

# Ćwiczenia bierne chorego w ciężkim stanie



Autor  
Renata Lasota  
Fizjoterapeutka

3 minuty czytania

Ćwiczenia bierne są dedykowane osobom chorym, **unieruchomionym w łóżku**, które nie mogą samodzielnie poruszać ciałem, ale ich stan jest stabilny.

Ćwiczenia bierne: przeciwdziałają tworzeniu się zakrzepów (poprawiają krążenie), działają **przeciwodleżynowo**, zmniejszają zaleganie wydzieliny w drzewie oskrzelowym, przeciwdziałają przykurczom mięśni i sztywności stawów, poprawiają **perystaltykę jelit**, zmniejszają **zmęczenie**, pozytywnie wpływają na samopoczucie fizyczne i psychiczne.

## Ćwiczenia bierne są wykonywane przy pomocy opiekuna

- ✓ Przed rozpoczęciem ćwiczeń powiedz choremu, jakie czynności zamierzasz wykonać i jak to będzie przebiegało. W miarę możliwości uzyskaj na nie zgodę chorego.
- ✓ Chory powinien leżeć płasko, na plecach. Każde ćwiczenie powtarzamy ok 8 -10 razy. Stosuj delikatny, ale pewny chwyt, ćwiczenia wykonuj z wyczuciem, niezbyt szybko.
- ✓ **Ćwiczenia kończyn dolnych:**
  - zginanie grzbietowe i podeszwowe stopy,
  - krążenie stopą na zewnątrz i do wewnątrz,
  - zginanie nogi w kolanie i biodrze jednocześnie,
  - unoszenie wyprostowanej nogi w górę (zginanie w biodrze),
  - odwodzenie nogi do boku,
  - krążenie w stawie biodrowym (ugięte kolano, trzymamy za stopę i kolano),
  - rotacja wyprostowanej nogi do środka i na zewnątrz.

Ćwiczymy najpierw jedną nogę, potem drugą.

- ✓ **Analogicznie ćwiczenia kończyn górnych:**
  - zginanie i prostowanie palców dłoni,
  - krążenia dłońią w nadgarstku,
  - zginanie i prostowanie w łokciu,
  - zginanie i prostowanie w stawie barkowym (unoszenie ręki w górę),
  - odwodzenie ręki w bok,
  - obwodzenie (krążenie w stawie barkowym).

Ćwiczymy najpierw jedną rękę, potem drugą.

## Pamiętaj:

- ✓ W pierwszej kolejności wykonuj ćwiczenia, które pomogą zmniejszyć dolegliwości chorego. Słuchaj potrzeb chorego.
- ✓ Twoim zadaniem jest poprawić jakość życia, sprawić radość, przyjemność, nauczyć chorego żyć z ograniczeniami, których być może nie da się zniwelować.
- ✓ Odnoś się do chorego zszacunkiem, nie odbieraj nadziei, ale też nie dawaj jej zbyt dużo, gdy wiesz o progresji choroby.
- ✓ Ćwicz z chorym często, ale w krótkich seriach. Pozwoli to uniknąć przemęczenia, zniechęcenia, zawodu chorego z powodu własnych ograniczeń.
- ✓ Fizjoterapia u schyłku życia koncentruje się na niwelowaniu przykrych objawów choroby.

## Jeżeli chory jest świadomy i masz z nim logiczny kontakt:

- ✓ Zaplanuj wraz z chorym konkretny czas na ćwiczenia.
- ✓ Powiedz choremu, jakie ćwiczenia zamierzasz wykonać i jak będą przebiegały.
- ✓ Rozmawiaj z chorym, zapytaj jakie ma preferencje dotyczące ćwiczeń. Zapewnij warunki, w których będzie się czuł bezpiecznie, intymnie i zachowa godność.
- ✓ Na bieżąco mów choremu jakie ćwiczenia wykonujesz i uzyskuj na to jego zgodę. Pytaj chorego, czy wszystko w porządku.
- ✓ Zachowaj spokój, zapewnij chorego o swojej trosce. Miej dobre nastawienie, które często udziela się choremu.

## Gdy z chorym nie ma kontaktu logicznego:

- ✓ Zapewnij choremu warunki do ćwiczeń, okaż mu swoją troskę.
- ✓ Mów do chorego na bieżąco jakie ćwiczenia planujesz i jak będą przebiegały.
- ✓ Obserwuj chorego. Każda gwałtowna zmiana zachowania to sygnał, że chory czuje dyskomfort.

## Jeśli w trakcie ćwiczeń 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: zmień pozycję chorego, podaj zalecane leki, spróbuj zmniejszyć lęk chorego.

3

### **Odłóż ćwiczenia na później**

Spróbuj wrócić do danej czynności później: za kilka godzin lub następnego dnia.

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.