

# План ухода

- Рекомендации пациенту и родственникам по использованию вспомогательных устройств для самообслуживания (для открывания посуды, захвата предметов, высокое сиденье для унитаза, поручни в туалете, ванной и др.).
  - Рекомендации по питанию, снижению массы тела при ожирении, избегать сырости, по ношению теплой одежды.
  - Рекомендации по проведению простейших физиотерапевтических процедур.
  - Рекомендации по профессиональной адаптации, избегать длительной нагрузки на суставы.
- Психологическая поддержка пациента. Забота о внешнем виде пациента.

# План ухода

## 2. Риск падения и травм

- Рекомендовать убрать коврики, использовать осветительные приборы, трости, перила, использовать устойчивую обувь, ходить по расчищенной дороге.
- Предупредить о необходимости обращения к врачу при появлении симптомов осложнений: боль, не стихающую после приема анальгетиков, гиперемию, отек, невозможность движений.
- \* Рекомендовать женщинам старше 40 лет обследование на остеопороз.

# Лечение:

- ненаркотические анальгетики
- НПВП (диклофенак, целебрекс)
- местно кремы, мази НПВП
- хондропротекторы (хондроэтин сульфат, глюкозамин однократно, алфлутоп)
- нормализация массы тела
- физиотерапия, ЛФК
- эндопротезирование

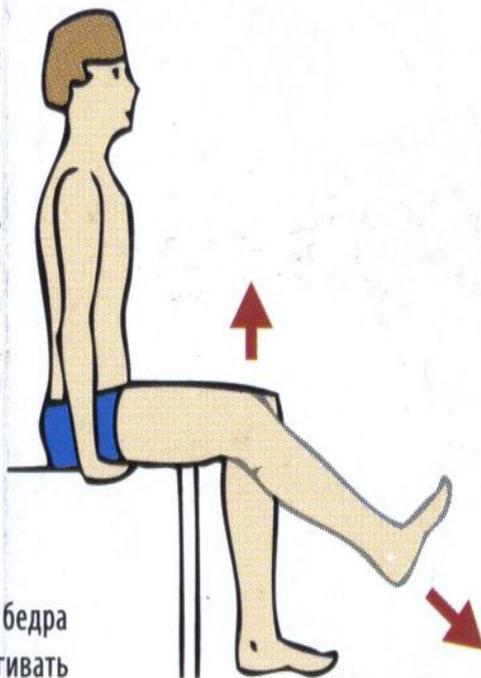
# 1 Разгрузка коленного сустава

## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ:

сгибать и выпрямлять ногу  
(свободные спокойные махи ногой)

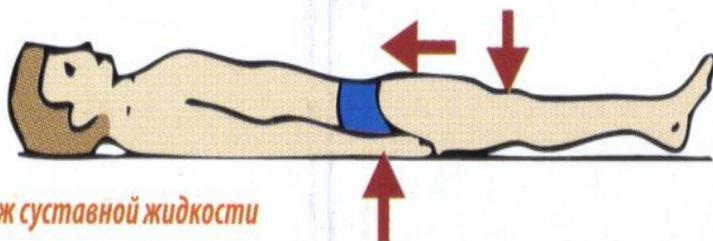
### Важно:

- спереди и сзади должно быть достаточно свободного места
- не касаться ногой пола
- сиденье должно быть плоским, чтобы не мешать движению ноги



## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- ритмически напрягать мускулатуру бедра
- коленную чашечку стараться подтягивать вверх по направлению к бедру
- поднять ногу вверх
- повторить 20 раз



*! дренаж суставной жидкости*

## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- большой ногой делать круговые движения на весу (велосипед)
- вторая нога согнута в колене и упирается в пол
- нога в движении должна сгибаться и разгибаться полностью
- 5 круговых движений вперед и 5 назад

