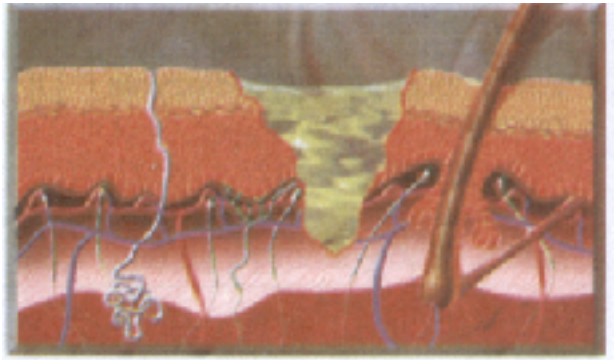
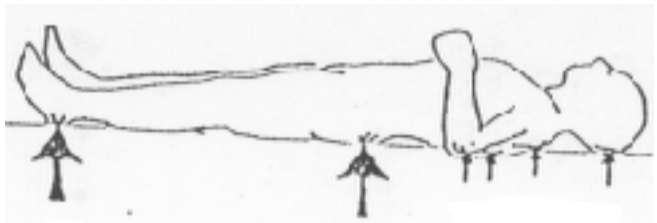
Odleżyna to uszkodzenie tkanek powstałe na skutek długotrwałego ucisku.

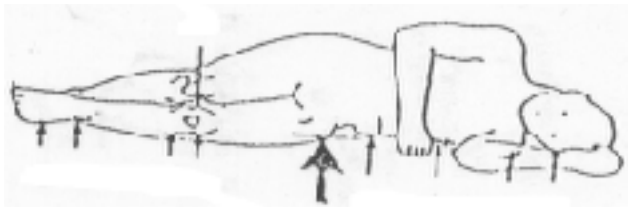


Czynnikami, które mogą wpływać na wystąpienie odleżyn są:

- ogólny stan zdrowia
- obniżona aktywność ruchowa
- wyniszczenie organizmu (szczególnie niedobór białka)
- stan świadomości
- trudności w utrzymaniu moczu i stolca
- unieruchomienie w łóżku
- choroby współistniejące np.: cukrzyca, otyłość, miażdżyca
- zaburzone czucie bólu
- urazy skory
- podeszły wiek

Najczęstszymi miejscami pojawiania się odleżyn są:









- Strzałki wskazują miejsca najbardziej narażone na ucisk.

Odleżyna może pojawić się na:

- Kości kulszowej
- Krętarzu większym
- Kości ogonowej
- Pięcie
- Palcach stopy
- Bocznym brzegu stopy
- Kostce bocznej nogi
- Nasadzie kości strzałkowej
- Kości biodrowej
- Żebrach
- Łokciu
- Łopatce
- Kręgosłupie
- Rzepce
- Potylicy ,itp.

Jakie objawy powinny cię zaniepokoić?

- zaczerwienienie skóry nie znikające po ustąpieniu ucisku
- pęcherze naskórka
- otarcie naskórka
- ból

Jeżeli zmiany dotyczą okolicy kulszowej to zwróć uwagę na:

- niewielkie zgrubienie
- zaczerwienienie
- obrzmienie
- miejscowe podwyższenie temperatury

Jeżeli jesteś zagrożony powstaniem odleżyn pamiętaj o przestrzeganiu poniższych wskazówek:

- pamiętaj o diecie zawierającej dużą ilość białka, witamin, soli mineralnych; nie objadaj się słodyczami; jedz chude mięso i wędliny; spożywaj potrawy gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez tłuszczu,
- dbaj o codzienną higienę ciała. Pamiętaj o dokładnym osuszaniu skóry,
- nawilżaj oraz nacieraj skórę, by poprawić jej ukrwienie,
- kontroluj skórę przy pomocy lusterka lub drugiej osoby – szczególnie miejsca narażone na ucisk,
- zmieniaj pozycję ciała co 2-3 godz.,
- dbaj o czystość bielizny pościelowej i osobistej,
- unikaj wilgotnej bielizny,
- unikaj skaleczeń i uderzeń,
- łóżko należy codziennie prześcielić, prześcieradło naciągnąć, nie krochmalić,
- używaj sprzętu przeciw odleżynowego typu: materace, poduszki, kółka, wałki, krążki itp.,

Jeżeli pojawi się zaczerwienienie, które nie zniknie po ustąpieniu ucisku to:

- odciążaj narażone miejsce,
- stosuj wodę z mydłem o pH 5,5
- skórę oklepuj oraz natłuszczaj np: kremem propolisowym, kremem z nagietka, maścią tranową, płynem do pielęgnacji przeciw odleżynowej lub innym dostępnym.

Jeżeli zmiana nie ustąpi skontaktuj się z lekarzem !

Jeżeli korzystasz z wózka pamiętaj o:

- zmianie pozycji siedzenia,
- odciążaniu miejsc narażonych na ucisk poprzez unoszenie się co 15-20 min,
- siedź na poduszce lub kółku przeciw odleżynowym.

Autorzy: mgr Urszula Mizerska,
mgr Marlena Szastok-Gazda
Aktualizowano dnia 22.11.2016r.

ODLEŻYNY

REPTY 1961

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ NIŻ LECZYĆ

Broszurka dla pacjentów oraz ich opiekunów

Opracował:
Zespół ds. Profilaktyki Odleżyn
Górnośląskiego Centrum Rehabilitacji
„Repty” w Tarnowskich Górach