



**KLINIKA
LÉČEBNÉ
REHABILITACE**

REHABILITACE PO ÚRAZECH HORNÍ KONČETINY - VYSOKÁ FIXACE

Vážení rodiče, pacienti, děti.

Tato publikace by vám měla pomoci při léčení zlomeniny a to hlavně z pohledu fyzioterapie (rehabilitace).

Zlomenina kosti znamená porušení její celistvosti. Samotná kost je obalena periostem (obalem), který je zásoben krví a jsou v něm nervová zakončení – proto při zlomenině kost krvácí, může se objevit otok, nebo modřina a zlomená ruka bolí.

Pro kvalitní zahojení je potřeba zlomenou kost stabilizovat – buď zafixováním pomocí sádry, dlahy či ortézy, nebo pokud to je nezbytné, tak operací. Délka trvání fixace je individuální, záleží na druhu kosti, typu zlomeniny, míry poškození okolních tkání, druhu hojení a léčby. Průměrná doba léčby zlomenin u dětí se pohybuje od 3 do 6ti týdnů, někdy i déle. Pro optimální hojení je žádoucí i postupné a přiměřené zatěžování zlomené ruky dle doporučení lékaře.

Nedílnou součástí léčby zlomenin je správná výživa, odpočinek a psychická pohoda dítěte.

POLOHOVÁNÍ

- **Proti bolesti** – pokládáme končetinu tak, aby nebolela – obvykle je to poloha, která je pro končetinu nevýhodná. Většinou je to poloha v pokrčení, při které dochází k nežádoucímu zkrácení svalů. Proto se snažíme tuto polohu pravidelně střídat s polohami vhodnějšími.
- **Proti otoku** – vyšší poloha – vleže nebo vsedě podkládáme končetinu polštářem, plyšákem, tak aby byla ruka výš, než ramenní kloub. Vsedě u stolu leží končetina na stole, ve stoji polohujeme v šátku. (**obr. 1, 2, 3, 4**)
- **Proti zkrácení svalů, šlach, kloubů...** – rameno leží volně na podložce, není taženo směrem k uchu.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4

OMEZENÍ BOLESTI

- **Polohování** – viz. výše.
- **Ledování** – v úvodu je vhodné končetinu v místě zlomeniny nebo bolesti chladit. Můžeme využít ledovací pytlíky, které se dají zakoupit ve zdravotnických potřebách, ale také např. zmraženou zeleninu. Při použití je nutné chránit kůži a podkládat led ručníkem nebo utěrkou (**obr. 5**).
- **Šátek při chůzi** – končetina musí být v šátku volně uložena, šátek nesmí řezat do krku. Ramena jsou ve stejné výšce, nezvedat rameno končetiny, na které je fixace (**obr. 6 - dobře, obr. 7 - špatně**).



Obr. 5



Obr. 6

dobře



Obr. 7

špatně

ODSTRANĚNÍ OTOKU

- **Hlazení** – zlomené končetiny se co nejvíce dotýkáme, hlavně v místech kde není žádná fixace, nebo kůže jinak kryta. Můžeme využít hlazení, kdy hladíme vždy směrem vzhůru – k srdci.
- **„Míčkování“** – pro potřebný dotyk končetiny můžeme využít také molitanový míček, na který tlačíme a válíme ho směrem vzhůru – k srdci (**obr. 8**).
- **Pasivní protahování prstů** – volné prsty uvolňujeme do pokrčení a natažení, můžeme také odtahovat prsty od sebe (**obr. 9, 10**).



- **Pohyby prstů** – pravidelně, několikrát za den, natahovat, krčit a odtahovat prsty – do krajních poloh, co fixace umožní viz. cévní gymnastika.
- **Vyšší poloha** – viz. polohování proti otoku.

VHODNÉ CVIČENÍ

1. **Cévní gymnastika** – rytmické pohyby prstů na zdravé i nemocné končetině v rámci možností fixace.
 - Mačkání prstů – krčení a natahování prstů, můžeme použít i mačkání míčku (**obr. 11**).
 - Zvedání natažených prstů (**obr. 12**).
 - Ohýbání natažených prstů (**obr. 13**).
 - Odtahování prstů (**obr. 14**).



2. **Pohyby ve volných kloubech** – udržování, popřípadě zvětšení omezených rozsahů.
 - Zvedání horní končetiny nahoru – podél trupu (**obr. 15 vleže, 16 vsedě**). Pozor na nevhodné zvedání ramene směrem k uchu (**obr. 17**).



- Zvedání ruky do strany – vleže suneme končetinu po podložce, nebo vsedě zvedáme do upažení. Opět si hlídáme rameno. (**obr. 18 - dobře, 19 - špatně**).

3. **Zatínání svalů pod sádkou či jinou fixací** – abychom udrželi co nejdéle svalovou sílu, je nutné zatínat jednotlivé svaly, včetně svalů pod sádkou. Pokud to jde, udržíme stah po dobu 5-10 sekund a stejně dlouho pak relaxujeme. Nikdy nesmíme při zatínání svalů hýbat fixovaným kloubem!



