

عدم الحركة

المقدمة:

تعد الحركة الجسمانية عامل هام في أي مجتمع ، فمن خلالها يحقق الفرد ذاته وواجباته ومسؤوليته تجاه نفسه ومجتمعهم، كما ان حركة أجزاء الجسم المختلفة أو الجسم كله ضرورية للحفاظ على شعور الفرد بالصحة والسلامة والتي تشمل نواحي فيسيولوجية ونفسية واجتماعية وللحفاظ على حركة الجسم العادية لابد أن تكون أجهزة الجسم سليمة وتقوم بوظائفها بصورة جيدة.

تعريف عدم الحركة :

هو عدم القدرة على التحرك بحرية وسهولة وتشمل أي حالة عضوية أو نفسية تتسبب في الاعاقة أو قلة الحركة.

درجات عدم الحركة

يمكن تقسيم درجات عدم الحركة الى درجتين هما:

* عدم الحركة الكلية: هو عدم قدرة المريض على الحركة بنفسه مثال: (الغيبوبة – الصدمة)

* عدم الحركة الجزئية: هو عدم المقدرة الجزئية على الحركة كما (حالات الشلل النصفي – كسر الأطراف)

يقسم المرضى من حيث قدرتهم على الحركة الى ثلاث مجموعات

المريض الذي يعتمد على نفسه تماما: هو المريض القادر على القيام بأنشطة الحياة اليومية واشباع حاجاته الأساسية مثل تناول الطعام – الاستحمام.. الخ. العناية التمريضية لهؤلاء المرضى تكون بتشجيعهم على رعاية أنفسهم والمحافظة على سلامتهم. بالإضافة الى تقديم الرعاية التمريضية المتخصصة لهم مثل اعطاء الادوية و الحقن والقيام بالانشطة المختلفة .

المريض الملازم للفراش وقادر على الحركة: هو المريض الذي يحتاج الى مساعدة في القيام ببعض حاجاته الشخصية وأنشطة الحياة اليومية مثل الاستحمام وارتداء الملابس ..مثال المريض بعد عمل جراحي . على الممرض ارشاد المريض الى اهمية الحركة وتناول الغذاء المناسب والسوائل الكافية لتجنب مضاعفات عدم الحركة .

المريض غير قادر على الحركة: يكون المريض ملازم للفراش اما نتيجة الحوادث أو الغيبوبة أو الشلل ..الخ. بالتالي فهو عرضة لمضاعفات كثيرة ناتجة عن عدم الحركة وللممرض دور حيوي واساسي لمنع حدوث هذه المضاعفات .

الاسباب والعوامل التي تساعد على عدم الحركة

1- فقدان الوعي لفترة طويلة مثال مريض النزف الدماغي

2- بعض الامراض مثل ضمور العضلات أو الشلل أو سوء التغذية الشديد- الحالات النفسية العصبية – تلف في أعصاب الاطراف – الالم.

3- بعض الأدوية والعقاقير مثال المسكنات او المخدرات.

4- حالات الكسور نتيجة وجود الجبس أو الجبيرة أو اجهزة الشد.

5- الحوادث: تؤدي الى حدوث شلل وكسر أو أذية مثل الشلل النصفي أو كسور في العمود الفقري والأطراف .

6-العمر: حدوث نقص في قوة الهيكل العظمي والعضلات نتيجة تقدم في السن.

7-العمليات الجراحية وفترة النقاهة بعد المرض .

تأثير عدم الحركة على اجهزة الجسم المختلفة

الهيكل العظمي والعضلات

1- ضمور العضلات : هو ضعف وهزال في العضلة حيث يلاحظ نقص في حجم العضلة غير المستخدمة.

الأسباب : قلة الحركة والتمارين – سوء التغذية –خلل في وظيفة الأعصاب والاعوية- وضع الجبس لفترة طويلة .

الوقاية : تمارينات رياضية منتظمة – التمارين السلبية والايجابية من اجل تقلص وارتخاء العضلات مما يحسن قوتها ويحافظ على حجمها- تحسين التغذية (زيادة الفيتامينات والبروتينات)

2- تيبس المفاصل :نقص في مجال حركة الطبيعية أو عدم القدرة على تحريك المفصل يتبعه نقص في طول الألياف والأربطة المحيطة به مما يؤدي لتغيير الوضع التشريحي للمفصل (يحدث تلف للمفصل اذا لم يتم تحريكه لمدة خمس أيام متتاليه)

الاسباب : التهاب المفاصل – الألام المفصالية – ثبات المفصل في وضع ثابت(جبيرة \ جبس)

الوقاية : تمارينات للمفصل (تدرجية لعدم حدوث كسور)- تغيير وضع المريض حسب جدول معين (مرة كل ساعتين على الأقل)

3- كسور وتشوهات وضعف بالعظام : نقص حجم العظم نتيجة فقد الكالسيوم والفسفور بالجسم الناتج عن ازدياد معدل التكسير عن معدل البناء بالجسم.

الاسباب : سوء تغذية – نقص الوزن – زيادة طرح الكالسيوم خارج الجسم ...

الوقاية : تحسين التغذية

4- تشوهات أخرى تحدث نتيجة عدم الحركة

مثال : تهدل القدم أو الرسغ – انفتال مفصل الفخذ للخارج.

الوقاية : وضع حاجز لمنع تهدل القدم – وضع وسادة أو حاجز تحت الفخذ لمنع تهدله او انفتاله – استخدام كرة اسفنجية من الجلد للضغط عليها لتمارين مفاصل الأصابع.

