

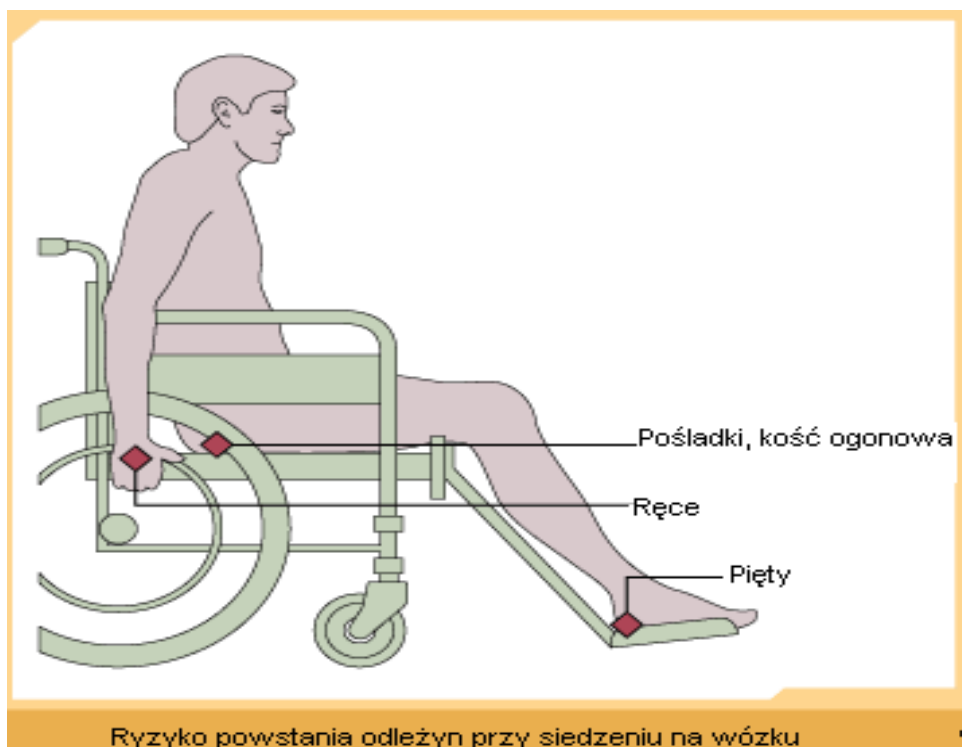
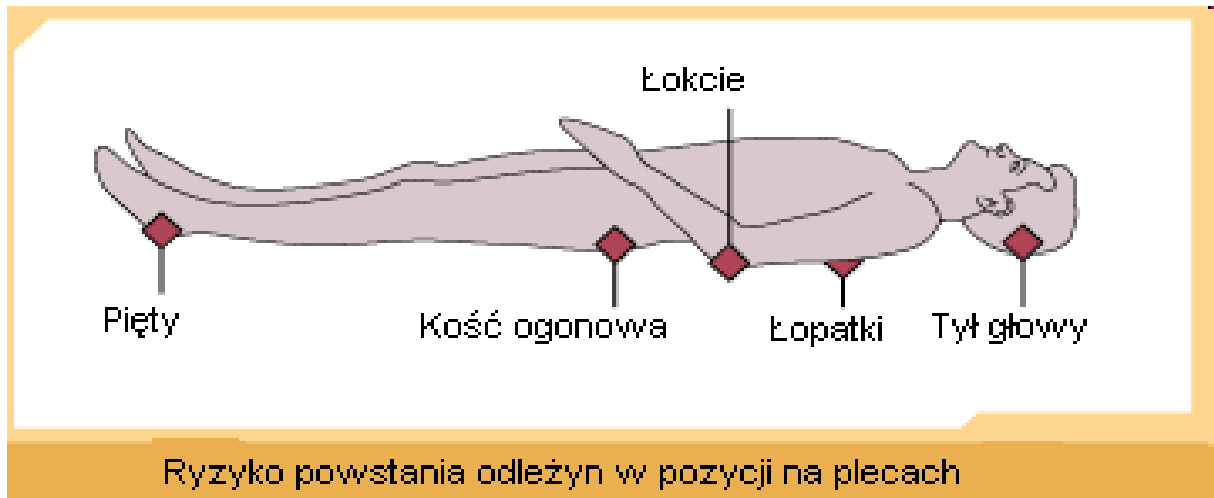
Co to jest odleżyna?

