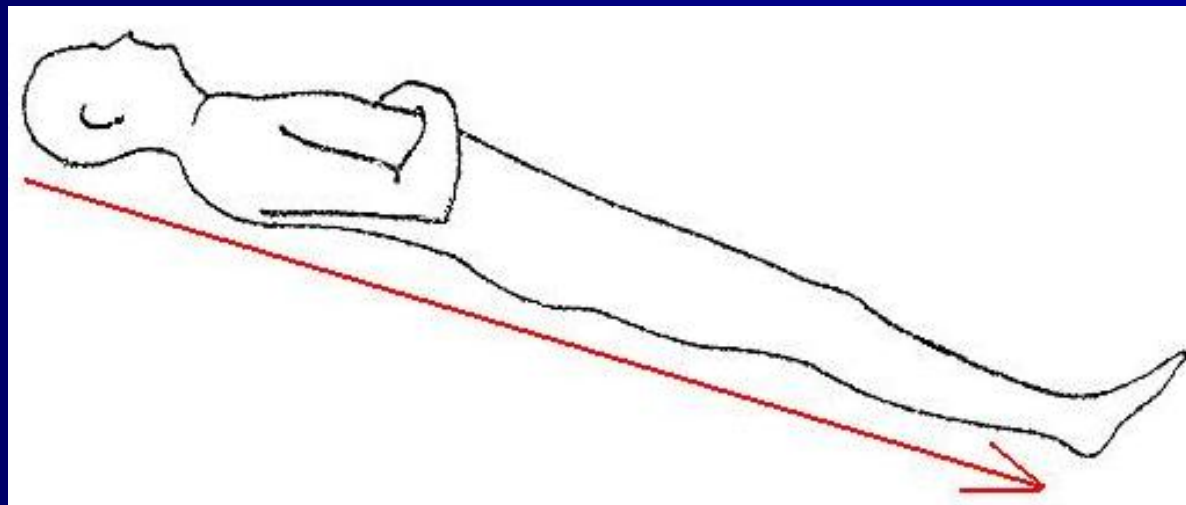
**Simsová poloha**

# Polohy 4



**Shautová poloha**

# Polohy 5



**Obrátená Trendelenburgová poloha**



# Polohy 6



Stabilizovaná poloha

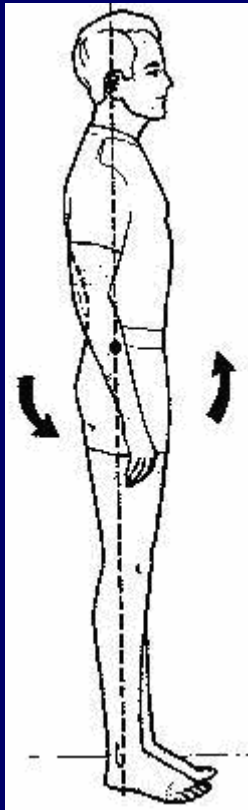
# Protišoková poloha



# Polohovanie

Polohovanie je pravidelná a systematická zmena polohy (postavenia kĺbov), zameraná na zmiernenie alebo odstránenie nežiaducich príznakov a komplikácií spojených s nevhodnou polohou.

