

ABIKS VOODIHAIGE HOOLDAMISEL

Sobivad keha asendid ja passiivsed liigutused ennetavad liikumatusest tingitud liigesjäikust ja lihasspasme.

KEHA ASENDID VOODIHAIGEL

Seljal

- ❖ Toestada pea padjaga, mis ulatub abaluude alla
- ❖ Käed toetuvad küünarliigesest kõverdatuna patjadele
- ❖ Peopesas rull , põial teistest sõrmedest eemaldatud
- ❖ Jalad põlvest veidi kõverdatuna õlgade laiuselt patjadel
- ❖ Pahklude alla väike rull, et vältida survet kandadele
- ❖ Pöiad toestada täisnurga all

Küljel

- ❖ Toestada patjadega keha kõhu poolt ja selja tagant
- ❖ Õla toetus nihutada abaluule, padi pea ja kaela all
- ❖ Alumine käsi küünarliigesest kõverdatud, peopesa ülespoole
- ❖ Pealmine käsi ette ulatuva haardega padjal, peos rull
- ❖ Pealmine jalg kõverdada põlvest kuni 90-kraadini, toetada padjale
- ❖ Alumine jalg kergelt põlvest kõverdatud tahapoole, pahkluu all rull

NB! Asendeid vahetada iga 2-3 tunni järel. Soovitav kasutada lamatisi ennetavaid abivahendeid.

PASSIVSED LIIGUTUSED

Kätele

Sõrmeliigetele: sirutus-painutus ja liigesringid

Randmeliigetele: sirutus-painutus ning liigesringid

Küünarliigetele: painutada peopesa vastu õlga, hoida, sirutada peopesaga üles- alla-kõrvale

Õlaliigesele: toetades kahe käega õla- ja käsivart tõsta õlavars 90-kraadini, liigesringid toetades kahe käega õla-ja käsivart viia sirge käsi ette-üles-küljele

Jalgadele:

Varvastele: ühe käega toeta kannast, teisega haarates kõik varbad, painutus-sirutus

Hüppeliigesele: sirutus-painutus kerge survega tallale, liigesringid

Põlveliigesele: toetades kahe käega põlveõndlast ja kannast, sirutada ja painutada jalga

Puusaliigesele: toetades kahe käega põlveõndlast ja kannast, viia sirge jalg kõrvale

kõverdatud põlvega suured ringid ühele ja teisele puusaliigesele

kõverdatud põlvedega , eemaldada ja lähendada põlved

NB! Harjutusi sooritada 2x päevas, korduste arv 10. Harjutuste tempo rahulik. Jälgida, et valu oleks minimaalne.

Koostatud: Aita Kütt, õendus-hooldusosakond, vanemõde, 2017

Ajakohastatud 2022