

# **Ošetrovateľská rehabilitácia**

**Mgr. Petronela Osacká, PhD.**

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

# Ošetrovateľská rehabilitácia

„U pacientov so zmenou mobility (imobilitou) sestra samostatne vykonáva činnosti na prevenciu imobilizačného syndrómu **polohovaním a ošetrovateľskou rehabilitáciou.**“\*  
—

\* **Vyhláška MZ SR č. 528/2004 Z.z., ktorou sa určuje rozsah ošetrovateľskej praxe poskytovanej sestrou.**

# Ošetrovateľská rehabilitácia zahŕňa

- o izometrické cvičenie
- o izotonické cvičenie
  - cvičenia na rozsah pohybu (pasívne, aktívne asistované, kondičné, cvičenie proti odporu)
- o dychovú gymnastiku
- o cievnu gymnastiku

Výber vhodného cvičenia závisí od zdravotného stavu a výsledkov posúdenia pacienta

# Ortostatický test

## Hodnotenie PF2 – PF1

20 a viac	neuspokojivá reakcia, znížená výkonnosť srdca
13 – 19	uspokojivá reakcia srdca na záťaž
6 – 12	dobrá reakcia srdca na záťaž

Pacientovi odmeriame pulz v pokoji a získame hodnotu **PF1** (tzv. kľudová pulzová frekvencia).

Pacient sa postaví a postup zopakujeme – získame hodnotu **PF2**.

Vypočítame rozdiel a vyhodnotíme **PF2 – PF1**.

# Izometrické cvičenie

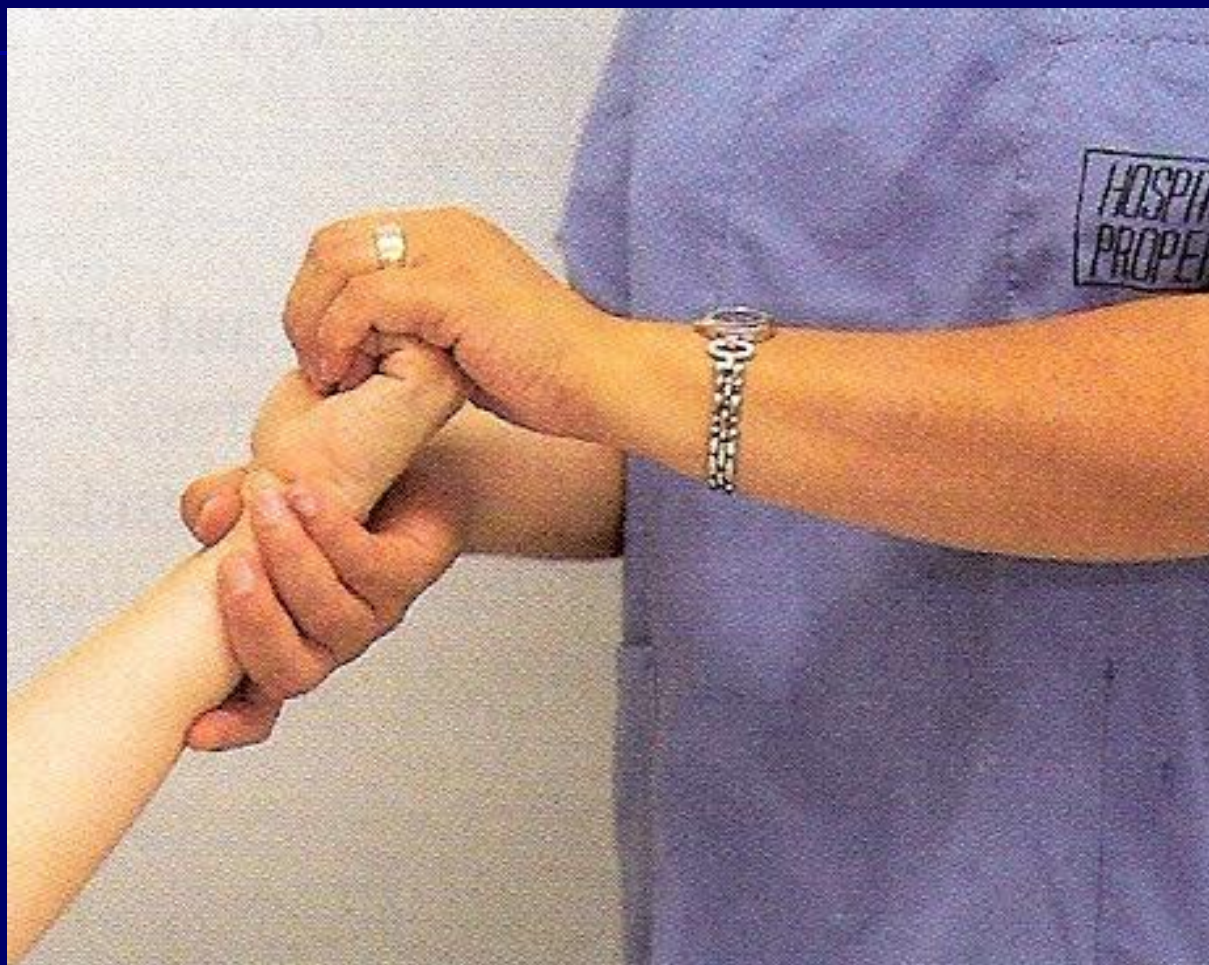
## **Pacienta poučíme, aby:**

- robil 5 maximálnych tenzií (napínanie) daného svalu,
- každá tenzia má trvať 5 sekúnd,
- potom zaradíme prestávku na 2 minúty,
- pacientov s chorobami kardiovaskulárneho systému upozorníme na nevhodnosť použitia Valsavovho manévra.