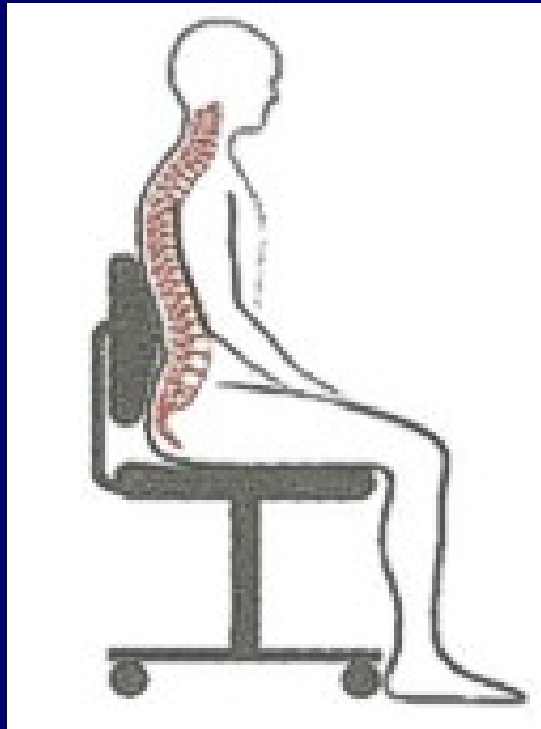
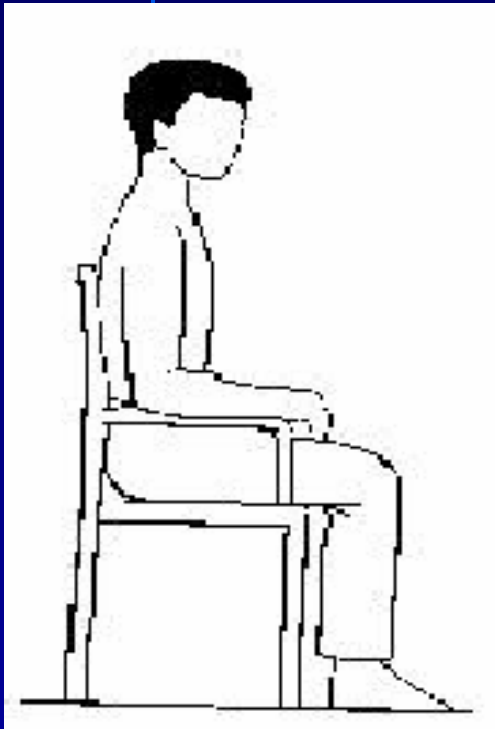
# Polohovanie - správny stoj



## Správny stoj

- stiahnuté sedacie a brušné svaly,
- ramená mierne tlačené dozadu a dole,
- lopatky držať pri sebe
- bradu zasunúť dozadu  
( rovnaké drženie tela platí i pri chôdzi)

