

# 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

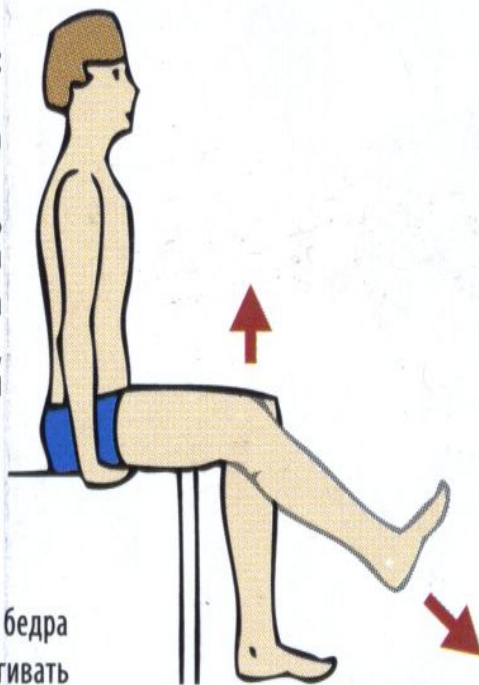
# 1 Разгрузка коленного сустава

## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ:

сгибать и выпрямлять ногу  
(свободные спокойные махи ногой)

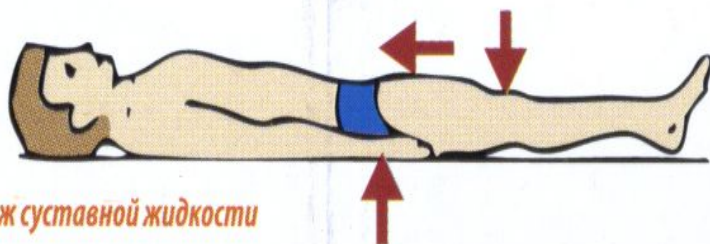
### Важно:

- 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*

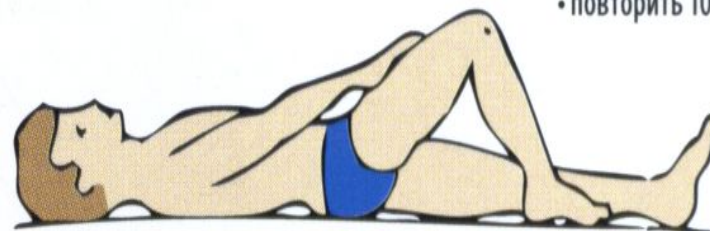
## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- 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



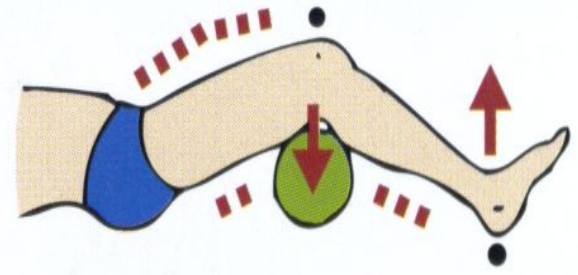
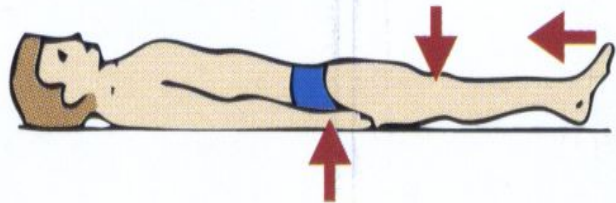
*! чувство натяжения нижней ножной мускулатуры*