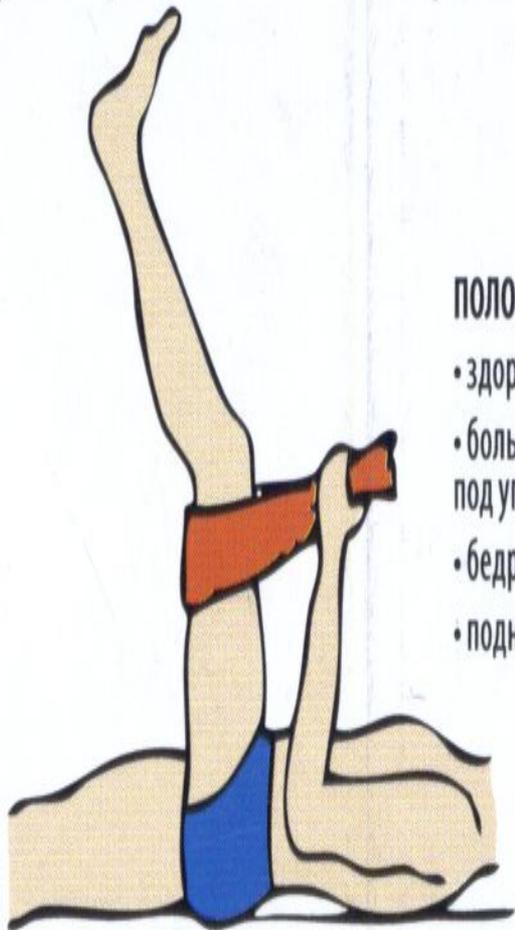


## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- колено согнуть и разогнуть
- пятка при этом не отрывается от пола
- стопа смотрит вверх
- повторить 10 раз



## ② Упражнения на растяжку мышц



### ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- здоровая нога вытянута на полу
- больная нога согнута в бедре под углом  $90^\circ$
- бедро поддерживать полотенцем
- поднять стопу пяткой вверх

*! чувство натяжения в подколенной впадине*

### ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ, НАГНУВШИСЬ ВПЕРЕД:

- стопы расположены вертикально
- подколенная впадина сильно прижата к полу
- попытайтесь дотянуться руками до пальцев стопы
- повторить 10 раз, удерживать положение 10 секунд

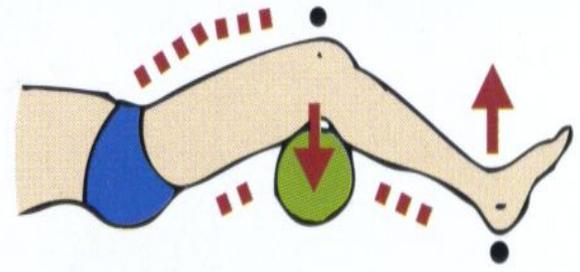
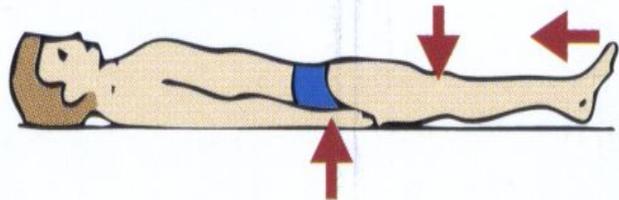


*! чувство натяжения нижней ножной мускулатуры*

# 3 Укрепление мышц

## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- привести стопу в вертикальное положение, пятка чуть приподнята от пола
- подколенная впадина сильно прижата к полу
- напрячь мышцы ягодиц
- удерживать положение 10 секунд

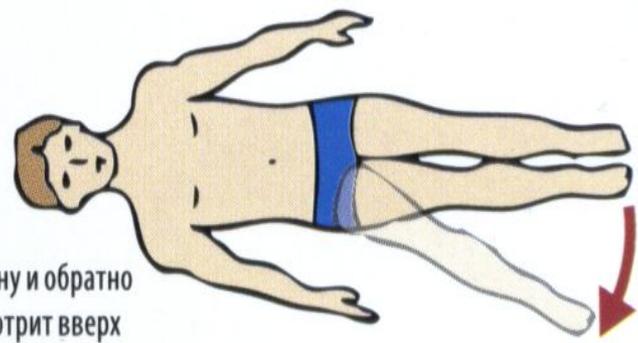


## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- положить под колено валик
- поставить стопу вертикально, колено выпрямить
- прижать валик к полу
- повторить 10 раз, удерживать 10 секунд

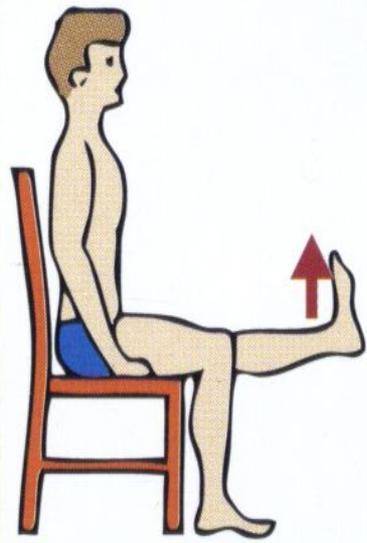
## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- поставить стопу вертикально
- выпрямить ногу и приподнять примерно на 2 см от пола
- делать движения ногой в сторону и обратно
- коленная чашечка при этом смотрит вверх
- другая нога неподвижна
- повторить 5 раз



