

Konu 5: Yaşlının Kas-İskelet Sistemine Ait Sorunlar ve Uygulamalar

1. Kas İskelet Sistemi Hastalıkları ve Bakım

Genel Uygulamalar

1. Fizik Muayene:

2. Beslenmenin Düzenlenmesi:

3. Yeterli Güneş Işığı:

4. Egzersiz:

5. Sigara İçmenin Önlenmesi:

6. Alkol, Kafein ve Fosfor İçeren İçecek Alımının Azaltılması:

7. Kilo Kontrolü:

8. İlaç Kullanımı:

1.1. Artritlerde Bakım

Fizik tedavi sırasında;

Hasta osteoartlitli eklemi aşırı kullanımdan kaçınmalıdır. Kemik ve eklemler travmalardan korunmalıdır. Osteoartlitli eklem için baston gibi yardımcı cihazlar kullanılmalıdır.

- Hastaya hastalığı ile ilgili merak ettiği konularda bilgi vermelidir.
- Hastaya eklem fazla yüklenmemenin önemini anlatmalıdır.
- Hastanın kilo vermesinin önemini açıklamalıdır.
- Hastalığın dönemine göre sıcak-soğuk uygulama yapılmalıdır. Soğuk ve sıcak uygulama, ağrı reseptörlerine analjezik etki yaparak kas spazmını gevşetmektedir.
- Analjezik ve antiinflamatuvarlar kıkırdak yapımını uyaran ilaçlar kullanılır. Hemşire, hastaya ilaçlarını düzenli alması gerekliliğini anlatmalıdır.
- Şişlik ve ısı artışı olan eklemlerde, eklem içine doktor istemine uygun steroid enjeksiyonu uygulanabilir.
- Steroid alan hastada AÇT yapılmalıdır.
- Hastanın ağrısı varsa buna yönelik bakım uygulanır.

o Ağrının giderilmesi için doktor istemine uygun tedavi uygulanır.

o Sıcak uygulama, ağrı, tutulma ve kas spazmını giderir. Yüzeysel sıcak uygulama nemli kompres uygulayarak ya da sıcak duş ile sağlanır.

- o Tedavi amaçlı egzersizler sıcak uygulamasından sonra daha kolay yapılır.
- o Hastaya uygulanan soğuk ve sıcak uygulamalar özellikle duyu kaybı olan hastalarda dikkatli yapılmalı ve yakından izlenmelidir.
- o Baston, yürüteç gibi aletler, eklem üzerindeki ağırlığı kısmen de olsa azaltacağından ağrıyı azaltabilir. Metatarsal ağrı ya da deformite olduğunda ayakkabı içine destek konularak ayak ağrısı giderilir.
 - Hastanın çevresi düzenlenerek travmalardan korunması sağlanır.
 - Romatizmal hastalıklarda hastanın yorgunluğunu azaltmak için istirahat etmesi istenir. Ağrıyan eklem desteklenir.
 - Cerrahi girişim uygulanacak hastalarda, preoperatif ve postoperatif bakım uygulanır.
- o Hastanın hareketini kısıtlayan deformitelerin önlenmesi ve etkilenen eklem üzerindeki baskıyı en aza indirmek için vücuda uygun pozisyonu vermelidir.
- o Hasta yatakta düz yatırılır, ayaklar desteklenir. Başın altına dorsal kifoz riski nedeniyle tek yastık konur. Hastanın durumuna uygun pozisyon değişimi sağlanır.
- o Fizyoterapist ile görüşülerek hasta için uygun hareket ve egzersizler önerilir. Hareketleri için yeterli zaman ayrılır ve hareketten sonra dinlenmesi sağlanır.
 - Hastanın bireysel bakım gereksinimleri saptanır. Eklemlerini yormadan, fazla enerji tüketmeden en kolay biçimde nasıl bireysel bakım yapılabileceği gösterilir, bireysel bakımını yaparken destek olunur.
 - Beden algısındaki değişiklik, sosyal izolasyona ve depresyona neden olabilir. Hastanın duygu, düşünce ve korkularını ifade etmesi için destek olunmalıdır.
 - Hasta ve aileye psikolojik destek sağlanır, empati kurularak etkili iletişim kurulur.
 - Hemşire gözetiminde yaşlı bakım elemanı tedavide kullanılan ilaçların yan etkisi yönünden hastayı izlemelidir.
 - Gut artritinde, hiperürisemi nedeniyle beslenmede uygun diyet önemlidir. Hastanın diyetine uygun beslenmesini sağlanmalıdır.
- o Pürinden zengin sakatat, sardalya, uskumru, midye, paça, dana eti, hindi eti gibi besinler kesilir. İdrar miktarının artırılması için bol su içilir. Ürikozürük ilaçlar başlanır, hemşire ilaçların düzenli alınmasını sağlar.
 - Bu tedavilerden fayda görmeyen hastalarda çeşitli cerrahi girişimler uygulanır.

