



### ABIKS TETRAPAREESIGA VOODIHAIGE HOOLDAMISEL

Passiivsed liigutused ja asendid, liikumatuses tingitud liigeskontraktuuride ja lihasspasmide vältimiseks.

- **Selili asendis**, siruta jalad vajadusel fikseeri linaga jalad, et jääksid sirgu Käsi toeta padjaga, et oleks küünarliigesest ülespoole, suru peod rusikasse, pihku võib panna füsiopalli
- Toeta jalad patjadega põlvedest, jäta kannad õhku ( lamatise oht), proovi kõverdada kätt õlast ja küünarliigesest, et peopesa jääks padja alla, Nurk õlaliigesest võib olla 90°
- Jalgadele anda „konna” asend. Pane piklik padi kokku murtuna põlvede vahele. Kätele anda asend mis on pt mugav. Pihku võib panna herne/nisu padjad.
- **Külili asendis** toeta padjaga pead, kuni õlgadeni. Õla alla patja ei pane.
- Toeta pealmist jalga padjaga nii, et jalg oleks puusaliigesega ühel kõrgusel
- Pealne käsi aseta õlast sirutatuna seljataguse padjani, mis oleks küljega ühel kõrgusel, passiivne venituse, painuta sõrmi, pihku võib panna füsiopalli.
- Alumine õlg vabasta, kõverda küünarliigesest. Käe võib panna ülespoole padjale toetuma või sõrmedega padja alla.
- **Ratastooli aitamis**el panna ratastool voodi peatsisse, üks võtab pt- l õlgade alt ümber rindkere, teine jalgade ümbert ja tõstavad ratastooli, millel on enne eemaldatud voodipoolne käepide. Eelnevalt panna ratastooli rõngaspadi ( lamatiste oht)

#### Passiivsed liigutused

**Kätele:** Rotatsioonid sõrmedele, liigesringid päri – ja vastupäeva, sama teha randmega ( 10 x), suruda sõrmi rusikasse ja sirutada

„Suruda kätt” , samal ajal toetada rannet, suruda peopesa vastu õlga, hoida natuke ja sirutada, painutus – sirutus harjutusi teha kindla rütmiga, ei kiirusta.

Toetada rannet ja ülaltpoolt küünarliigest, lasta õlgu üles tõmmata, ise tõmmata kergelt õlgu alla( 10 x). Kui vaja lükata õlgu õlast allapoole. Liigesest sikutada ei tohi.

Käed panna nurkselt kõrvale, nii et õlaliigesest painutus 90° ja küünarliigesest 90°,sõrmed võivad olla sirutatud või painutuses.

Käed ette-, üles-, kõrvale-, alla harjutused

**Jalgadele:** Rotatsioonid varvastele, hüppeliigesele( 10x) , suruda jalad konnaasendisse, sirutada. Kerge survega venitada achilleuse kõõlust s.o. suruda varbaid hüppeliigesest nina poole.

Rotatsioonid puusaliigesele( 5x ühtepidi 5x teistpidi).

#### Hingamisharjutused

Patsient on selili, patja pea all ei ole, aseta käed kõhu peale ja lase sügavalt sisse hingata( 3- 5 sek) , väljahingamisel kerge surve kõhule (kestab 5 – 7 sek)

PUP –, puhumispuudel”: pudel, 500 ml vett , 0,5 mm kõrs või toru pudelis. Pt. istub või on poolistuvas asendis.



## Infomaterjal

Sügav sissehingamine nina kaudu, puhuda vastu veesurvet ja pikalt vette( vesi mullitab)  
Harjutust teha 4x järjest, 4x korraes, 4x päevas.

- Harjutusi sooritada 2x päevas, korduste arv 10
- Jälgida, et valu oleks minimaalne, võib kasutada eelnevalt valuvaigisteid
- Kasutada harjutuste sooritamise aega ka suhtlemiseks
- Venitusasendeid teostada mõõduka jõuga või raskustega
- Harjutustel rahulik tempo, vahepeal lõõgastavad asendid

Koostaja: hooldusrvai osakond, õde Kaari Holland

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2006