# **Pasívne cvičenia na rozsah pohybu – úchop hornej končatiny**



# Pasívne cvičenie rukou 1



**Flexia prstov ruky**



## Pasívne cvičenie rukou 2



**Palmárna flexia ruky**



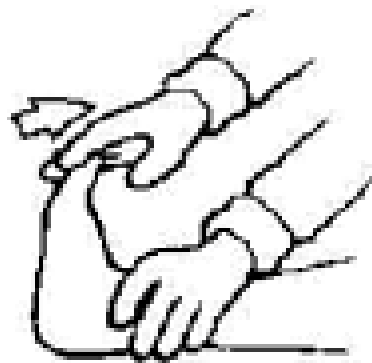
**Extenzia ruky**



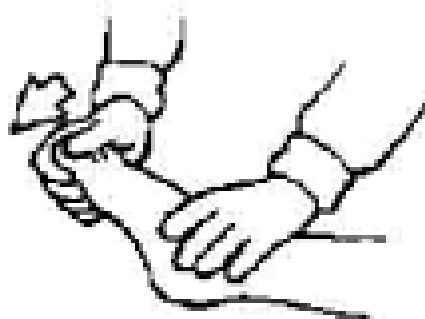
# Pasívne cvičenia na rozsah pohybu – úchop nohy



# Pasívne cvičenia na rozsah pohybu s nohou



Dorzálna flexia



Plantárna flexia



Rotácia v členku

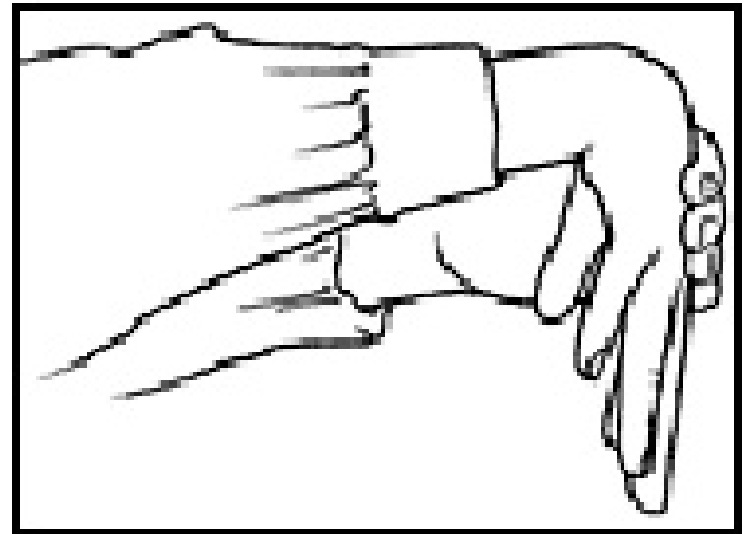
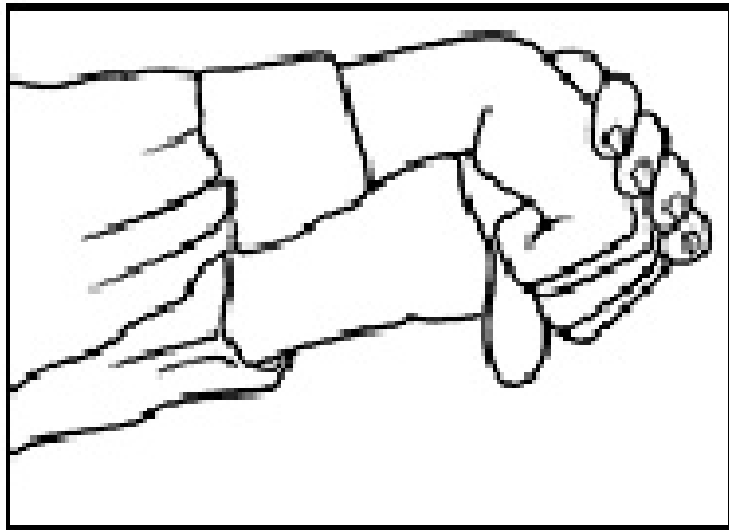