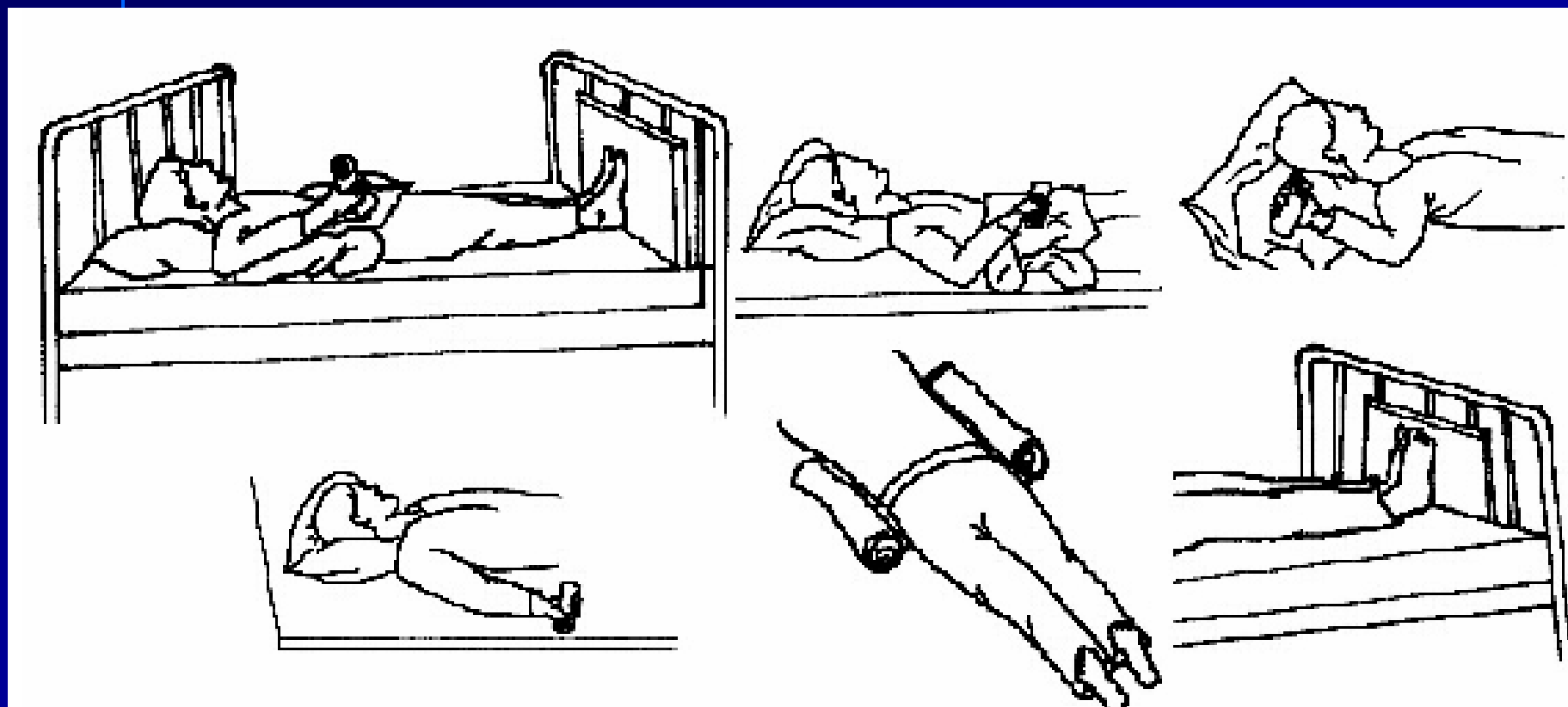
# Polohovanie - správny sed



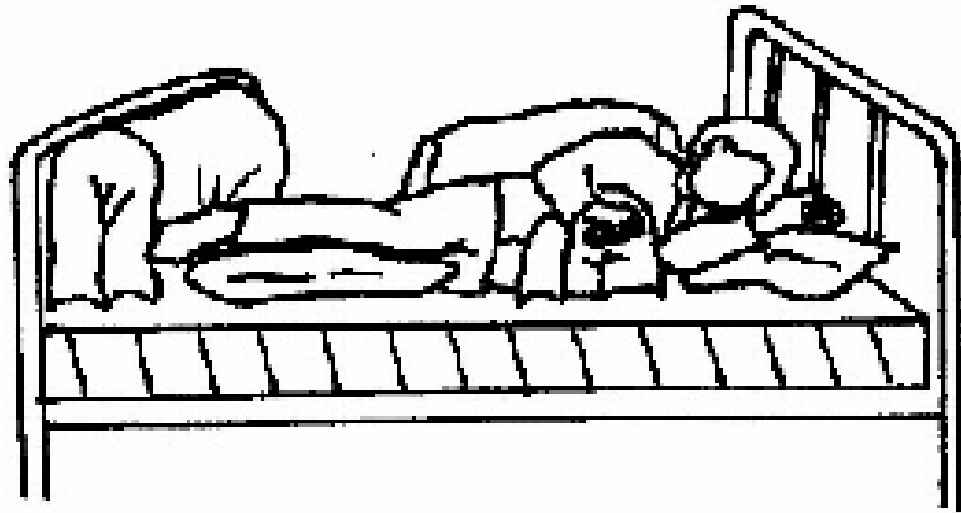
## Správny sed

- bedrové kosti v rovnakej výške ako kolená (alebo trochu vyššie),
- stiahnuté sedacie a brušné svaly,
- vyrovnaná chrbtica,
- lopatky pri sebe,
- ramená mierne tlačiť dozad a dole.

