

Rehabilitace u VAS

Bc. Eliška Kutheilová
Geriatrické oddělení FTNsP



Využití RHB metod při léčbě VAS

- Klidový režim
- Fyzikální terapie
- Léčebná tělesná výchova
- Škola zad
- Lázeňská léčba



Klidový režim

- Využití u akutních bolestí páteře
- Klid na lůžku
- Úlevové polohy
- Možnost fixace krčním límcem či bederním pásem



Fyzikální terapie

- Termoterapie – léčba teplem
- Elektroléčba
- Ultrazvuk
- Magnetoterapie
- Trakce
- Masáž



Léčebná tělesná výchova

Pravidelné cvičení :

- Zlepšení hybnosti
- Uvolnění svalů ve spasmu
- Posílení oslabených svalů
- Vytvoření správných pohybových stereotypů



Škola zad

- Preventivní, terapeutický a tréninkový program

Metody :

- o Motivace pacienta
- o Teoretické základy anatomie páteře
- o Protahovací, posilovací a koordinační cvičení
- o Nácviik správných pohybových stereotypů
- o Relaxační techniky



Lázeňská léčba

- Režimová opatření
- Přírodní léčebné zdroje
- Pohybová léčba
- Fyzikální léčba



Klientka r.1920

Diagnóza :

- Vertebrogenní algický syndrom L páteře
- Výrazná kyfoslóza
- Degenerativní změny na RTG
- Těžká osteoporóza páteřního skeletu



Vyšetření

Anamnéza :

- Rodinná – nevýznamná
- Pracovní – nyní ve starobním důchodu, dříve úřednice
- Sociální – bydlí sama, v bytě, rodina spolupracuje, pravidelně dochází



Rozhovor :

- Pacientka komunikuje, spolupracuje
- Orientovaná místem i časem
- Chůze samostatná s vycházkovou holí
- HKK - svalová síla a hybnost odpovídá věku
- DKK – svalová síla a hybnost odpovídá věku, otok bérců
- Bolesti – silné, v oblasti bederní páteře
- Nekouří, alkohol nepije, sluch a zrak odpovídá věku



Testy :

- MMSE – mini mental state exam : 20 b.
- ADL – activity of daily living : 60 b.

RHB plán

LTV

- Pacientka spolupracuje, instruována o nutnosti kondičního cvičení. Cvičí v leže na zádech a v sedě na lůžku

Chůze

- Chodí samostatně s vycházkovou holí



Škola zad :

Pacientka informována o :

- Správném sedu
- Způsobech sedu
- Správném stoji
- Správném lehu

Průběh hospitalizace

- Postupné zhoršování stavu
- Ztráta soběstačnosti
- Progrese imobilizačního syndromu
- Reakce pacientky při pokusu o kontakt minimální



Nový rehabilitační plán

Upřednostnění rehabilitačního ošetření :

- Pasivní cvičení – pacientka prokazuje známky bolestí

Využití basální stimulace :

- o Iniciální dotek
- o Polohování dle konceptu basální stimulace
- o Volba úlevových poloh



Závěr

Široká škála RHB a ergoterapeutických technik pro seniory umožňuje provázet seniora všemi obdobími života

Cílem je

- Návrat k soběstačnosti
- Zlepšení kvality života