Inverzia a everzia nohy

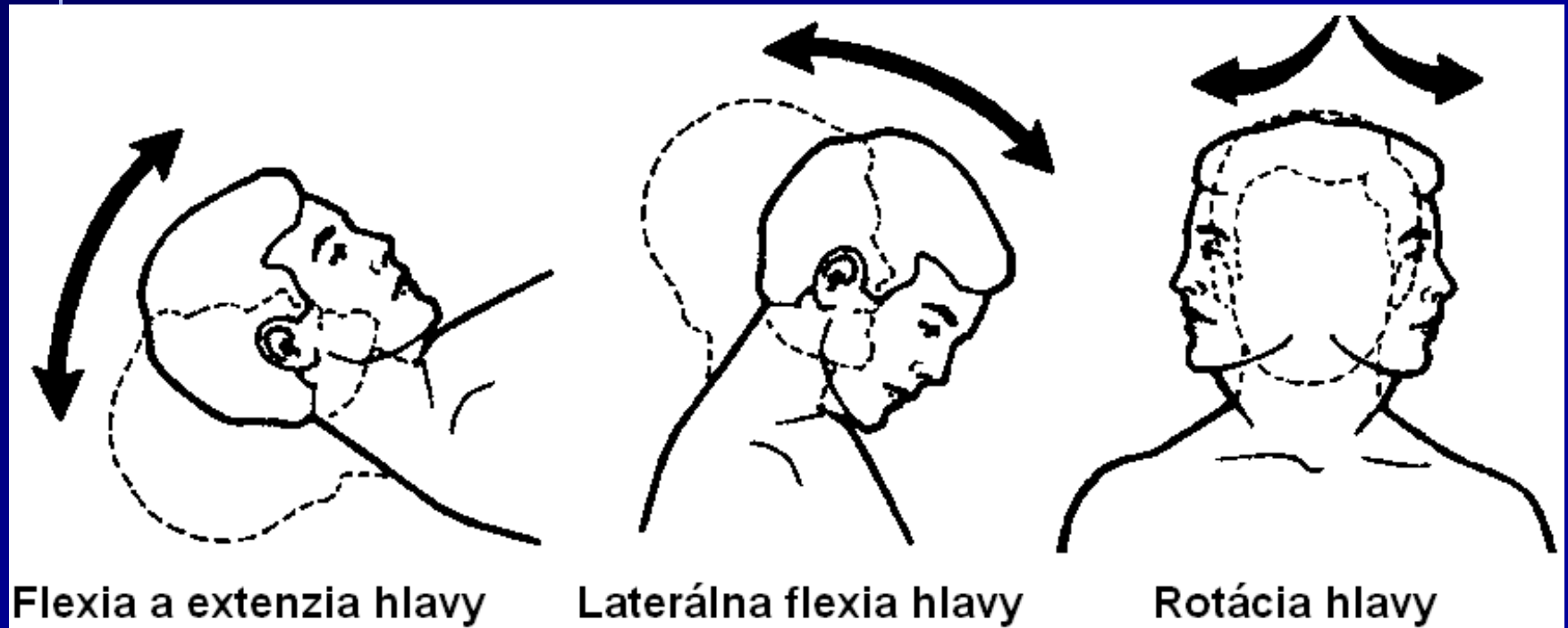
# Pasívne cvičenia na rozsah pohybu – úchop dolnej končatiny



# Aktívne asistované cvičenia na rozsah pohybu



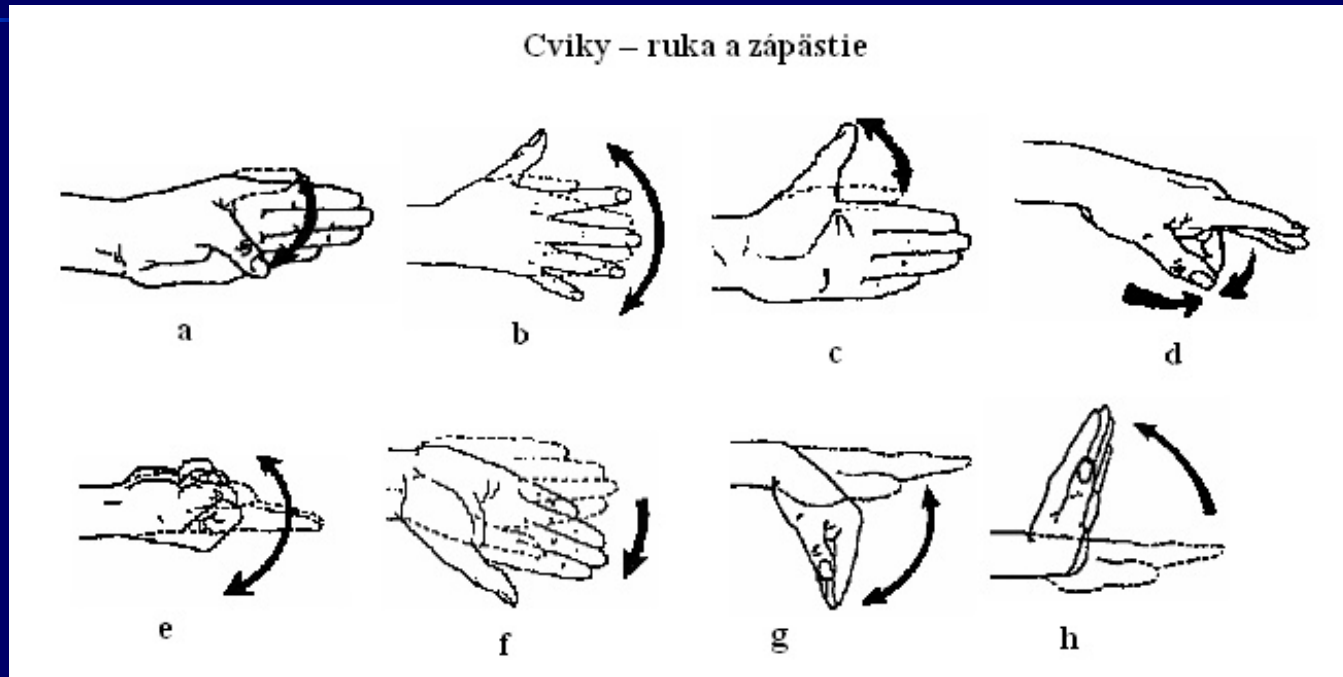
# Aktívne cvičenia na rozsah pohybu - kondičné cvičenie