# 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

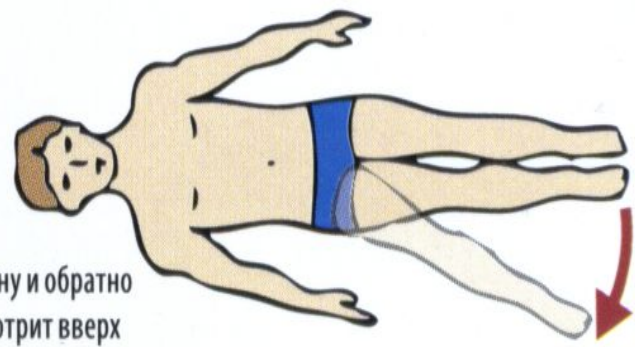


## ПОЛОЖЕНИЕ ЛЕЖА НА СПИНЕ:

- 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



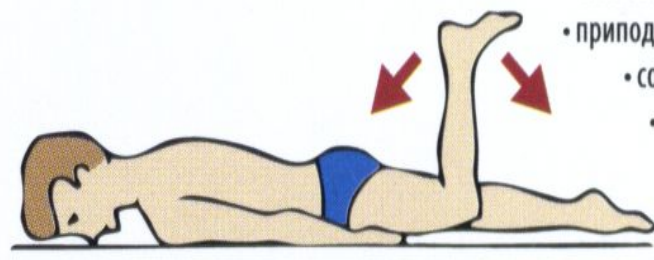
## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ:

- 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<br>0,5% жирности     | 100 |
| Плавленый сыр                   | 300 |
| Твердый<br>швейцарский сыр      | 600 |
| Сметана                         | 100 |
| Йогурт                          | 120 |
| Фруктовый йогурт                | 100 |
| Диетический фруктовый<br>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