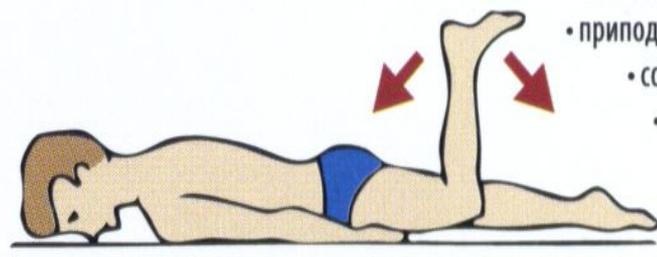
## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ:

- поднять ногу стопой вверх
- распрямить ногу в колене
- чуть приподнять бедро от стула
- попеременно поднимать внутренний и внешний край стопы
- повторить по 5 раз для каждой стороны, всего сделать 5 таких упражнений



## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ:

- приподнять выпрямленную ногу
- согнуть колено и разогнуть
- другая нога выпрямлена и лежит неподвижно
- повторить 5 раз



# Продукты, богатые кальцием

(содержание кальция и калорий рассчитано на 100-граммовую порцию продукта)

## ФРУКТЫ

Ca (мг)

Апельсины	35
Сушеные яблоки	45
Инжир	57
Курага	170
Изюм	56

## ОРЕХИ

Орехи pekan	73
Миндаль	254
Арахис	70
Семена тыквы	60
Семена подсолнечника	100
Кунжут	1150
Сушеные соевые бобы	226

## ОВОЩИ

Салат-латук	82
Капуста	60
Сельдерей	240
Зеленая фасоль	40
Лук-порей	60
Зеленые оливки	77

## РЫБА

Ca (мг)

Вяленая рыба с костями	3000
Сардины с костями	350

## МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко 3% жирности	100
Молоко 1% жирности	120
Творог	95
Мягкий сыр 0,5% жирности	100
Плавленый сыр	300
Твердый швейцарский сыр	600
Сметана	100
Йогурт	120
Фруктовый йогурт	100
Диетический фруктовый йогурт	85
Пудинг	85



# Сестринский процесс при деформирующем остеоартрозе.



**Сбор информации**  
**РЕВМАТОИДНЫЙ**  
**АРТРИТ** -хроническое  
заболевание  
соединительной ткани,  
при котором в  
результате  
иммунновоспалительного  
процесса поражаются  
периферические  
суставы с развитием в  
них эрозивно-  
деструктивных  
изменений.