**Kondičné cvičenie – cviky s hlavou**

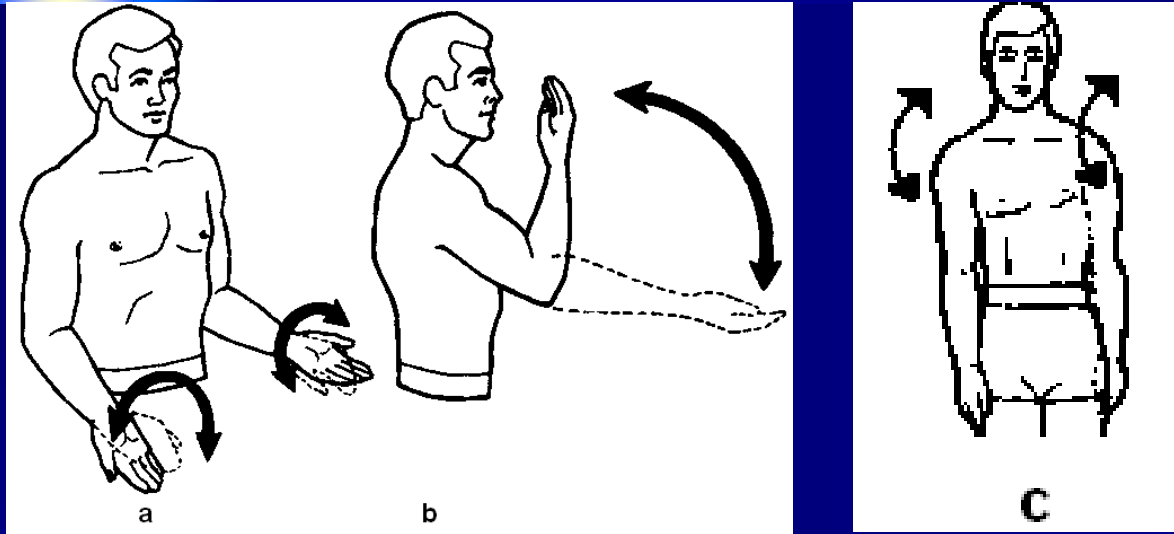


# Kondičné cvičenie – cviky rukou a zápästím



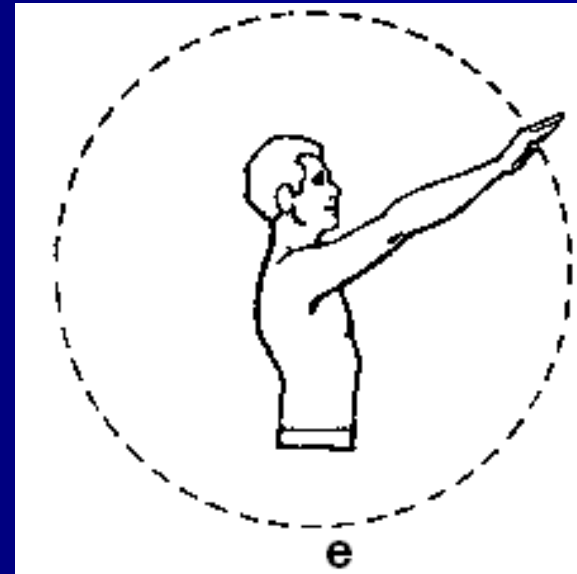
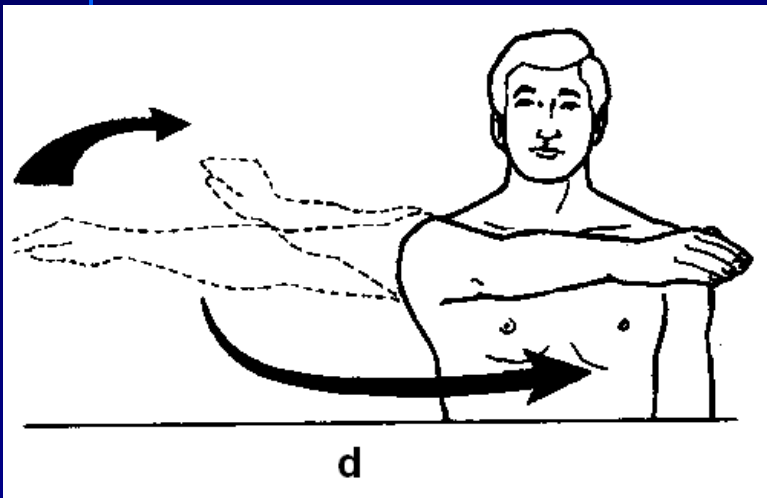
a – flexia a extenzia palca ruky; b – abdukcia a addukcia prstov ruky; c – abdukcia a addukcia palca ruky; d – opozícia palca ruky; e – flexia a extenzia prstov ruky; f – radiálna a ulnárna flexia; g – flexia a extenzia zápästia; h – hyperextenzia ruky v zápästí.

