Centro di Riabilitazione

AXIA

Esiti di ictus

- Consigli utili -

POSTURE

Legenda: lato plegico (arti in nero) lato sano(arti nudi)

Postura supina

- Mettere un cuscino sotto la spalla e l'arto superiore malato con il gomito lievemente flesso, il polso in minima estensione e la mano aperta con il palmo appoggiato sul cuscino
- Nel caso di mano gonfia la si può leggermente rialzare aggiungendo un piccolo cuscinetto
- In caso di completa plegia dell'arto inferiore utilizzare cuscini per impedire la rotazione e la caduta laterale dell'anca e della gamba e l'atteggiamento in flessione del piede (posizione corretta del piede a 90° circa rispetto alla gamba)

Postura sul fianco arto sano

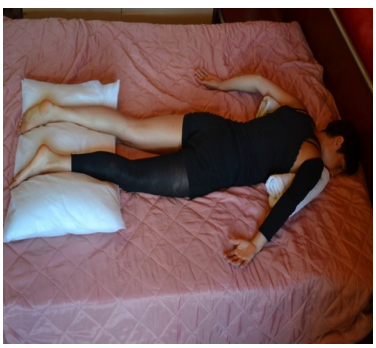
- Mettere un cuscino basso sotto la testa e posizionare l'arto superiore malato allungato su un cuscino un po' più alto con il palmo della mano rivolto verso il basso e dita possibilmente aperte.
- Sistemare l'arto inferiore malato su un cuscino altrettanto alto con anca lievemente flessa, ginocchio piegato a circa 90° e caviglia in posizione neutra

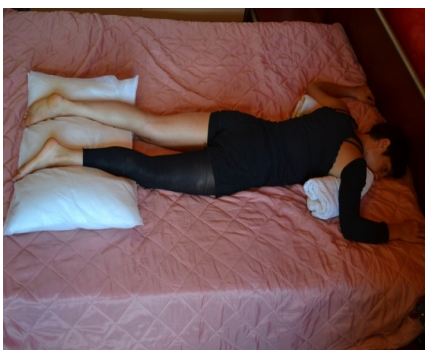
Postura sul lato plegico

- Mettere un cuscino basso sotto la testa e l'arto superiore malato allungato sul materasso a 90° rispetto alla schiena con il palmo della mano rivolto verso l'alto e le dita possibilmente aperte.
- Posizionare l'arto inferiore malato allungato sul materasso, appoggiato sul lato interno con caviglia possibilmente a circa 90° gradi.
- Posizionare l'arto inferiore sano come l'arto malato della figura precedente.
- In caso di dolore alla spalla del lato malato appoggiata sul materasso se ne può scaricare il peso posizionando un cuscino sotto il tronco.

Postura prona (possibilmente da evitare perché non semplice da raggiungere)

- Posizionare la testa sul materasso ruotata dal lato malato e mettere un cuscino basso o degli asciugamani con significato di scarico sotto le spalle, le braccia ed il torace.
- Mettere un cuscino sotto le gambe (dal ginocchio in giù)
- La posizione degli arti superiori può essere variata come nelle foto seguenti.





Postura in carrozzina

- La posizione degli arti superiori può essere variata come nelle foto.Rispettare l’allineamento dei diversi segmenti del corpo (capo, tronco, bacino , arti superiori ed inferiori) con fisiologici appoggi ai braccioli e sui poggiapiedi.
- Particolare attenzione va posta nel posizionamento dell’arto superiore malato se necessario sostenuto da un cuscino con il gomito flesso a circa 90° gradi, il polso possibilmente in leggera estensione, con il palmo della mano rivolto verso il cuscino e le dita quando possibile aperte.