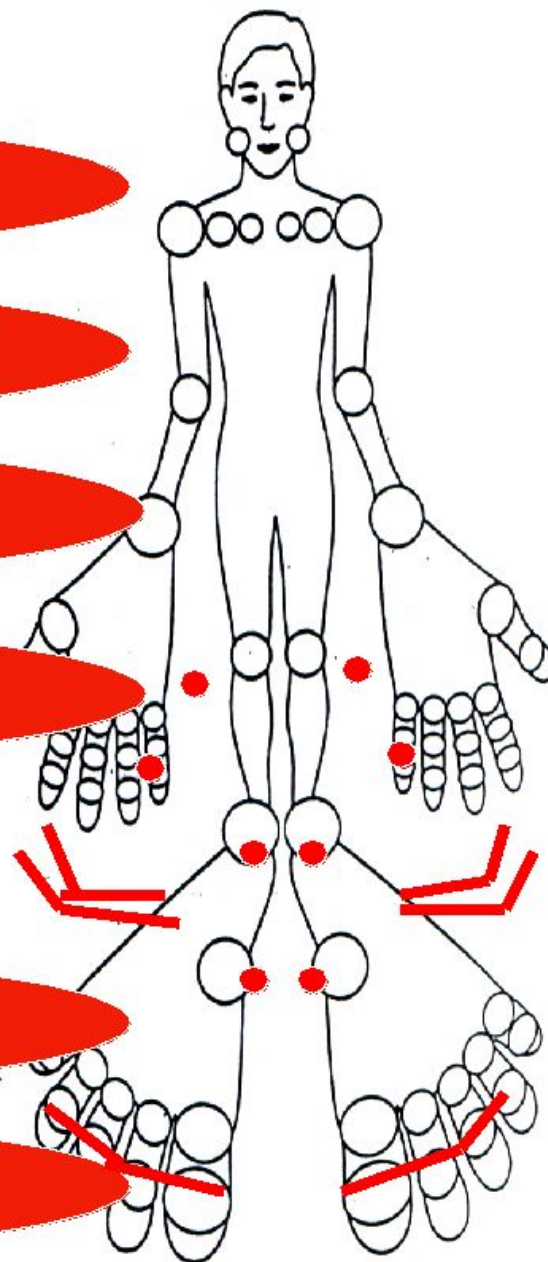
РЕВМАТОИДНЫЕ УЗЕЛКИ

6

РФ В СЫВОРОТКЕ КРОВИ

7

РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ



## Сбор информации:

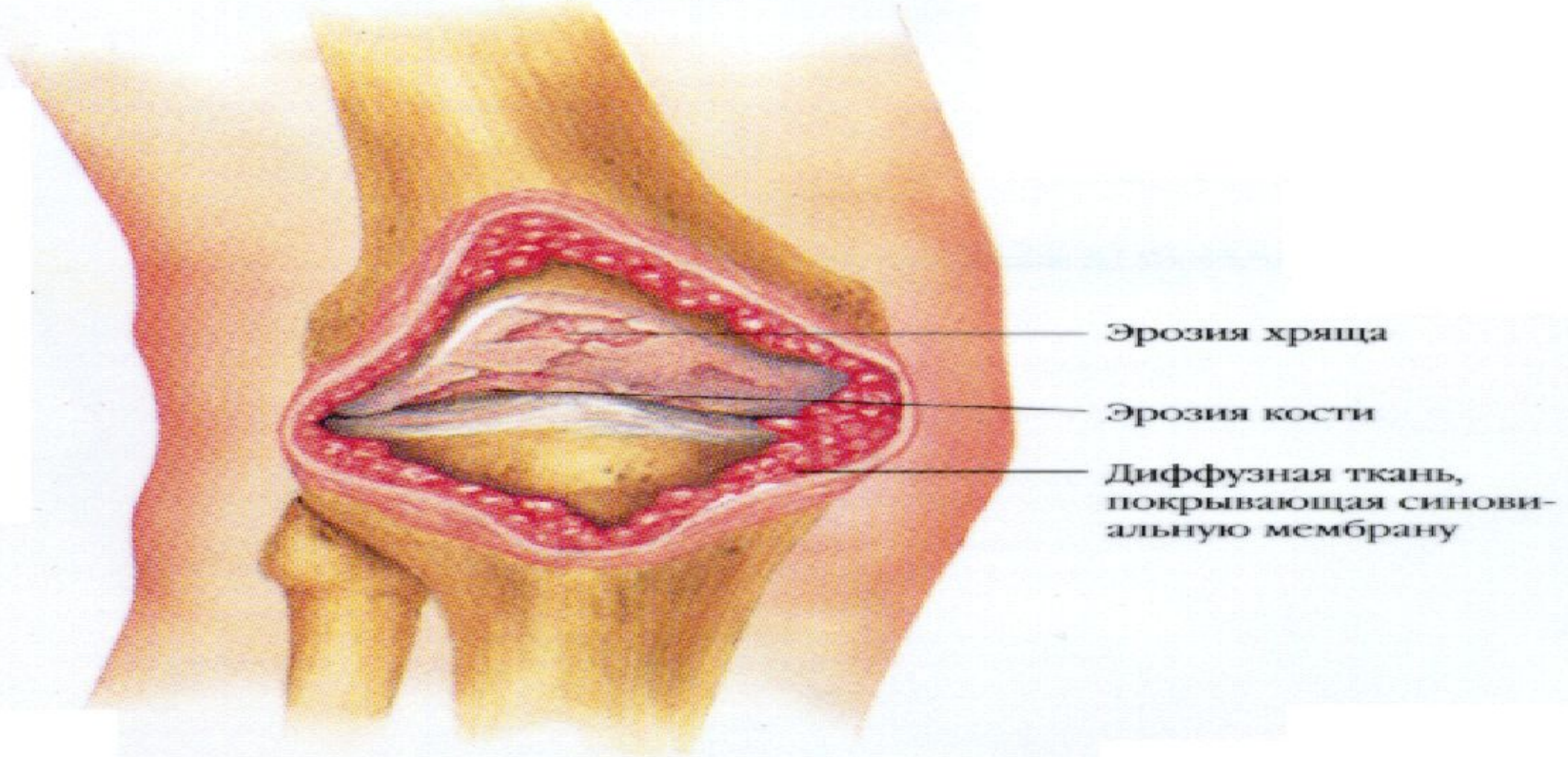
- Утренняя скованность суставов не менее часа.
- Боль в суставах.
- Симметричность поражения суставов.
- Подкожные узелки вблизи суставов.
- Деформация суставов



# 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