# Kondičné cvičenie - cvičenie laktom a ramenom 1



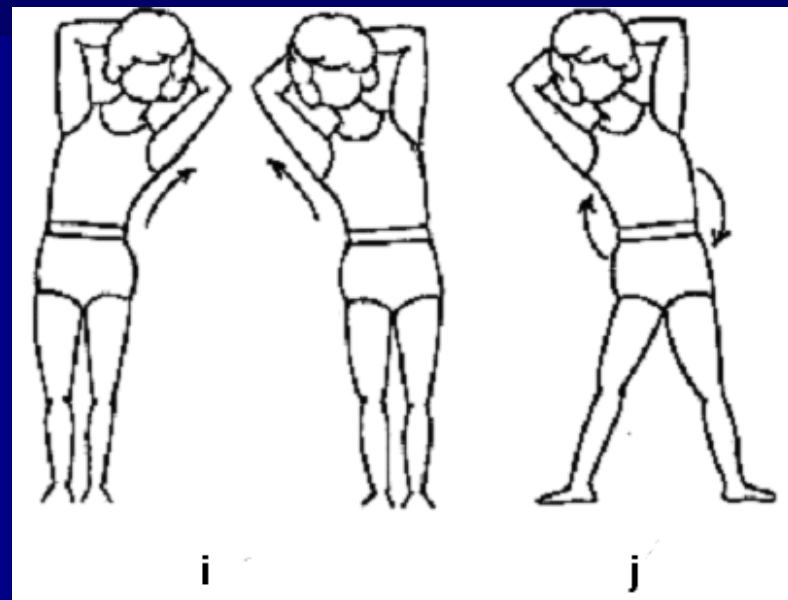
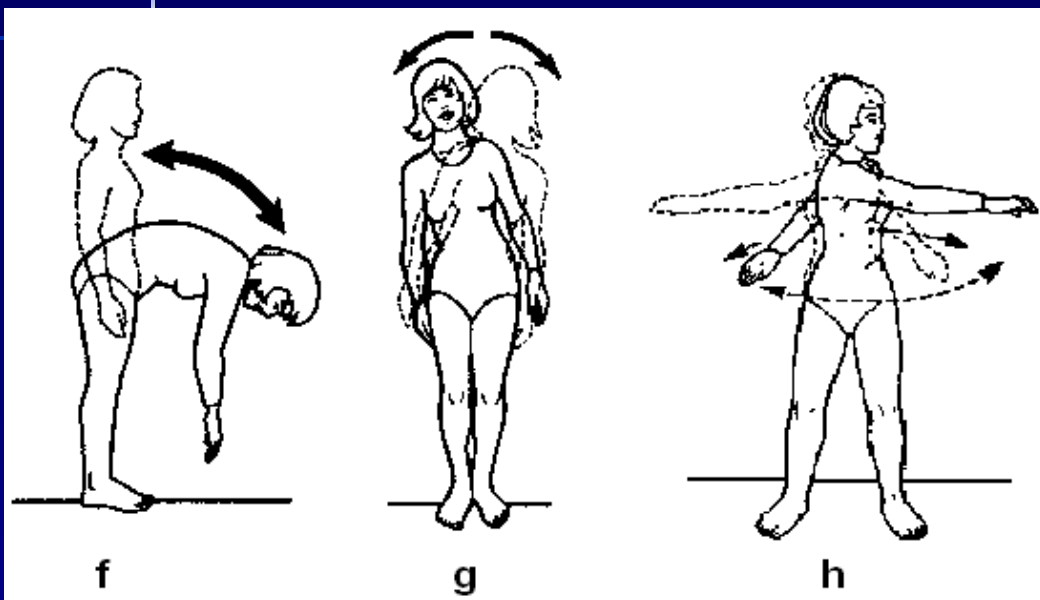
- a** – rotácia lakt'a (supinácia, pronácia);
- b** – flexia a extenzia lakt'a;
- c** – interná a externá rotácia ramena;

# Kondičné cvičenie - cvičenie laktom a ramenom 2



- d – horizontálna flexia a extenzia ramena;
- e – cirkumdukcia ramena

# Kondičné cvičenie - cvičenie trupom



**f** – flexia a extenzia trupu;

**g** – laterálna flexia;

**h** - rotácia trupu s horizontálnou flexiou lakt'a a ramena;

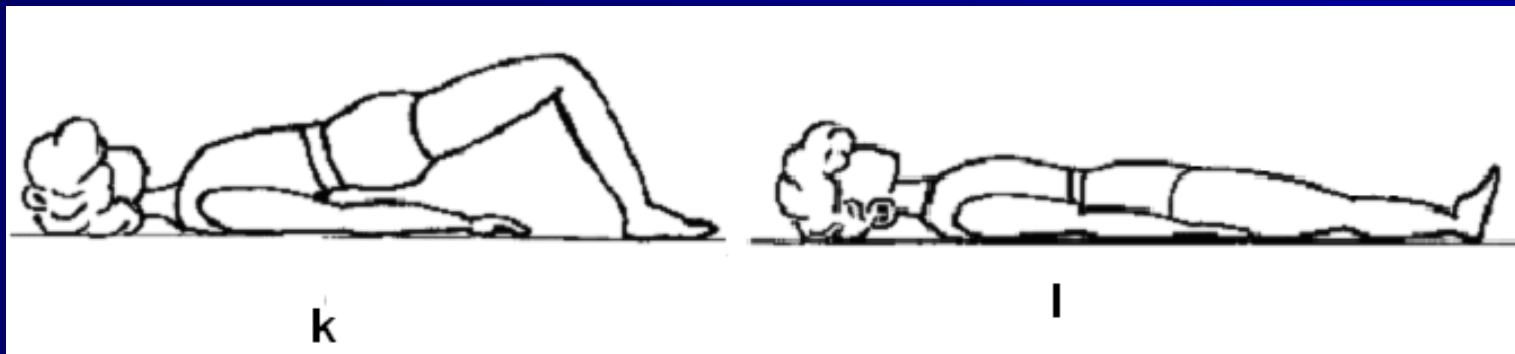
**i** – laterálna flexia trupu s horizontálnou flexiou lakt'a a ramena;

