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

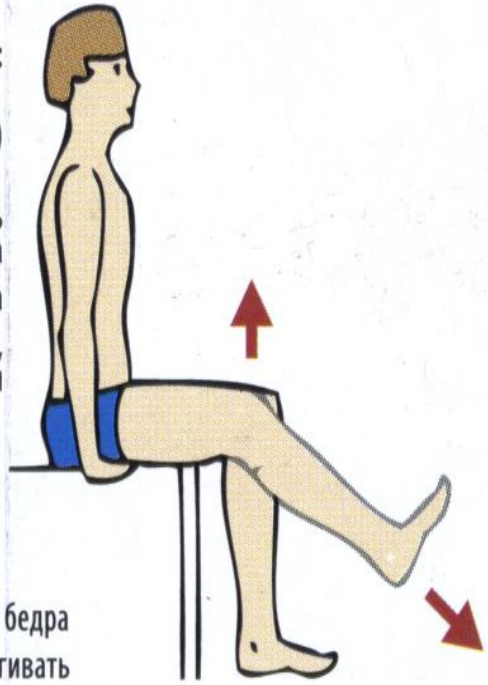
① Разгрузка коленного сустава

ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ:

сгибать и выпрямлять ногу (свободные спокойные махи ногой)

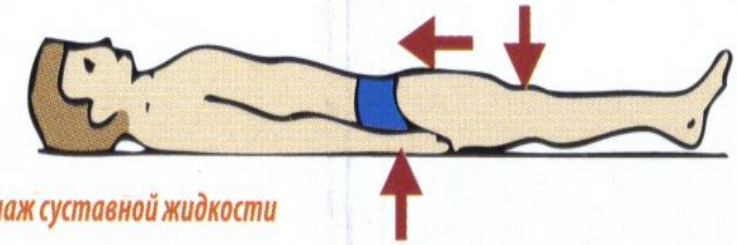
Важно:

- 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



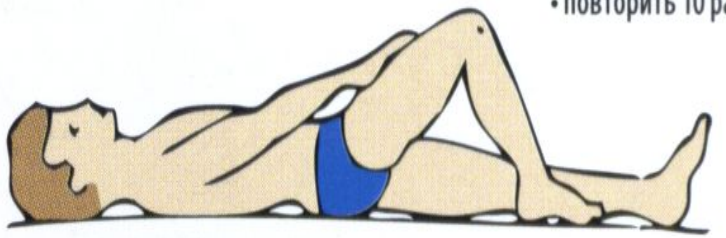
! дренаж суставной жидкости

ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- больной 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°
- бедро поддерживать полотенцем
- поднять стопу пяткой вверх

! чувство натяжения в подколенной впадине

ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ, НАГНУВШИСЬ ВПЕРЕД:

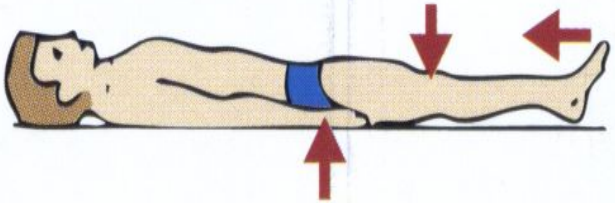
- стопы расположены вертикально
- подколенная впадина сильно прижата к полу
- попытайтесь дотянуться руками до пальцев стопы
- повторить 10 раз, удерживать положение 10 секунд

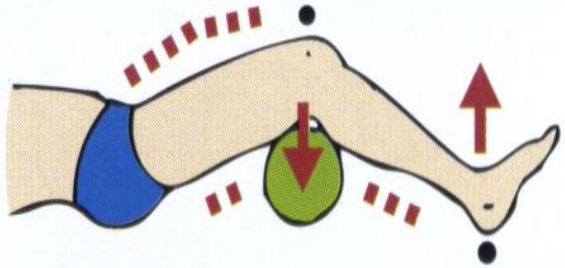
! чувство натяжения нижней ножной мускулатуры

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



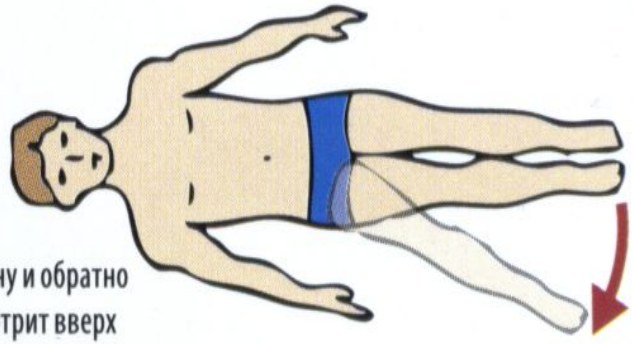


ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

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

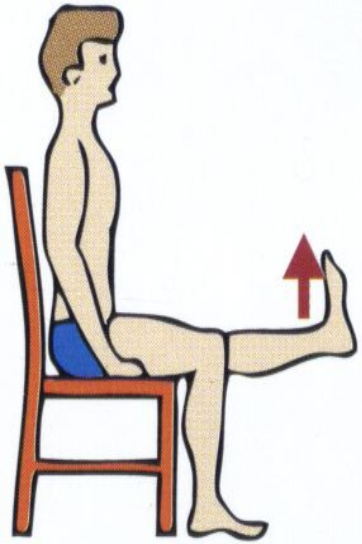
ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

