



INSULDIHAIGE LIIKUMISE TAASTAMINE

INSULT - ehk ajurabandus on äkki tekkiv aju veresoonte ummistus või lõhkemine, mille tõttu on häiritud aju verevarustus ning aju ei saa piisavalt hapnikku ja toitaineid.

Suhtlemist insuldihaikega takistab

- Vähenenud ümbritseva keskkonna mõistmine
- Sõnaline väljendamisoskus vähenenud
- Sõnadest arusaamine raskendatud
- Nägemisvälja kitsenemine
- Depressioon

Probleemid suhtlemisel insuldihaikega

- Võimetus aru saada, oma soove väljendada
- Raskendatud sõnadest arusaamine
- Vaatevälja ahenemine
- Depressioon

Ohud liikumisel

- kehasendi muutmisel vereringe ja tasakaaluhäire
- ümbritsevast keskkonnast tingitud ohud
- varem sooritatud igapäevategevused ei ole jõukohased
- tundeäired – ei tunne külma/kuuma, valu
- ruumitaju ja liigutuste koordineerimishäire

NB! Kõik liigutused uue tegevuse puhul tuleb läbi proovida, võimed hinnata ja selgitada.

Kuidas osaleda insuldihaike taastumisprotsessis?

- Lasta võimalikult palju ise teha
- Patsiendiga suheldes ole tema halvatud kehapoolel
- Igasuguse tegutsemise korral haarata kaasa kahjustatud pool
- Säilitada liigeste liikuvus
- Hoida halvatud kehapoole lihasjõudlust
- Otsida liigutuste õppimisel seoseid igapäevatoimingutega: söömine, pesemine, asendi vahetus, koristamine, riietumine – riietumist alusta alati halvatud kehapoole jäsemetest, juuste kammimine, jalatsite jalga panek jne.
- Juhendada arusaadavalt
- Tegevused olgu regulaarsed, kindla struktuuriga
- Kõik patsiendiga tegelevad inimesed õpetavad liigutusi ühtemoodi
- Jälgida kehaasendite sümmeetrilisust (nt: istumisasendis on keharaskus võrdselt mõlemal tuharal)



Infomaterjal

- Treenida keharaskuse ülekandmist halvatud poolele (nt: seismisel viia keharaskus ka halvatud jalale)
- Tagada asendite muutus iga 2-3 tunni järel (nt: voodis asendi muutmine, istumast lamama)
- Arendavaid tegevusi/harjutusi teostada nii lamades, istudes kui seistes
- Mitte unustada kiitmist

Treenida 20-30 minutit järjest 2korda päevas, Kaasata pereliikmeid Julgustada enesetreeningule, funktsionaalsele treeningule, et parandada jõudu ja mootorikat

Varajane kaasuvate haiguste ennetamine

- uus insult
- trombide tekkimine
- neelamishäired
- vedeliku puudus, alatoitumine
- lamatised
- erinevad traumad kukkumiste tõttu
- õlavalud
- põieprobleemid
- lihaste tahtmatud tõmblused kätes/jalgades, liigeste jäikus/kangus
- emotsionaalsed häired

Aktiivne taastumisega alustatakse:

- kui üldseisund on stabiliseerunud
- on selge patsiendi funktsionaalne defitsiit
- patsient on võimeline õppima
- patsient on võimeline taluma füüsilist treeningut

Taastusravi eesmärgiks saavutada patsiendi võimalikult kõrge iseseisvus

Kõige kiirem paranemine toimub 1-3 kuu jooksul ja jätkub aeglasemalt 6-12 kuud peale insulti

Koostaja: Taastus- ja järelravi osakond; Füsioterapeut; Elona Metsalu

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010. a.