**j** – rotácia trupu s extenziou ramena

# Kondičné cvičenie - cvičenie s nohou

Ako pri cievnej gymnastike

## Cvičenie panvou



k,l – flexia a extenzia panve;

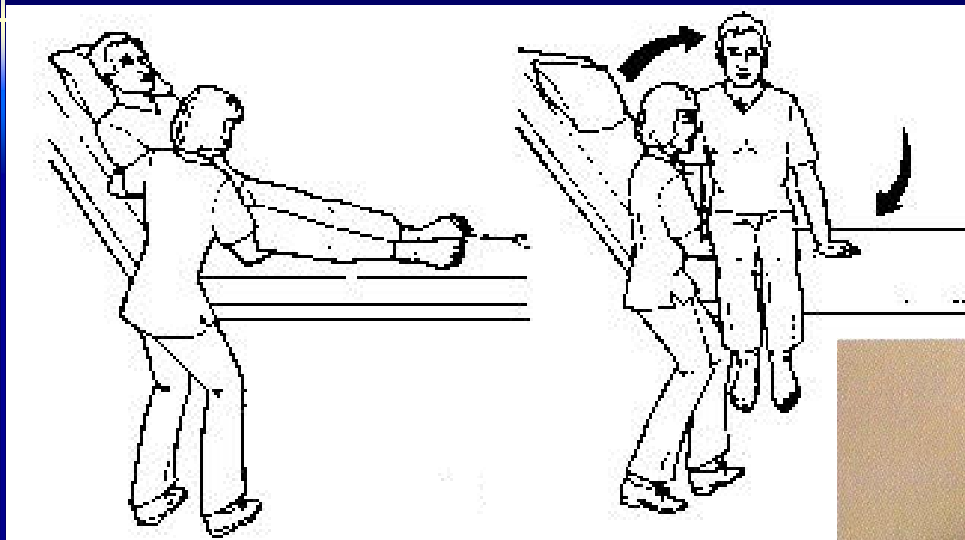


# Pasívna antigravitačná aktivita

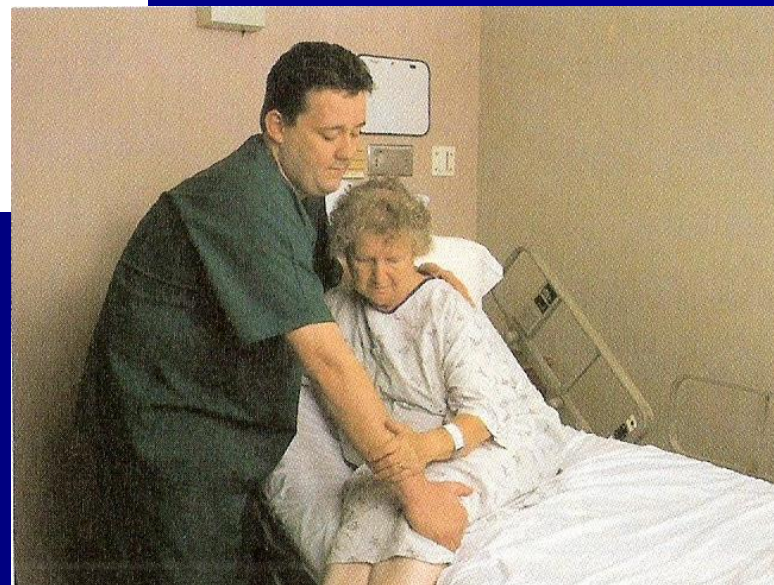


