

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Красноярский государственный медицинский
университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Фармацевтический колледж

Сестринская карта физической реабилитации по дисциплине «Основы реабилитации»

Выполнила:

Смирнова Екатерина Васильевна
Студентка 211-1 группы отделения
«Сестринское дело»

Проверила:

Шпитальная Ольга Владимировна

Красноярск 2021

Сестринская карта физической реабилитации

Дата обращения в центр медицинской реабилитации: 10.05.2021.

Диагноз при поступлении: сахарный диабет 1 типа в стадии субкомпенсации.

1. Ф.И.О.: Ефимов Иван Ильич.
2. Пол: мужской.
3. Возраст: 17 лет.
4. Постоянное место жительства: г. Красноярск, ул. Попова, д. 1, корпус А, кв. 3.
5. Место работы, профессия и должность: студент «Красноярского педагогического колледжа №2».
6. Врачебный диагноз: сахарный диабет 1 типа в стадии компенсации.

Жалобы при поступлении в центр медицинской реабилитации: на сухость во рту, жажду, головокружение, чувство онемения, жжения, покалывания в икроножных мышцах, стопах.

Антропометрические данные:

показатель	До начала реабилитации	После окончания курса
Вес/рост/ИМТ	64/175/18	
ЖЕЛ	3,8	
Окружности грудной клетки	87	
ЧДД	18	
ЧСС	76	
АД	120/80	

Соматоскопическое исследование

Форма грудной клетки	Нормостеническая. Обе половины груди симметричны.
Форма живота	Обычной конфигурации, симметричен.
Нарушение осанки	-

Проблемы больного

Проблемы больного	До начала реабилитации	После окончания курса
Настоящие	Сухость во рту, жажда, головокружение, чувство онемения, жжение, покалывание в икроножных мышцах, стопах.	
Приоритетная	Жажда.	
Потенциальная	Риск развития гипогликемической	

	комы, кетоацидоз.	
--	-------------------	--

Цели:

- **Краткосрочная:** улучшение общего состояния, отсутствие жажды.
- **Долгосрочная:** отсутствие осложнений.

Карта реабилитации

	Реабилитационные мероприятия	Мотивация
1	Консультация врача физиотерапевта первичная.	Для эффективной реабилитации.
2	Консультация врача ЛФК первичная.	
3	Консультация врача - физиотерапевта повторная.	
4	Электролечение - 10 процедур.	
5	Гидротерапия - 5 процедур.	
6	Массаж - 7 сеансов.	
7	ЛФК в группах, продолжительность занятия 30 минут - 7 сеансов.	
8	Занятия на тренажере - 10 минут - 7 сеансов.	

Карта реабилитационных мероприятий

Ф.И.О. больного: Ефимов Иван Ильич.

Диагноз: сахарный диабет 1 типа в стадии компенсации.

Процедура	Массаж	ЛФК	Физиолечение
-----------	--------	-----	--------------

Название	Локальный массаж мягких тканей верхних и нижних конечностей	ЛФК при сахарном диабете	Магнитотерапия. Аппарат: Алмаг - 01. Электрофорез. Аппарат: Поток - 1. Парафинолечение.
Реабилитационное действие	Тонизирующее, седативное, трофическое, гуморальное, лимфодренажное		
Показания	Сахарный диабет 1 типа	Сахарный диабет 1 типа	Сахарный диабет 1 типа
Количество процедур	15	20	10
Кратность применения	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
Субъективные ощущения (со слов пациента)	Приятное ощущение тепла, улучшение самочувствия, иногда возникает лёгкое желание спать	Ощущение бодрости, лёгкое напряжение в мышцах	Улучшение самочувствия

Сестринский эпикриз

Функциональные показатели, общее состояние больного и т.д. общее состояние больного улучшилось. Улучшение функциональной сердечно – сосудистой системы, физической работоспособности; восстановлена адаптация к повседневной жизни, тенденция к значительной динамике. Цели реабилитационных мероприятий достигнуты.

Рекомендации:

Дать комплекс физических упражнений больному для самостоятельных занятий на дому:

Утренняя гимнастика.

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторений	Методические указания
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох	4 – 6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
2	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднимание и опускание пяток и носков.	4 – 6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднять правую ногу вверх, согнутую в колене - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу вверх	4 – 6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
4	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднять правую ногу в сторону, согнутую в колене - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу в сторону.	4 – 6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
5	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Согнуть правую ногу в колене, пяткой пытаться достать ягодицы - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - согнуть левую ногу в колене.	4 – 6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное.
6	Полуприсед, ноги на ширине плеч, кисти на коленях	Круговые вращения ногами наружу, затем - вовнутрь.	4 – 6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
7	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Круговые вращения тазом.	4 – 6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное.
8	Стоя, ноги на	Опустить правый локоть	4 – 6 раз к	Темп

	ширине плеч, руки за головой, кисти сцеплены в "замок".	вниз и коснуться поднятого вверх левого колена. То же - левым локтем и правым коленом.	каждому колену	медленный. Дыхание произвольное.
9	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, прижаты к бёдрам.	Наклоны в стороны, скользя кистями по бёдрам.	4 – 6 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
10	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе	Присесть, руки вперёд - выдох, вернуться в и. п. - вдох.	4 – 6 раз в каждую сторону	Темп медленный. Дыхание произвольное. Пятки от пола не отрывать.

Лечебная гимнастика:

№	Исходное положение	Описание упражнения	Число повторов	Методические указания
Подготовительная часть (6-8 минут)				
1	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4 – 6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха
2	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднимание и опускание пяток и носков.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать
3	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднять правую ногу вверх - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу вверх	8 – 10 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать
4	Стоя, ноги на	Поднять правую ногу	8 – 10 раз	Темп

	ширине плеч, руки на поясе.	в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу в сторону	каждой ногой	медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать
5	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Поднять правую ногу назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - поднять левую ногу назад	8 – 10 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать
6	Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.	Сделать круговое вращение правой ногой по часовой стрелке, затем - сделать круговое вращение левой ногой против часовой стрелки.	8 – 10 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное. Ноги в коленях не сгибать
7	Стоя, ноги шире плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в “замок”.	Сделать медленный глубокий вдох, одновременно поднимая руки вверх и назад, задержать дыхание на 2-3 секунды и резко наклонившись вперёд, опустив руки вниз, выдохнуть, громко произнося звук “гахх”.	4 – 6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.
Заключительная часть (2-3 минуты)				
8	Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, кисти сцеплены в “замок” и прижаты к груди.	Выбросить руки вперёд, развернув кисти наружу - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
9	Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, кисти сцеплены в “замок”.	Поднять руки вверх, вывернув кисти наружу - вдох, вернуться в и. п. - выдох.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.
10		Отставляя правую	8 – 10 раз	Темп

		ногу назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться, голову отвести назад - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - отставляя левую ногу назад на носок, поднять руки вверх.		медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать.
11	Стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, кисти сцеплены в "замок" и вывернуты наружу	Отставляя правую ногу на носок в сторону, наклониться вправо - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - отставляя левую ногу на носок в сторону, наклониться влево.	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать
12	Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища	Приподнимаясь на носки, поднять руки через стороны вверх, прогнуться - вдох, опустить руки через стороны вниз - выдох.	4 – 6 раз	Темп медленный. Вдох - через нос. Выдох - через рот. Выдох вдвое длиннее вдоха.