PASSAGGI POSTURALI A LETTO

Passaggio supino-seduto sul fianco sano

- L’assistente con una mano piega l’arto inferiore malato a livello di ginocchio e anca (con la pianta del piede appoggiata sul materasso) e con l’altra appoggiata sul gluteo ne sostiene il bacino
- Il paziente si sostiene con la mano sana l’arto superiore malato
- L’assistente facilita il passaggio sul fianco sano e la discesa degli arti inferiori giù dal letto

- L’assistente accompagna la risalita del tronco sostenendo la spalla malata e chiedendo al paziente una spinta attiva del gomito sul letto

- L'assistente accompagna la risalita della paziente dalla spalla plegica chiedendo una spinta attiva con il gomito sinistro.

P.S. sono da evitare le prese sotto le ascelle e le trazioni degli arti superiori specie di quello plegico (rischio di lussazioni)

Passaggio supino-seduto sul fianco plegico

- Il paziente flette anca e ginocchio del lato sano con la pianta del piede appoggiata sul materasso e si posiziona l'arto superiore malato esteso e staccato dal tronco. Da questa posizione spingendosi sul piede sano ruota il tronco fino a posizionarsi sul fianco malato

- Poi aiutandosi con la spinta del piede sano si auto-facilita la discesa dal letto dell'arto inferiore malato e contemporaneamente spingendosi con la mano sana sul letto raggiunge la posizione seduta sul bordo del letto

Trasferimenti Letto-Carrozzina

- Sistemare le ruote anteriori della carrozzina direzionate in avanti per evitare il ribaltamento.
- Assicurarsi che la carrozzina sia frenata durante il trasferimento.
- Spostare il bacino sul sedile della carrozzina o del letto verso avanti prima di effettuare i relativi trasferimenti.

Trasferimento letto- carrozzina (lato plegico)

- Posizionare la carrozzina di fianco al letto con un angolo (verso il letto) di circa 30° gradi

- Togliere il bracciolo dal lato del letto

- Togliere il bracciolo dal lato del lettoerticalizzarsi, caricando prevalentemente sull'arto inferiore sano e spingendosi con la mano sana sul letto poi contemporaneamente ruotando il tronco facendo perno sull'arto inferiore sano si raggiunge la seduta sulla carrozzina.

Trasferimento letto- carrozzina (lato sano)

- Posizionare la carrozzina di fianco, parallela al letto
- Togliere il bracciolo dal lato del letto
- Posizionare la mano sana sul bracciolo rimasto e la mano plegica sul ginocchio sano
- Verticalizzarsi caricando prevalentemente sull'arto inferiore sano e contemporaneamente ruotando il tronco facendo perno sull'arto inferiore sano, sostenendosi sulla mano appoggiata al bracciolo si raggiunge la seduta sulla carrozzina

Counseling attività occupazionali

Posizione seduta

- Assumere e mantenere una corretta postura sulla carrozzina con aggiunta di tavolino tipo desk o su una adeguata sedia accostate ad un piano di lavoro (tavolo ecc.).
- Regolare l'altezza del piano di appoggio rispetto alla seduta
- Appoggiare gli avambracci sul piano anteriore di lavoro con angolazione di circa 90° gradi rispetto al tronco, con i gomiti lievemente flessi e i palmi delle mani rivolti verso il basso
- Quando possibile staccare il dorso dallo schienale per aumentare le possibilità di movimento e le capacità funzionali degli arti superiori
- Cospargere se necessario un po' di talco sul piano di appoggio per ridurre l'attrito.
- Utilizzare la mano sana per spostare se necessario sul piano di appoggio l'arto superiore malato
- Eseguire attività che non comportino movimenti delle spalle
- Prediligere quando possibile attività bimanuali

Igiene personale in bagno

- Posizionare la carrozzina o la sedia davanti al lavandino facendo in modo che sia rispettato un corretto rapporto di altezze per favorire una maggiore potenziale attività funzionale
- Quando possibile staccare la schiena dallo schienale
- Con la mano sana portare la mano malata all'interno del lavandino e svolgere tutte le operazioni possibili, necessarie all'igiene personale compresa quella finale di asciugatura in appoggio