Vertikalizácia na vertikalizačnej posteli

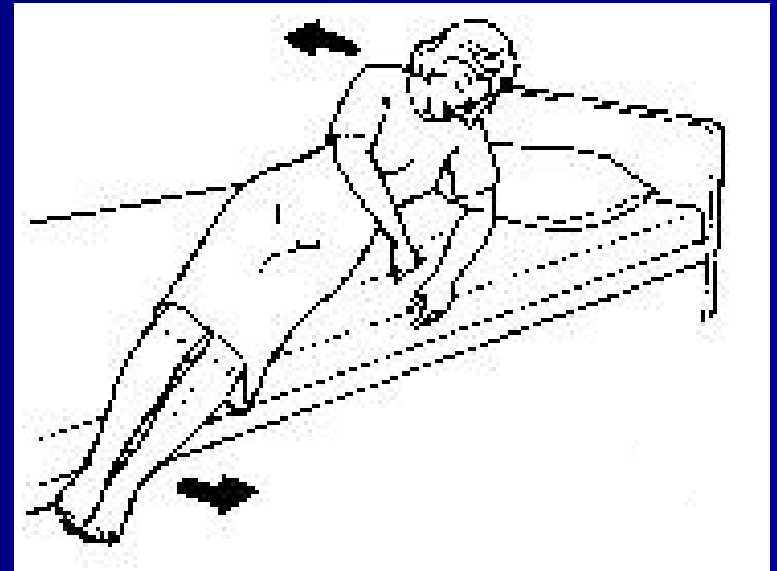
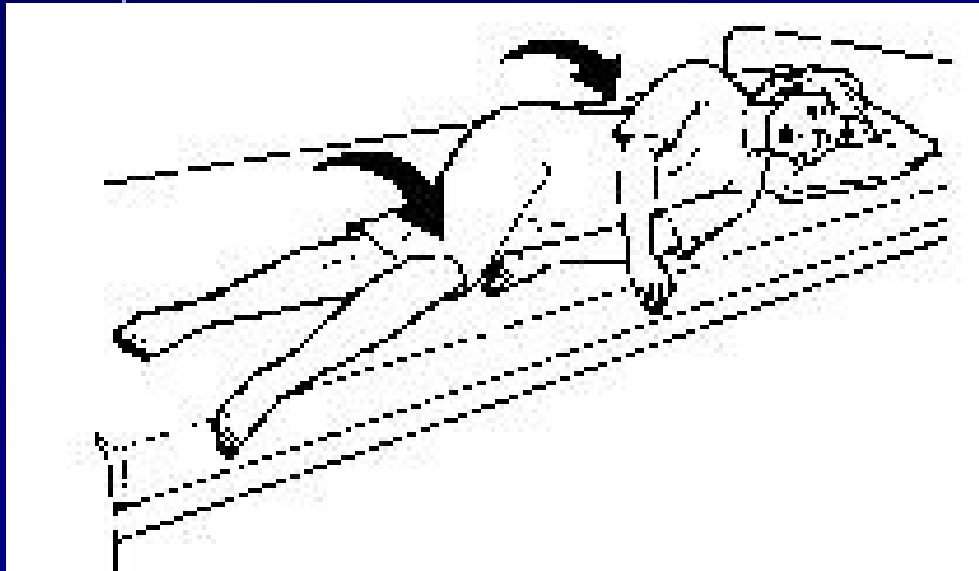
# Aktívna antigravitačná aktivita 1



Posadzovanie pomocou sestry



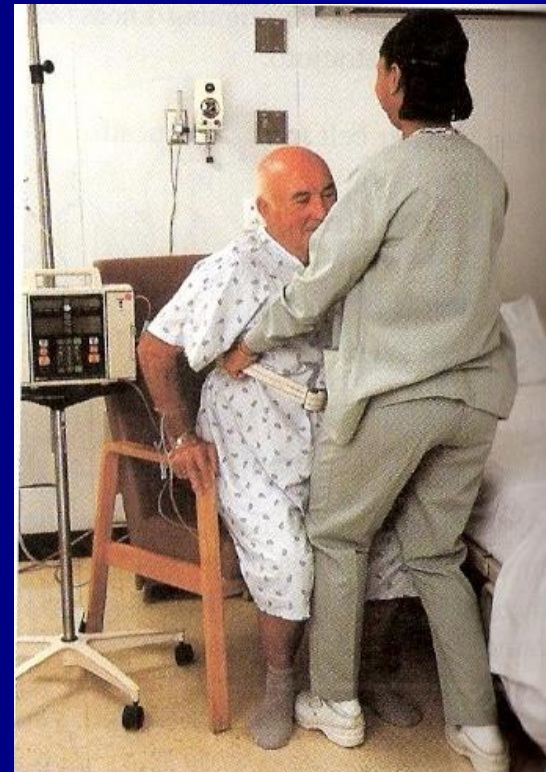
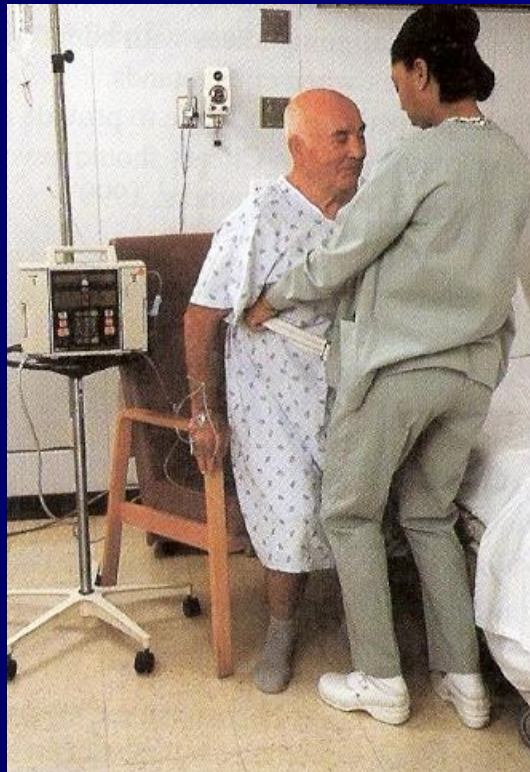
# Aktívna antigravitačná aktivita 2