1.2. Osteoporozis ve Bakım

Beslenme: Diyetle yeterli miktarda kalsiyum alarak iskeleti zayıflatıcı bir neden olan kalsiyum eksikliğini ortadan kaldırmak gerekir. Osteoporoz riski taşıyanlarda ise kalsiyum alımı 1500 miligramma kadar çıkarılmalıdır. Diyetle kalsiyum alımı artırılırken düşük yağ içeren besinleri almaya özen gösterilmelidir. Günlük kalsiyum alımı bir hafta boyunca kaydedilir ve doktora bilgi verilir; eğer diyet yeterince kalsiyum içermiyorsa alım doktor önerisi ile kalsiyum tabletleriyle desteklenir. Ancak

böbrek taşı veya başka bir hastalık varsa kalsiyum tabletlerini almadan önce mutlaka doktora danışılmalıdır.

Fiziksel Aktivite: Kemik sağlığının korunması ve osteoporozun önlenmesi için düzenli fiziksel aktivite çok önemlidir. Kasları güçlendiren yük taşıma egzersizleri yapılır. Yürüyüş, tenis, dans etme, merdiven çıkma gibi egzersizler de yapılabilir. Kemiklerin güçlenmesi ve sağlıklı bir yaşama sahip olunması açısından yürüyüş en iyi fiziksel aktivitelerden biridir. Hiçbir egzersiz doktorun onayı alınmadan yapılmamalıdır.

Osteoporozda Önerilen Egzersizler

- Germe Egzersizleri:**
- Denge Egzersizleri:**
- Aerobik Egzersizler:**

Bakım

Osteoporozlu kimselerde hayatın erken dönemlerinde kemik dokusu daha az gelişmiştir ya da bu kişilerde ileri yaşlarda görülen kemik kaybı diğerlerine oranla daha hızlıdır. Dünyanın her yerinde 65 yaşın üstündeki pek çok kadın ve erkekte kalça, omurga, el bileği ve diğer kemiklere ait kırıklara rastlanmaktadır. Tedavi edilmeyen osteoporoz; kemik ağrısına, şekil bozukluklarına ve kırıklara yol açabilir. *Bakımda aşağıdaki noktalara dikkat edilmelidir:*

- Hastaya egzersizlerin önemi konusunda eğitim vermelidir.
- Hastanın ilaçlarını düzenli alması sağlanmalıdır.
- Osteoporozda beslenme (kalsiyumun önemi, kalsiyum içeren besinler vb.) konusunda eğitim vermelidir.
- Hasta ve ailesine psikolojik destek olmalıdır. Hastanın hastalık ile ilgili merak ettiği konularda gerekli bilgileri vermelidir.
- Sigara gibi alışkanlıkları varsa zararları ve bırakma yolları hakkında eğitim verilmelidir.
- Hastaya travmalardan korunma konusunda eğitim verilmelidir. Düşmeyi önleyecek tedbirler alması sağlanmalıdır (banyoda tutunma aparatlarının olması, halıların kaymamasını sağlamak vb.)

1.3. Bel ve Boyun Ağrıları