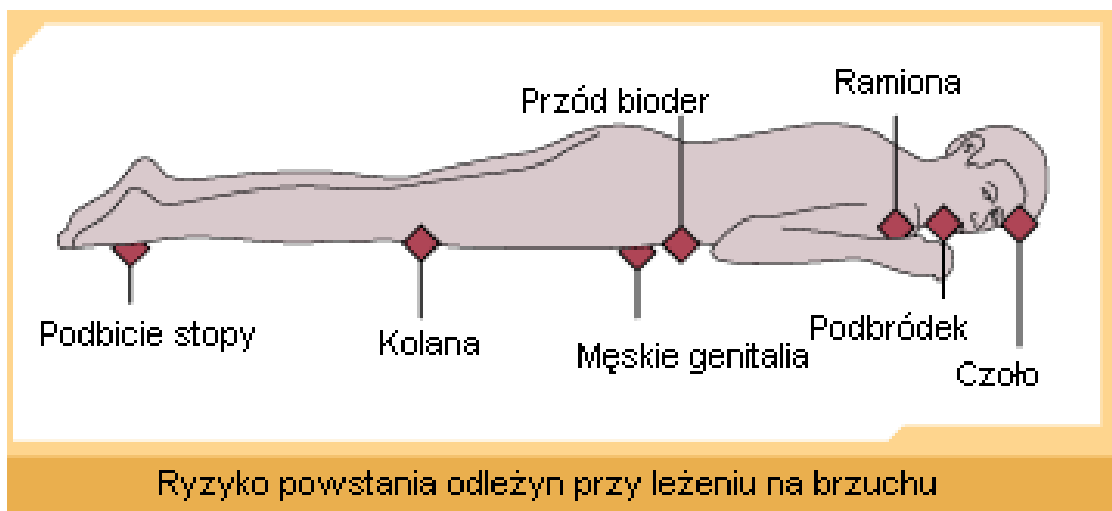
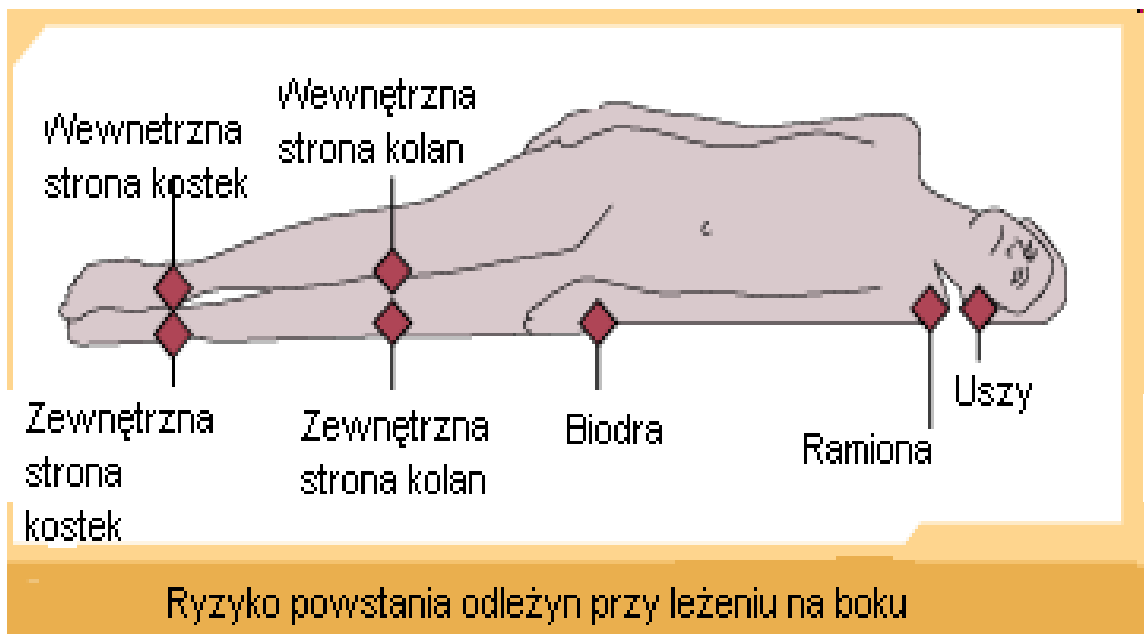
Odleżyna to owrzodzenie skóry, które powstaje w wyniku działania czynników takich jak ucisk i tarcie.

Co sprzyja powstaniu odleżyny?

- 1. Niepełnosprawność ruchowa – porażenie kończyn górnych, kończyn dolnych ,**
- 2. Unieruchomienie – tzn . zbyt długie pozostawanie w jednej pozycji powyżej 4 godzin (np. na wózku, cała masa ciała jest skupiona na małej powierzchni, co prowadzi do wzmożonego ucisku na pośladki).**
- 3. Tarcie tzn. ocieranie skóry po szorstkiej powierzchni przy nieprawidłowej technice przesuwania się z jednego miejsca na inne miejsce i podczas ruchów mimowolnych przy zmianie pozycji**
- 4. Nietrzymanie moczu i stolca, nadmierne pocenie się (środowisko wilgotne, kwaśny odczyn moczu i kału wywołują uszkodzenie skóry)**
- 5. Masa ciała pacjenta**
 - a/ nadwaga powoduje zwiększenie ucisku w tych miejscach, gdzie kości położone bezpośrednio pod skórą uciskają ją prowadząc do martwicy skóry**
 - b/niedożywienie – cienka skóra bez warstwy tkanki tłuszczowej , jest bardziej podatna na uszkodzenie od wzmożonego nacisku powierzchniowego).**
- 6. Choroby, które zwiększają ryzyka powstania odleżyn : uszkodzenie rdzenia kręgowego , udar mózgu, stwardnienie rozsiane, cukrzyca, miażdżyca, anemia,**
- 7. choroby przebiegające z wyniszczeniem organizmu np. choroby nowotworowe, stany gorączkowe – temp. powyżej 38,0 °C.**

W jakich okolicach ciała najczęściej powstają odleżyny?





