

Zapobieganie i kompleksowa fizjoterapia następstw unieruchomienia u osób starszych

- właściwe pozycje ułożeniowe (pozycje pośrednie)
- zmiana pozycji ciała co 2 – 3 godziny
- materac przeciwoleżynowy
- opaski elastyczne i pończochy uciskowe
- odpowiednie odżywianie i nawadnianie
- kontrola wypróżnień
- utrzymanie higieny skóry
- początkowo ćwiczenia przy łóżkowe – bierne, wspomagane, oddechowe
- pionizacja, próby stania z obciążeniem) i chodzenia
- ćwiczenia głębokiego oddychania torem przeponowym
- wspomaganie kaszlu i wykrztuszania
- pozycje drenażowe
- oklepywanie
- kinezyterapia mająca na celu zwiększenie siły mięśniowej i zakresu ruchomości, poprawę ukrwienia i uwapnienia.