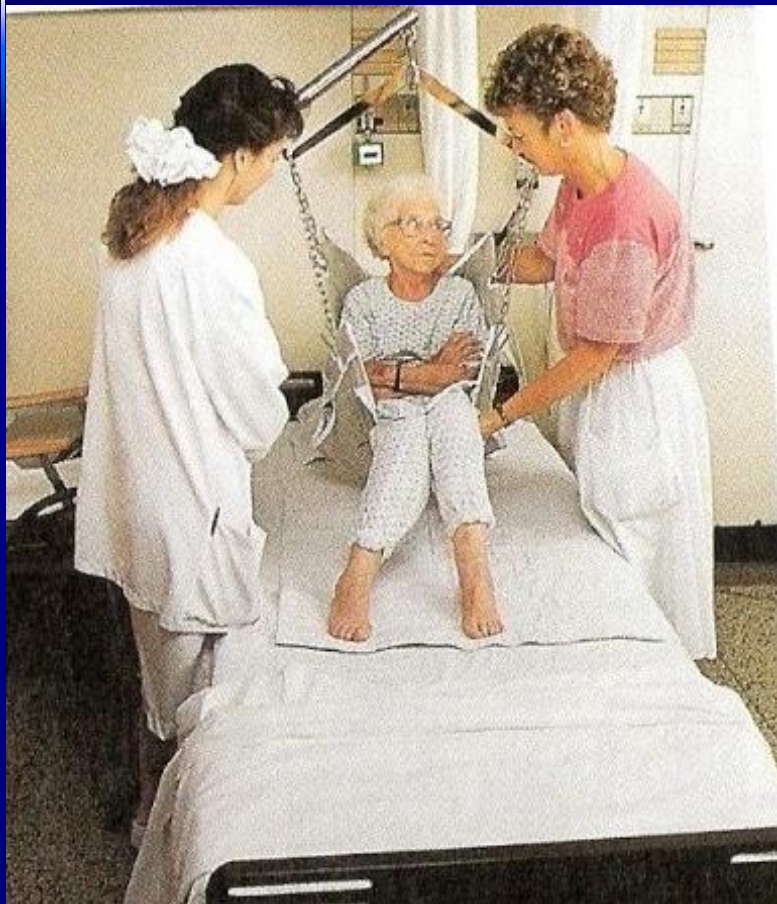
**Samostatné posadzovanie**



# Posadzovanie na stoličku

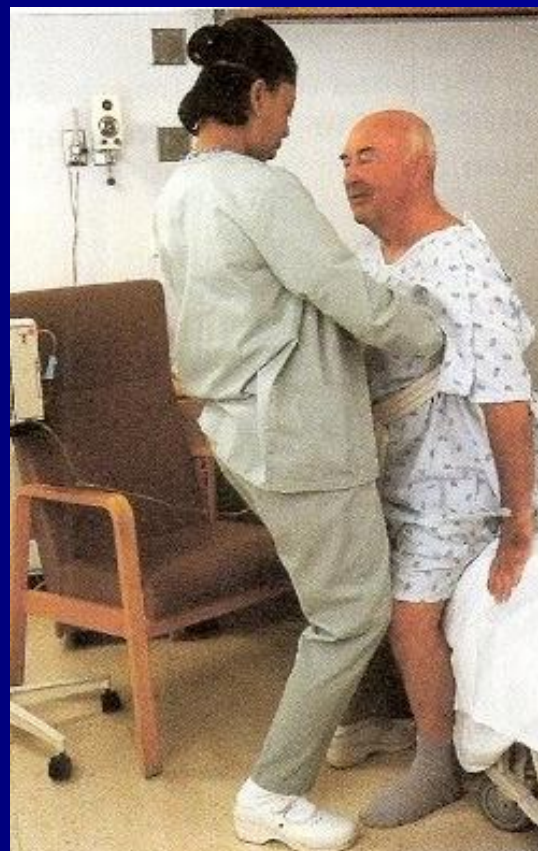
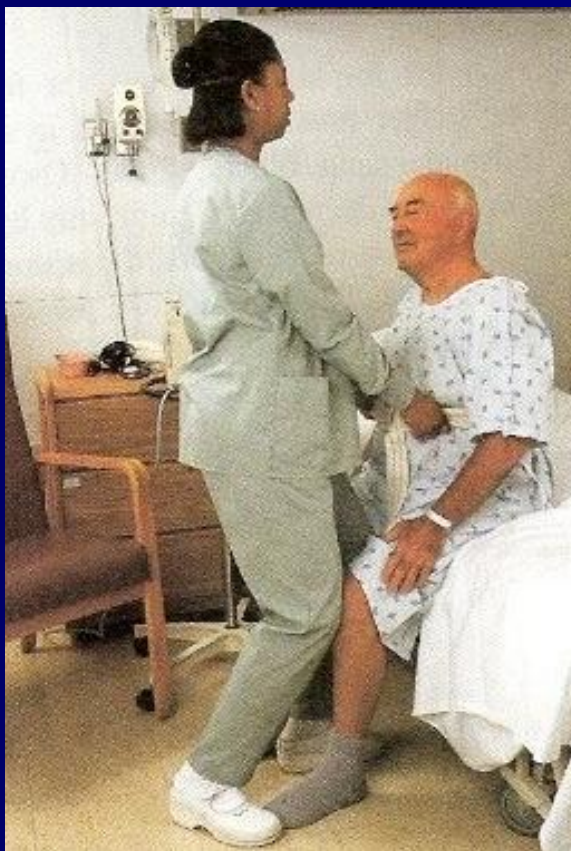


# Posadzovanie pomocou zdviháka





# Postavovanie



# Postavovanie pomocou vzpriamovacieho zariadenia



# 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)