

Πρόγραμμα ασκήσεων φροντιστή για ασθενείς κατακείμενους

Για τους ασθενείς που επί του παρόντος δεν μπορούν να κινηθούν ενεργά, η διατήρηση της σωματικής ευεξίας είναι ζωτικής σημασίας. Οι ασκήσεις που εκτελούνται από τον φροντιστή παρέχουν έναν τρόπο για την προώθηση της κινητικότητας, την πρόληψη της μυϊκής ατροφίας και τη βελτίωση της συνολικής άνεσης.

Αυτό το φυλλάδιο χρησιμεύει ως οδηγός για τους φροντιστές για να βοηθήσουν τους αγαπημένους τους να παραμείνουν σωματικά δραστήριοι

Τμήμα Φυσικοθεραπείας Π.Γ.Ν.Λ.

Σημασία των ασκήσεων που εκτελούνται από τον φροντιστή

****1. Πρόληψη μυϊκής ατροφίας:**

Η ακινητοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή αδυναμία και ατροφία. Οι ασκήσεις στοχεύουν στο να διατηρήσουν τη δύναμη και την ευλυγισία.

****2. Ενίσχυση της κυκλοφορίας:**

Η παρατεταμένη ανάπαυση στο κρεβάτι μπορεί να εμποδίσει την κυκλοφορία του αίματος, οδηγώντας σε προβλήματα όπως οίδημα. Οι απαλές κινήσεις βοηθούν στη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, μειώνοντας τον κίνδυνο επιπλοκών όπως οι θρόμβοι αίματος.

****3. Βελτίωση- διατήρηση της κινητικότητας των αρθρώσεων:**

Η παρατεταμένη ανάπαυση στο κρεβάτι μπορεί να οδηγήσει σε δυσκαμψία της άρθρωσης και μειωμένο εύρος κίνησης. Οι ασκήσεις εύρους κίνησης αποτρέπουν τη δυσκαμψία των αρθρώσεων, προάγοντας την άνεση και μειώνοντας τον κίνδυνο συσπάσεων.

****4. Πρόληψη πληγών πίεσης:**

Οι τακτικές αλλαγές στη θέση μπορούν να βοηθήσουν στον μετριασμό του κινδύνου εμφάνισης πληγών πίεσης

****5. Υποστήριξη Ψυχολογικής Ευεξίας:**

Οι τακτικές ασκήσεις μπορούν να τονώσουν τη διάθεση, να ανακουφίσουν το άγχος και να συμβάλουν σε μια συνολική αίσθηση ευεξίας.

Πρώτα η ασφάλεια

Πριν ξεκινήσετε οποιοσδήποτε ασκήσεις, είναι απαραίτητο να δώσετε προτεραιότητα στην ασφάλεια. Ακολουθήστε τις οδηγίες του φυσιοθεραπευτή και της ομάδας υγείας σας. Εάν αισθανθείτε πόνο ή ενόχληση κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε άσκησης, ενημερώστε τον φυσικοθεραπευτή σας.

Ασκήσεις που εκτελούνται από τον φροντιστή

Ο φυσιοθεραπευτής σας θα προσαρμόσει τη ρουτίνα της άσκησης σας με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες και την κατάσταση του ασθενή. Ακολουθούν ορισμένες βασικές ασκήσεις που συνήθως εκτελούν οι φροντιστές κατά τη διάρκεια της παραμονής του ασθενή στο κρεβάτι όταν δεν είναι σε θέση να τις εκτελέσει μόνος του:

****1. Ασκήσεις παθητικού εύρους κίνησης (ROM):**

Μετακινήστε απαλά κάθε άρθρωση σε όλο το εύρος κίνησής της, υποστηρίζοντας το άκρο όπως χρειάζεται. Οι αρθρώσεις που πρέπει να συμπεριλάβετε είναι τα δάχτυλα, ο καρπός, ο αγκώνας, ο ώμος στο άνω άκρο, τα δάχτυλα, ο αστράγαλος, το γόνατο και το ισχίο στο κάτω άκρο. Ο αυχένας και η λεκάνη. Επαναλάβετε κάθε κίνηση 8-10 φορές, 3-4 φορές όλη την ημέρα.