Jak zapobiegać powstaniu odleżyny?

- **Regularnie zmieniaj pozycję ciała – np. co 2- 4 godziny, w żadnej pozycji nie wolno przebywać dłużej niż 4 godziny Często zmiana pozycji jest najlepszym sposobem zapobiegania powstaniu odleżyn, ponieważ powoduje odciążenie miejsc narażonych na ucisk**
- **Unikaj przesuwania przy obracaniu, najlepiej unieś ciało.**
- **Kontroluj skórę za pomocą lusterka lub drugiej osoby**
- **Gdy nastąpi zaczerwienienie, które nie znika przy uciśnięciu palcem to odciążaj miejsca zmienione**
- **Chory ze zmianami odleżynowymi nie powinien siedzieć, leżeć na odleżynie**
- **Najbardziej niebezpieczne dla chorego jest ułożenie w pozycji półleżącej lub półsiedzącej (odleżyny na piętach i w okolicy krzyżowej, ogonowej i kości kulszowej tj. na pośladku)**
- **Używaj poduszki przeciwodleżynowej i materacy przeciwodleżynowych.**
- **Przy układaniu chorego na boku pamiętaj o rozdzieleniu nóg poduszką.**
- **Codziennie myj ciało, miejsca narażone dobrze osuszaj**
- **Noś miękkie ubranie i obuwie .**
- **Używaj bawełnianej bielizny i pościeli, celem zmniejszenia pocenia się**
- **Nie krochmal pościeli**
- **Nie kładź się na guzikach, szwach**
- **Ważna jest dbałość o czystość bielizny osobistej i pościelowej**
- **Unikaj wilgotnej i mokrej pościeli. Pościel nie może być wilgotna czy mokra – jeśli zdarzy się, że chory zamoczy łóżko, należy wymienić pościel na świeżą**
- **Unikaj podkładów gumowych i ceratowych – zwijają się i uciskają skórę, nie dopuszczają powietrza do skóry.**
- **Unikaj skaleczeń, uderzeń**
- **Stosuj zabiegi poprawiające ukrwienie skóry: masaż i oklepywanie, wcieranie: krem propolisowy, krem z nagietka, płyn PC 30V PC-30V, Linomag**

- Unikaj nadmiaru talku, pudru, zasypek, które mogą grudkować
- Unikaj jednoczesnego stosowania pudru i oliwki
- Dbaj o dostęp powietrza
- Zwróć uwagę na dietę uwzględniającą dużą zawartość białka i soli mineralnych, nie przejadaj się słodyczami,
- Wykonuj codziennie ruchy bierne porażonych części ciała.
- Wykonuj codziennie ruchy czynne ciała jak najczęściej i możliwie jak najlepiej,
- Bądź aktywny ruchowo na ile jest to możliwe ze względu na stan zdrowia.
- Unikaj nadmiernego stosowania leków uspokajających i znieczulających,
- Pamiętaj o krótkim przycinaniu paznokci.

Sprzęt pomocniczy przeciw odleżynowy

Materace przeciwoodleżynowe - można je podzielić na statyczne i dynamiczne.

Materace statyczne rozkładają ciężar ciała na dużą powierzchnię i zapobiegają miejscowemu uciskowi skupionemu na określonych częściach ciała.

Materace dynamiczne zmiennociśnieniowe są zasilane powietrzem za pomocą specjalnie skonstruowanego kompresora. Zasada ich działania polega na tym, że pneumatyczna pompa wciąga powietrze do komór materaca i co pewien czas przytłacza je pomiędzy poszczególnymi komorami . co powoduje masaż ciała i zwiększenie ukrwienia tych części ciała, które stykają się z materacem.

Poduszki przeciwoodleżynowe, kliny, wałki . podkładane są w celu stabilizacji pozycji lub miejscowemu odciążeniu części ciała najbardziej narażonych na odleżyny. Wykonane są z pianki poliuretanowej, mogą być też wypełnione kulkami styropianu lub siemieniem lnianym. Występują także poduszki zmiennociśnieniowe, których zasada działania jest podobna do materacy zmiennociśnieniowych. Poduszki te są szczególnie polecane dla osób korzystających z wózków inwalidzkich.

Innym typem sprzętu zapobiegającemu powstaniu odleżyn są nadmuchiwane opaski na kończyny, które stosujemy zamiast kólek pod pięty.

Do profilaktyki przeciwoodleżynowej można wykorzystać opatrunki łagodzące ucisk. Stosujemy je w miejscach gdzie wymagane jest złagodzenie ucisku miejscowego np. łokcie, pięty, łopatki.