

POLOHY

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

V klinickej ošetrovateľskej praxi rozoznávame polohy:

- Aktívne polohy
- Pasívne polohy
- Vyšetrovacie polohy
- Liečebné polohy

POLOHOVANIE

Správna poloha zabraňuje komplikáciám - vzniku deformít, svalovým kontraktúram, stuhnutiu kĺbov, vzniku dekubitov a zmierňuje bolesť. Pri polohovaní vychádzame zo správneho stoja alebo sedu.

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

Pacienta polohujeme celých 24 hodín, spravidla cez deň každé 2 a v noci 3 hodiny. Pri každej zmene polohy musíme si všímať farbu kože. Každé začervenanie naznačuje riziko dekubitov, vtedy sa zmena polohy musí skrátiť na pol hodiny. Pri polohovaní je vhodné urobiť masáž, pasívne cvičenie, hygienu atď. Každá poloha musí byť pre pacienta bezpečná, preto pri polohovaní používame bočnice, popruhy, dlahy atď. Nesprávne polohovanie môže spôsobiť pacientovi ťažkosti s postavovaním a chôdzou.

Polohovanie v supinačnej (dorzálnej) polohe

Poloha tvorí tlak na päty, kríže, lakty, lopatky a zátylok. Vhodné je meniť polohu individuálne, maximálne každé 2 hodiny na prevenciu flexie krku, extenzie kolien, vonkajšej rotácie dolných končatín, flexie lumbálneho zakrivenia a používať pomôcky k prevencii dekubitov.

Polohovanie v laterálnej polohe

Laterálna poloha je vhodná na odpočinok a spánok, uvoľňuje tlak na kríže a päty. Túto polohu vyhľadávajú pacienti so suchou pleuritídou (zmenšujú sa dýchacie pohyby hrudníka a tlmí bolesť). ***Pacienta nikdy nepolohujeme na ochrnutú stranu tela (fraktúre)!***

Vyvoláva tlak na členok, lýtko, bedrovú, sedáciu a kľúčnu kosť, ucho a líce. Nesprávna poloha v nepodopretej polohe na boku vytvára flexiu krku, vnútornú rotáciu ramien, bedier a lumbálnej chrbtice.

Polohovanie v pronačnej polohe

Pronačná poloha s laterálnym postavením hlavy umožňuje úplnú expanziu bedrových a kolenných kĺbov, zlepšuje drenáž z úst. Zaujímajú ju pacienti s ochorením pankreasu. Nevhodná je pri problémoch s krčnou a lumbálnou chrbticou, u pacientov s dýchacími ťažkosťami. Vyvoláva tlak na prsty, kolená, genitálie u mužov, prsníky u žien, nadplecok, líce a ucho. Ak pacient je dlho v tejto polohe vytvára sa flexia krku, extenzia lumbálneho zakrivenia, tlak na prsníky, obmedzuje sa expanzia hrudníka.

Polohovanie v Simsovej polohe

Simsova (semipronačná) poloha - sa využíva u paralyzovaných pacientov a u pacientov v bezvedomí. Táto poloha tvorí tlak na bok hlavy, kľúčnu kosť, bedro, koleno a členok. Pri nesprávnom podopretí hrozí flexia krku, rotácia bedier, ramien, chrbtice a lordóza.

Pri polohovaní sestra dodržiava zásady, pripraví pomôcky, pacienta a dodržiava správny postup.*

* **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.