4. **Kondiční cvičení zdravých končetin a trupu** – nezapomínáme ani na zdravé části těla, i ty díky menší aktivitě strádají.

5. **Posilování svalů v oblasti lopatek** – leh na zádech, ramena zatlačíme směrem do postele a dolů od uší - směrem v hýždím. Nesmí dojít k prohnutí v páteři, nohy jsou pokrčeny.

6. **Posilování břišních svalů** – leh na zádech, stáhneme dolní žebra diagonálně – směrem k pupíku. Leh na podložce, zvedneme dolní končetiny, páteř je celá v kontaktu s podložkou. V této poloze můžeme taktéž nohy vytáčet do stran (**obr. 20, 21, 22, 23**).



Obr. 20



Obr. 21



Obr. 22



Obr. 23

7. **Uvolňování krčních svalů** – pomalý pohyb krční páteře do předklonu a úklonů na obě strany.

8. **Udržování vzpřímeného držení těla.**

PÉČE O JIZVU

Pokud máme po operaci nebo úrazu jizvu, je vhodné o ni pravidelně pečovat:

- míčkování kolem jizvy (**obr. 24**)



Obr. 24

- šikmý tlak směrem do jizvy (**obr. 25**)



Obr. 25

- kroužky vedle jizvy

- tlak prstů proti sobě – písmeno „C“ „S“ (**obr. 26, 27**)



Obr. 26



Obr. 27

- po zhojení můžeme tlačit přímo do jizvy - kroužky (**obr. 28**)



Obr. 28

- jizvu si mažeme dle doporučení lékaře

KDYŽ SI SEDNU NEBO CHODÍM

Pokud mám sádku, ortézu, ruka je oteklá nebo bolí:

- mám ruku položenou na polštáři
- mám ruku na stole před sebou
- mám ruku zavěšenou v šátku či jiné ortéze.

Když mám sádku nebo ortézu sundanou, ruka není oteklá, nebolí:

- nepodkládám předloktí, nechám ho volně viset a vlastní vahou končetiny se mi uvolní rozsah pohybu (obr. 29)



Obr. 29

- mám ruku volně podél těla (obr. 30 - dobře, obr. 31 - špatně)



dobře

Obr. 30



špatně

Obr. 31

- při chůzi provádím stejný pohyb, dopředu a dozadu, jako rukou zdravou.

CO MUSÍM DODRŽOVAT

- udržovat sádku či obvaz suché a čisté, sádru nesmí tlačit
- kontrolovat barvu prstů – nesmí být bílé, promodralé nebo zarudlé
- kontrolovat teplotu kůže – nesmí být teplejší než druhá končetina
- kontrolovat citlivost prstů - prsty nesmí brnět, být necitlivé nebo naopak přecitlivělé
- kontrolovat, zda není na okrajích fixace zarudlá, odřená či jinak změněná
- při hygieně držet končetinu mimo vodu nebo ji zakrýt igelitovým sáčkem
- okolí fixace ošetřovat vodou, nepoužívat agresivní prostředky, které by mohly kůži podráždit
- pravidelně cvičit
- chodit na plánované kontroly k lékaři

CO NESMÍM

- točit rukou
- opírat se o ruku a nosit v ní těžké věci
- strkat pod sádku předměty
- sundávat sádku či dlahu bez vědomí lékaře

PO SUNDÁNÍ SÁDRY, ORTÉZY JE VHODNÉ

- si co nejvíc na ruku sahat
- míčkovat, hlavně v oblasti kloubů (obr. 32)



Obr. 32

- nechat ruku volně podél těla, tak aby se vlastní vahou zvětšoval rozsah pohybu
- opírat se o ruku (obr. 33)



Obr. 33

- co nejvíc používat ruku při denních činnostech
- rozcvičovat si ruku ve vodě, chodit plavat

DŮLEŽITÉ DESATERO

1. polohuj, dokud je ruka oteklá
2. co nejvíc si na ruku sahej, hlad' jí
3. uvolňuj si prsty
4. co nejvíc cvič v kloubech, které jsou volné
5. používej šátek
6. používej ruku při hraní, jídle, ve škole
7. neopírej se o ruku a nenos v ní těžké věci
8. netoč rukou
9. uvolňuj si krk
10. nelituj se, buď veselý, brzy budeš zase zdravý

Autoři:

Mgr. Mariana Zádřapová, Mgr. Iva Chwalková, Bc. Věra Novotná,
Lenka Grasslová

ISBN 978-80-88159-34-6



Kontakt:

FAKULTNÍ NEMOCNICE OSTRAVA
KLINIKA LÉČEBNÉ REHABILITACE

17. listopadu 1790, 708 52 Ostrava

www.fno.cz/klinika-lecebne-rehabilitace