Ποδοκνημική άρθρωση



Γόνατο & Ισχίο



Καρπός & Αγκώνας



Ωμος



*2. Αλλαγές θέσης στον ασθενή

Οι τακτικές αλλαγές θέσης, μαζί με τα υποστηρικτικά μαξιλάρια, ενισχύουν την κυκλοφορία του αίματος, μειώνουν τον κίνδυνο διάσπασης του δέρματος και πληγών πίεσης και συμβάλλουν στη συνολική ευεξία του ασθενούς. Η απαλή στροφή του ασθενούς από τη μια πλευρά στην άλλη βοηθά στην κατανομή της πίεσης και προωθεί την κυκλοφορία. Οι φροντιστές μπορούν να το επιτύχουν χρησιμοποιώντας στρατηγικά τοποθετημένα μαξιλάρια για να υποστηρίξουν διαφορετικά μέρη του σώματος. Η τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τα γόνατα του ασθενούς ενώ είναι ξαπλωμένος μπορεί να μειώσει την πίεση στο κάτω μέρος της πλάτης.



****3. Ασκήσεις αναπνοής:**

Ενθαρρύνετε τις ασκήσεις βαθιάς αναπνοής για να διατηρήσετε την ικανότητα των πνευμόνων. (Επαναλάβετε 5-10 αναπνοές, 3-4 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας)

Πιέστε το διάφραγμα προς τα πάνω για να βοηθήσετε στην διαφραγματική αναπνοή. (Επαναλάβετε 5-10 αναπνοές, 3-4 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας)



Ανασηκώστε τα άνω άκρα πάνω από το κεφάλι ώστε να παρασυρθούν οι πλευρές και να αυξηθεί ο θώρακας (Επαναλάβετε 5-10 αναπνοές, 3-4 φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας).



****4. Επικοινωνία:**

Εμπλέξτε τον ασθενή σε απλές συνομιλίες ή στη διάρκεια των ασκήσεων ζητήστε του να κάνει τις ασκήσεις ακόμα και αν δεν τις κάνει.

Η ψυχική διέγερση είναι μια ουσιαστική πτυχή της συνολικής ευημερίας.

Οδηγίες ασφαλείας για ασκήσεις που γίνονται από φροντιστή

****1. Συμβουλευτείτε τους επαγγελματίες υγείας:**

Πριν ξεκινήσετε οποιοσδήποτε ασκήσεις, αναζητήστε καθοδήγηση από επαγγελματίες υγείας για να βεβαιωθείτε ότι είναι κατάλληλες για τη συγκεκριμένη κατάσταση του ασθενούς.

****2. Επικοινωνία:**

Διατηρήστε ανοιχτή επικοινωνία με τον ασθενή. Ρωτήστε για τυχόν ενόχληση ή πόνο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων και προσαρμόστε ανάλογα.

****3. Ήπιες κινήσεις:**

Εκτελέστε αργές, ελεγχόμενες κινήσεις για να αποφύγετε την καταπόνηση ή τον τραυματισμό. Εστιάστε στις ομαλές μεταβάσεις μεταξύ των θέσεων.

****4. Χρησιμοποιήστε υποστηρικτικές συσκευές:**

Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια, μαξιλάρια ή άλλες υποστηρικτικές συσκευές για να εξασφαλίσετε την άνεση του ασθενούς κατά τη διάρκεια των ασκήσεων.

Οι ασκήσεις που γίνονται από τον φροντιστή και οι αλλαγές θέσης διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διατήρηση της σωματικής και ψυχολογικής ευεξίας των ακινητοποιημένων ασθενών.

Οι τακτικές, απαλές κινήσεις, σε συνδυασμό με την αποτελεσματική επικοινωνία, τη στήριξη του μαξιλαριού και το γύρισμα από τη μία πλευρά στην άλλη, συμβάλλουν σε μια θετική εμπειρία φροντίδας.

Πάντα να προσαρμόζετε τις ασκήσεις στις συγκεκριμένες ανάγκες του ασθενούς και να συμβουλευέστε τους επαγγελματίες υγείας για εξατομικευμένη καθοδήγηση.

Σημείωση: Αυτό το φυλλάδιο είναι ένας γενικός οδηγός. Οι ατομικές ανάγκες μπορεί να διαφέρουν. Ακολουθείτε πάντα τις συμβουλές των επαγγελματιών υγείας και προσαρμόζετε τις ασκήσεις με βάση την κατάσταση του ασθενούς