

# Ułożenie przeciwobrzękowe chorego



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

2 minuty czytania

**Obrzęki** są dość częstymi dolegliwościami pojawiającym się u chorych z zaawansowaną chorobą.

Chorym z tendencją do obrzęku nóg nie zaleca się pozostawiania przez dłuższy czas w pozycji siedzącej, zwłaszcza na niskiej kanapie czy fotelu. Dochodzi wtedy do ucisku węzłów chłonnych pachwinowych oraz kolanowych, co upośledza krążenie limfy.

Znacznie lepiej jest na zmianę: pochodzić, a potem położyć się i ułożyć kończyny w **pozycji przeciwobrzękowej**. Zobacz, jak postępować z chorym, gdy jest narażony na obrzęki.

## Zalecenia

- 1 Powiedz choremu, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.
- 2 Unieś część ciała z obrzękiem tak, aby znajdowała się ona powyżej poziomu serca.
- 3 Podłóż pod rękę / nogę gruby koc lub poduszkę na całej długości ręki / nogi, nie tylko pod miejsce z obrzękiem. Ciężar kończyny rozłóż się równomiernie, co również zapobiega powstawaniu odleżyn.
- 4 W takim ułożeniu, aby wzmocnić efekt odpływu nadmiaru chłonki, zalecamy choremu ćwiczyć: zginanie i prostowanie stopy i dłoni, krążenie stopą i dłonią. Ćwiczymy przez dwie do pięciu minut, ćwiczenia powtarzamy co pół godziny.
- 5 Jeśli chory nie jest w stanie ćwiczyć sam, opiekun wykonuje **ćwiczenia biernie**.
- 6 W tej pozycji wykonujemy również drenaż limfatyczny. Zawsze w kierunku do serca. Jeśli masz możliwość, poproś o instruktaż fizjoterapeutę.

## Jeśli w trakcie czynności dolegliwości chorego nasilą się:

- 1 Zachowaj spokój

Przerwij czynności i zachowaj spokój, co zapewni poczucie bezpieczeństwa choremu.

2

**Ustabilizuj stan chorego**

Spróbuj ustabilizować stan chorego: podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

**Odłóż czynności na później**

Spróbuj wrócić do danej czynności później, np. za kilka godzin.

Materiały zamieszczone w serwisie [bliskochorego.pl](http://bliskochorego.pl) są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.