# КРИТЕРИИ РА

1

УТРЕННЯЯ СКОВАННОСТЬ

2

АРТРИТ ТРЕХ ИЛИ БОЛЕЕ СУСТАВНЫХ ЗОН

3

АРТРИТ СУСТАВОВ КИСТИ

4

СИММЕТРИЧНЫЙ АРТРИТ

5

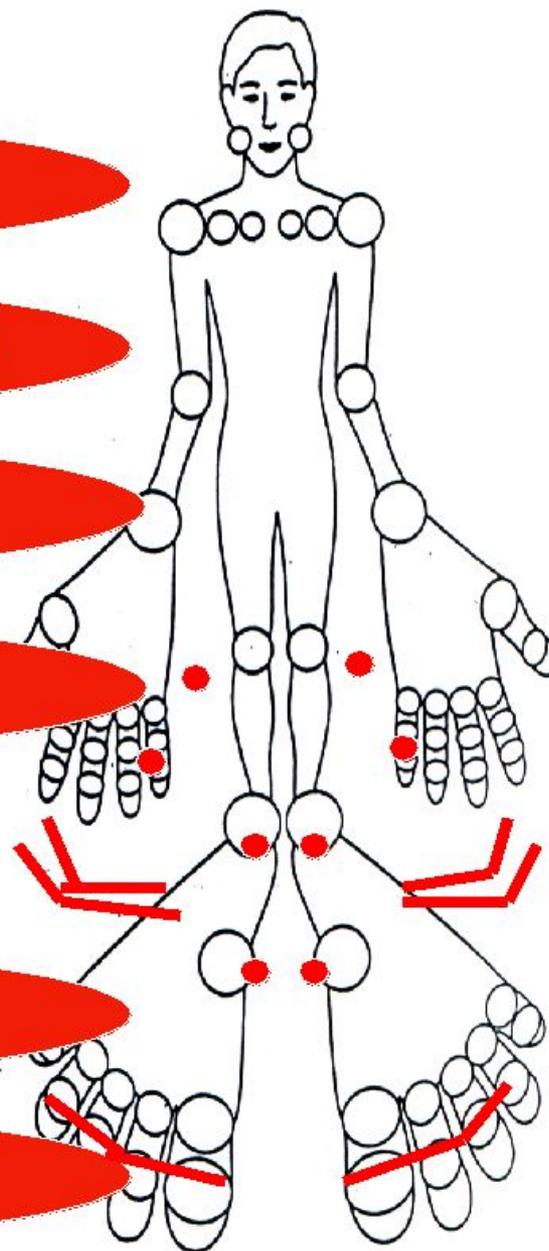
РЕВМАТОИДНЫЕ УЗЕЛКИ

6

РФ В СЫВОРОТКЕ КРОВИ

7

РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ



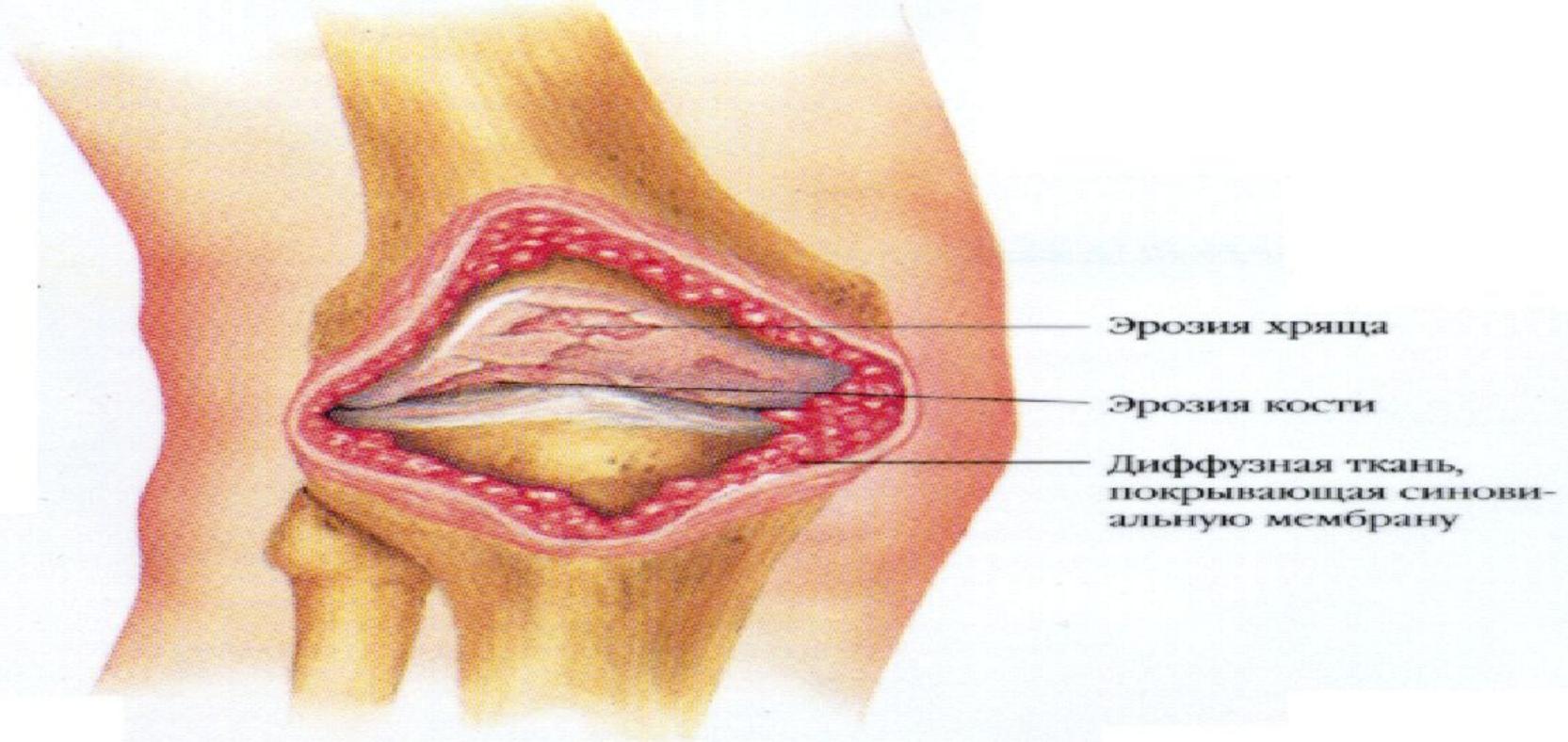
## Сбор информации:

- Утренняя скованность суставов не менее часа.
- Боль в суставах.
- Симметричность поражения суставов.
- Подкожные узелки вблизи суставов.
- Деформация суставов

# Правый коленный сустав, пораженный ревматоидным артритом

## Правый коленный сустав, пораженный ревматоидным артритом

Колено обычно выгнуто кнутри



Надколенник удален для демонстрации сустава

Надколенник удален для демонстрации сустава