# Polohovanie v supinačnej (dorzálnej) polohe



# Polohovanie v laterálnej polohe

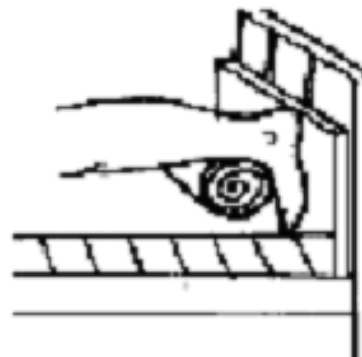
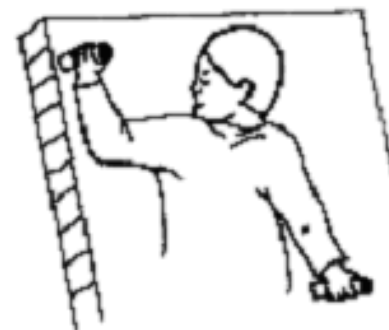
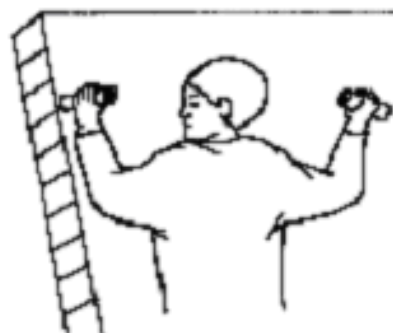
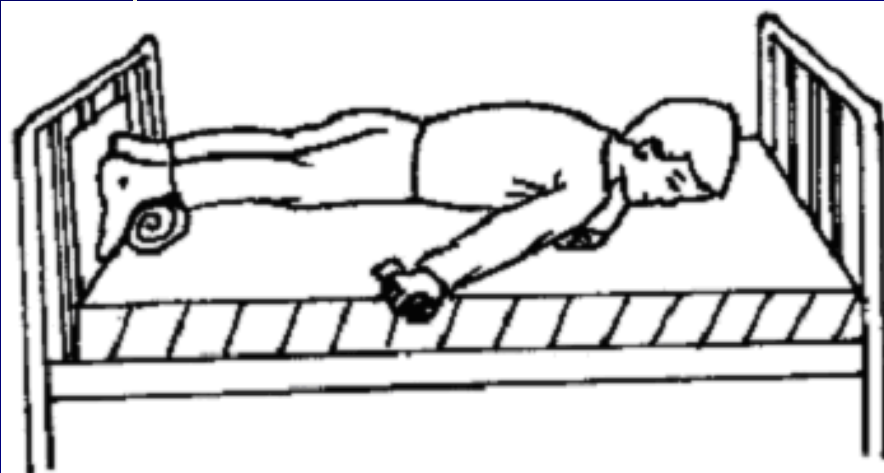


# Polohovanie v laterálnej polohe – špeciálne lôžko

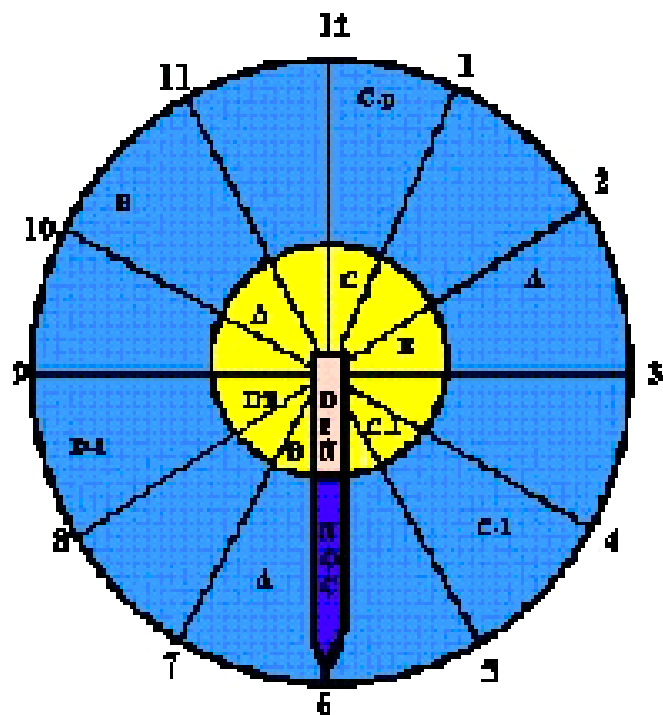




# Polohovanie v pronačnej polohe



# Polohovacie hodiny



A - supinačná poloha (na chrbte)

B – semiFowlerová poloha (zvýšený hrudník o 30 0)

C – Laterálna poloha ( na boku)

D – Simsová poloha ( polovičná pronačná poloha)

Žltá farba – deň

Modrá farba - noc

# Bibliografické zdroje

**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.

**OSACKÁ. P.** *Pohybová aktivita v prevencii syndrómu diabetickej nohy.* Univerzita Komenského v Bratislave, Jessienova lekárska fakulta v Martine, *Ústav ošetrovatel'stva* 2009. *Projekt VEGA 1/4286/07*

[www.studiorehab.sk](http://www.studiorehab.sk)

[www.only-for-us.blog.cz](http://www.only-for-us.blog.cz)

[www.birdz.sk](http://www.birdz.sk)