

## OŠETROVATEĽSKÁ REHABILITÁCIA

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

Ošetrovateľská rehabilitácia zahŕňa cvičenie izometrické, izotonické, cvičenia na rozsah pohybu, dychovú a cievnu gymnastiku. Výber vhodného cvičenia závisí od zdravotného stavu a výsledkov posúdenia pacienta.

U pacientov ohrozených ortostatickým kolapsom môžeme urobiť *Ortostatický test*, ktorý nám pomôže vybrať vhodný druh ošetrovateľskej rehabilitácie.

### Izometrické cvičenie

Izometrické cvičenie je statické cvičenie, pri ktorom sa mení svalové napätie bez zmeny dĺžky svalu t.j. **sval ani kĺb sa nepohybujú**. Izometrickým cvičením možno posilňovať svaly: ramena, abdominálne, gluteálne, štvorhlavé stehenné a lýtkové svaly. Zvyšovať svalovú silu, napr. dolné končatiny u pacienta so sadrovým obvázom alebo rameno, napr. pre prípravu na chôdzu s barlami. Cvičenie mierne zvyšuje tlak a pulz. Cvičenie nemá význam v prevencii kontraktúr (kĺb je bez pohybu).

### Izotonické cvičenie

Izotonické cvičenie je cvičenie, pri ktorom dynamické svalové napätie je konštantné. Sval sa skracuje a **vzniká svalová kontrakcia a pohyb**. Cieľom cvičenia je zvýšiť svalovú silu, vytrvalosť a zlepšiť kardiorespiračné funkcie. Pri cvičení dochádza k zvýšeniu pulzu, ale TK sa nemení.

### Druhy:

1. Cvičenie na rozsah pohybu.
2. Bežné každodenné činnosti.
3. Fyzické cvičenia: chôdza, beh, plávanie, bicyklovanie.

### **Cvičenie na rozsah pohybu\*\***

V rámci ošetrovateľskej rehabilitácie môžeme realizovať:

- Pasívne cvičenia na rozsah pohybu;
- Aktívne asistované cvičenia na rozsah pohybu;
- Aktívne cvičenia na rozsah pohybu – kondičné cvičenie;
- Cvičenia proti odporu.

---

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

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