القلب والدورة الدموية

- 1- حدوث جلطات دموية في الساق: الأسباب ركود الدورة الدموية مع زيادة نسبة لزوجة الدم والتجلط الناتج عن عدم السوائل الكافية ووجود ضغط خارجي على أورة الساق نتيجة الوضعيات الخاطئة للمريض.
 - 2- قصور في الدورة الدموية: هو انخفاض ضغط الدم عند محاولة المريض النهوض من السرير بعد فترة رقاد طويلة يهبط الضغط المركزي للدم وبالتالي يدخل المريض بغيوبة.
 - 3- زيادة الجهد على القلب: خاصة عند (سعال – امساك ..). الضغط باليدين عند تغيير الوضع في السرير.
- الوقاية :

- 1- تمارين رياضية وتبدأ بالحركة التدريجية للأرجل.
- 2- تدرج بالحركة (أثناء النهوض من السرير) قبل النهوض من السرير ينصح بتغيير وضع الجسم في السرير ومن ثم الجلوس على حافة السرير مع اسناد القدمين لفترة زمنية قبل النهوض والجلوس على الكرسي.
- 3- تجنب تدليك الساق لاحتما حدوث حثرة في الساق وتحريكها .
- 4- مراقبة وضعية المريض في السرير لتجنب وتصحيح الوضعيات الخاطئة.

الجهاز التنفسي

الالتهاب الرئوي الركودي

الاسباب:

- * ثبات وضع المريض في السرير وعدم الحركة (يؤدي ضعف عضلات القفص الصدري)
- * تجمع المفرزات في الرئة
- * نقص في تمدد الرئة (السعة الرئوية) مما يؤدي الى اختلال في تبادل الغازات (يقلل الأوكسجين وزيادة نسبة ثاني أوكسيد الكربون)
- * عدم كفاية الدورة الدموية

الوقاية :

- تغيير وضعية المريض باستمرار والمحافظة على التهوية الجيدة.
- تمارين التنفس والسعال الفعال لتقوية عضلات القفص الصدري المساعدة في اخراج المفرزات
- القرع والاهتزاز على القفص الصدري من الخلف

الجهاز البولي

المشاكل

* احتباس البول

* التبول اللارادي

* تكون حصيات

الاسباب:

1- وجود البول لفترة طويلة في المثانة يؤدي الى احتباس البول.

2- حدوث تجمع البول في المثانة يؤدي الى فقد الاحساس بالتبول (التبول اللارادي)

3- تكون حصيات البول ناتج عن افراز الكالسيوم الزائد عن حاجة الجسم وزيادة بعض الاملاح الاخرى مثل الصوديوم واليوتاسيوم والفسفور هذا بالاضافة الى ركود البول .

4- يتسبب ركود البول في حدوث التهابات وتلوث قد يؤدي الى الفشل الكلوي.

الوقاية :

* التحريك المستمر وتغيير الوضع في السرير

* زيادة السوائل لتقليل تركيز البول وزيادة افرازه

* تقليل اطعمة المحتوية على الكالسيوم

* مساعدة المريض على التبول باستعمال الماء الدافئ \ سماع صوت الماء – وضع المريض بالوضع المناسب للتبول وفي حال عدم التبول بهذه الطرق والوسائل لا بد من وضع قسطرة بولية.

الجهاز الهضمي

1- فقدان الشهية

2- الامساك

3- اضطرابات في شوارد الجسم -

الوقاية :

* زيادة نسبة السوائل التي تساعد على الهضم

* تقديم وجبات متعددة مع تقليل الكمية في كل وجبه

* تمارين لعضلات البطن

* زيادة نسبة الالياف في الاطعمة مثل الخضروات والفواكة لتجنب الامساك

* اعطاء ملينات لتجنب حدوث الامساك

* زيادة نسبة تناول البروتينات

الجلد

قرح الفراش:

هي عبارة عن تلف في الأنسجة في الطبقة السطحية من البشرة وقد تمتد لتشمل طبقة الأدمة والأنسجة تحت الجلد وهي ناتجة عن استمرار الضغط على بعض أنسجة الجسم لفترة طويلة وخاصة الأنسجة التي تغطي البروزات العظمية.

العوامل المساعدة لحدوث قرح الفراش

- 1- ضعف الدورة الدموية
- 2- المسنين
- 3- سوء الحالة الغذائية (البدين- الهزيل)
- 4- رطوبة بالجلد بسبب تعرق أو تبول لا ارادي، افرازات الجروح.
- 5- السبب الرئيسي هو الرقاد على الجلد لفترة طويلة دون حركة (عدم الحركة)
- 6- اصابات الجلد والأنسجة مثل التسلخات والالتهابات.
- 7- عدم التهوية والضغط المستمر يؤدي الى قصور الدورة الدموية وموت خلايا الجلد

الأماكن الأكثر عرضة

الأماكن البارزة في الجسم
اماكن التنوعات العظمية (لوح الكتف -المرفق-ظهر القدم- خلفية الرأس و رأس الفخذ)

المرضى الأكثر عرضة للاصابة

تجفاف - فقدان الوعي- البدين -الاسهال - التبول والتبرز اللا ارادي - الهزيل- كبار السن محدودي الحركة

الحالة النفسية

المشاكل :

- 1-الشعور بالوحدة
 - 2- الانطواء
 - 3- الشعور بالقلق والتوتر
 - 4- الشعور بالمسؤولية تجاه الأسرة
 - 5- عدم التركيز والشعور بالوحدة
- الوقاية: تشجيع المريض للتعبير عن مشاعره - تشجيع المريض على التواصل مع الخرين -قراءة الجرائد والقصص-واشراكه في نشاطات يحبها ..

انتهت المحاضرة