

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:

Потапова Марина

Александровна

Студентка 308–9 группы

отделения «Сестринское дело»

Проверила: Цуканова

Елена Викторовна

5/10/22

Красноярск, 2022

Сестринская карта физической реабилитации

Дата обращения в центр медицинской реабилитации: 20.06.2022.

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 в сторону	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. –	4–6 раз каждой ногой	Темп медленный. Дыхание произвольное

		выдох. То же – согнуть левую ногу в колене		
6	Полуприсед, ноги на ширине плеч, кости 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, на ширине плеч, руки за головой, кисти сцеплены в «замок»	Опустить правый локоть вниз и коснуться поднятого вверх левого колена. То же – левым локтем и правым коленом	4–6 раз к каждому колену	Темп 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,	Поднимание и опускание пяток и	8–10 раз	Темп медленный.

	руки на поясе	носков		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 ширине плеч, руки на поясе	Поднять правую ногу в сторону – вдох, вернуться в и.п. – поднять левую ногу в сторону	8–10 раз каждой ногой	Темп 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 вперед, опустив руки вниз, выдохнуть, громко произнося звук «гахх»	4–6 раз	Темп медленный. Вдох – через нос. Выдох – через рот. Выдох вдвое вдоха
Заключительная часть (2–3 минуты)				
8	Стоя, ноги на ширине плеч,	Выбросить руки вперед, развернув	8–10 раз	Темп медленный.

	руки согнуты в локтях, кисти сцеплены в «замок» и прижаты к груди	кисти наружу – вдох, вернуться в и. п. - выдох		Дыхание произвольное.
9	Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, 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 ногу назад на носок, поднять руки вверх, прогнуться, голову вернуть в и. п. – выдох. То же – отставляя левую ногу назад на носок, поднять руки вверх	8–10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное. Руки в локтях не сгибать. Ноги в коленях не сгибать
11	Стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, 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