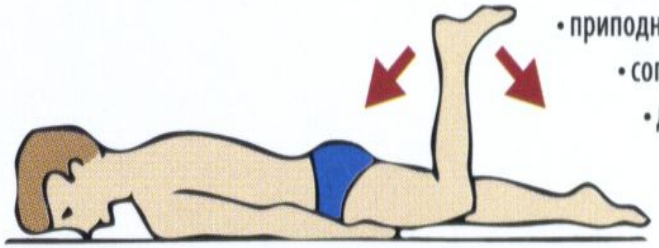
- поставить стопу вертикально
- выпрямить ногу и приподнять примерно на 2 см от пола
- делать движения ногой в сторону и обратно
- коленная чашечка при этом смотрит вверх
- другая нога неподвижна
- повторить 5 раз



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 расчитано на 100-граммовую порцию продукта)

ФРУКТЫ	Ca (мг)
Апельсины	35
Сушеные яблоки	45
Инжир	57
Курага	170
Изюм	56

ОРЕХИ	
Орехи пекан	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

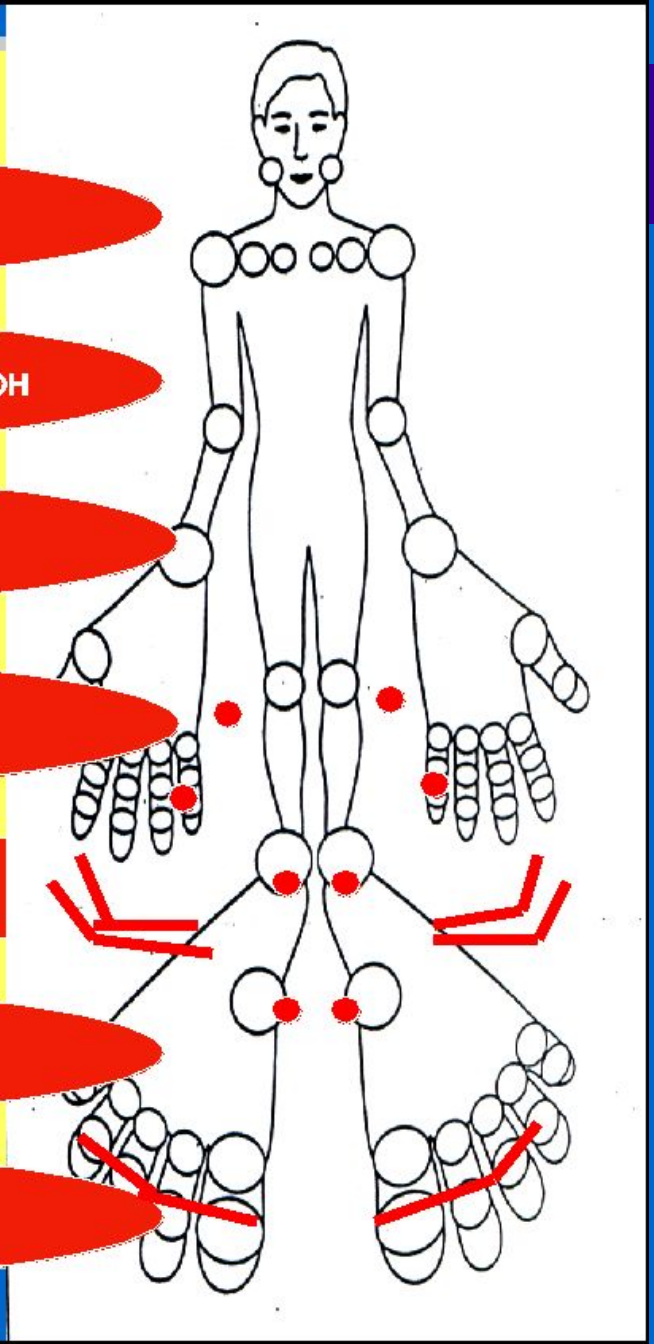
Сестринский процесс при деформирующем остеоартрозе.

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

Надколенник удален для демонстрации сустава