

CIEVNA GYMNASTIKA

Pacienti s obmedzeným pohybom sú ohrozený tromboembolickou chorobou (trombóza dolných končatín). Pri prevencii tejto komplikácie dôležitú úlohu má cievna gymnastika.

Pri výkone sestra dodržiava zásady a algoritmus uvedeného postupu.*

1. Posúdenie pacienta

Predtým, ako sa rozhodneme, ktorý typ cvičenia budeme s pacientom realizovať musíme :

- posúdiť mobilitu,
- zdravotný stav pacienta,
- monitorujeme príznaky trombózy dolných končatín:
 - bolestivosť v priebehu postihnutej vény, vymiznutie pulzu pod miestom uzáveru,
 - pozorujeme, či končatina nie je edematózna a cyanotická.

(Pri podozrení na trombózu zabezpečíme zvýšenú polohu dolných končatín, bandáž, pacienta upozorníme, aby nerobil prudké pohyby a nemasíroval si nohy!!!).

2. Príprava sestry.

3. Príprava pacienta.

4. Príprava pomôcok.

5. Postup:

- a) Cvičenie na posteli
- b) Cvičenie v sede
- c) Cvičenie v stojí

6. Elevácia dolných končatín.

7. Posilňovanie periférnej vazokonstrikcie vertikálnou polohou.

* **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.