



florence

ŠKOLA CHŮZE
PRO PACIENTY
PO AMPUTACI

NOVÁ SESTERSKÁ
SEKCE ČLS JEP

NEVIDITELNÍ
HRDINOVÉ
KLINICKÝCH
STUDIÍ

KLINICKÁ
AROMATERAPIE V LÉČBĚ
ONKOLOGICKÝCH
PACIENTŮ

HISTAMINOVÁ
INTOLERANCE

EFEKTIVNÍ
HOJENÍ RAN JAKO
KOMPLEX FAKTORŮ –
KONGRES PRO SESTRY
DOMÁCÍ PÉČE



Každá sestra by měla mít možnost masáží a cvičení

Bolesti zad a kloubů jsou mezi zdravotními sestrami velmi běžné. Příčinou je především fyzická náročnost jejich práce. Jak těmto bolestem předcházet nebo jak se s nimi vypořádat, radí hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT.

Proč tolik sester trápí bolesti zad a kloubů?

Sestry často zvedají a přesouvají pacienty, což je pro páteř a klouby velmi zatěžující. Dlouhé hodiny strávené stáním nebo chůzí také přispívají k těmto potížím. Navíc opakující se pohyby, např. při ošetřování pacientů, mohou vést k přetížení specifických svalových skupin a kloubů. Nemalým faktorem může být i stres, který je s prací ve zdravotnictví často spojen a přispívá ke svalovému napětí a bolestem zad (bedra, šíje).

Je to i Váš případ?

Těsně po škole jsem nastoupila do práce do nemocnice a musela jsem tam manipulovat s pacientem, který nechtěl, abych s ním byla, ale já ho musela ošetřit. Byl těžší a já musela fyzicky opravdu zabrat, abych ho mohla správně napolohovat. Doslova mi „ruplo“ v hrudní páteři a trvalo několik měsíců, než jsem se pocitu mravenčení, tuhosti, bolesti mezi lopatkami zbavila a podařilo se mi to rozcvičit.

Existují další typické problémy s touto profesí spojené?

Běžný bývá syndrom karpálního tunelu nebo plantární fasciitida – bolestivý zánět vazivového pruhu na spodní straně chodidla, který vyplývá z dlouhého stání či popocházení. Stejně časté jsou bolesti ramen z častého zvedání rukou nad hlavu nebo bolesti zad kvůli přenášení těžkých předmětů, např. pacienta z operačního lůžka na nemocniční postel na lůžkovém oddělení. Tyto přesuny se obvykle provádí mimo ideální osy zatížení nosných kloubů a páteře, kdy se sestry natahují pro pacienta přes postel, na kterou pacienta umísťují. Někdy jsou pacienti schopni jim fyzicky pomoci, ale u vážných traumat, kdy je pacient v bezvědomí nebo po operacích ještě po narkóze, to nelze.

Jak tedy pacienty zvedat, aby to neodnesla záda sestry?

Při manipulaci s pacienty by měla být kolena ohnutá a záda rovná. Pokud možno,

Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT



KDYŽ SE OBJEVÍ PRVNÍ ZNÁMKY BOLESTI, JE DŮLEŽITÉ REAGOVAT RYCHLE A VYHNOUT SE DALŠÍMU PŘETĚŽOVÁNÍ POSTIŽENÉ OBLASTI.

měly by sestry využívat zvedací zařízení nebo požádat o pomoc kolegy. Kolegové na oddělení bývají, ale zvedací zařízení jsem v praxi ještě nepotkala. Investice do kvalitní zdravotnické obuvi s dobrou oporou klenby a s polstrováním může také výrazně pomoci.

A co nějaké rychlé protahovací cviky?

Pravidelné posilování a protahování zaměřené na záda, břicho a dolní končetiny je klíčové, sestry ale obvykle na nic takového po 12hod směně opravdu nemají chuť. Místo běžné kancelářské židle lze využít gymball, který posiluje hluboké stabilizační svaly, nicméně na sesterně jsem v praxi tuto pomůcku nikdy neviděla. V oddechové místnosti spíše bývají křesílka,

do kterých sestry zapadnou a bederní páteř se jim ohne podobně jako při sklánění nad pacientem. Přitom by tam mohly být žebříky na zdi pro natažení páteře, protažení rukou, srovnání zad. Skvělé je, když mají sestry na poliklinikách a v nemocnicích možnost zacvičit si v areálu oddělení rehabilitace. Když jsem pracovala v nemocnici, vedla jsem cvičení pro sestry právě pro zdravé držení těla a pohyb. A bylo sestrami velmi vítáno. Ne každý zaměstnavatel ale tuto možnost vnímá jako benefit.

Jak řešit první bolavé signály?

Když se objeví první známky bolesti, je důležité reagovat rychle a vyhnout se dalšímu přetěžování postižené oblasti. Na akutní bolest je možné použít led, chronické svalové napětí naopak zmírňuje teplý obklad. Jednoduché cviky jako kočičí hřbet, protažení hamstringů a posilování hlubokého stabilizačního systému těla (core) mohou být velmi účinné. Techniky jako jóga, meditace a hluboké dýchání mohou pomoci snížit stres a svalové napětí. To vše působí preventivně nebo pak v důsledku pomoci od bolesti hlavy, šíje, rukou, zad.

Jak o sebe pečovat i mimo pracovní prostředí?

Skvělým způsobem, jak uvolnit napjaté svaly a zlepšit krevní oběh, jsou pravidelné masáže. Každá sestra by měla mít možnost masáží zad nebo dolních končetin, možnost relaxace v sauně, možnost zacvičit si během směny nebo mít možnost docházet na pravidelná cvičení buď v rámci budovy zaměstnavatele, nebo do fitness centra v blízkém okolí.

Tyto jednoduché cviky lze zvládnout během chvíle jak na pracovišti, tak doma:

- kočičí hřbet: klekněte si na všechny čtyři a střídavě ohýbejte a prohýbejte záda;
- protažení hamstringů: předkloňte se a dotýkejte se prsty nohou, udržujte kolena rovná;
- most: lehněte si na záda, ohněte kolena a zvedněte pánev, posilujte hýždě a záda. ❌