

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:

Саломатова Анна Олеговна
Студентка 211 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 компенсации

1. Ф.И.О. Ефимов Иван Ильич

2. Пол мужской

3. Возраст 17

4. Постоянное место жительства г. Красноярск, ул. Попова, 1а, 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, симметрична
Форма живота	Обычной конфигурации, симметричен
Нарушение осанки	—

Проблемы больного

Проблемы больного	До начала реабилитации	После окончания курса
Настоящие	сухость во рту, жажду, головокружение, чувство онемения, жжения, покалывания 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	Для эффективной реабилитации
2	Консультация врача ЛФК	
3	Электролечение	
4	Гидротерапия	
5	Массаж	
6	ЛФК в группах	
7	Занятия на тренажере	

Карта реабилитационных мероприятий

Ф.И.О. 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	СД 1 типа		
Количество процедур	15	20	10
Кратность применения	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Субъективные ощущения (со слов пациента)	Приятное ощущение тепла, улучшение самочувствия, иногда возникает	Ощущение бодрости, легкое напряжение в мышцах	Улучшение самочувствия

	лёгкое желание спать		
--	-------------------------	--	--

Сестринский эпикриз

Функциональные показатели, общее состояние больного и улучшилось. Улучшение функциональной сердечно – сосудистой системы, физической работоспособности. Восстановлена адаптация к повседневной жизни. Тенденция к значительной динамике.

Рекомендации

Выписать; 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 пытаюсь 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,	Круговые вращения	4 – 6 раз в	Темп

	ноги на ширине плеч, кисти на коленях	ногами наружу, затем - вовнутрь.	каждую сторону	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 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 бедрам.	Наклоны в стороны, скользя кистями по бедрам.	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 ширине плеч, руки на поясе.	Поднять правую ногу в сторону - вдох, вернуться в и. п. - выдох. То же - 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 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	Выбросить руки вперёд, развернув кисти наружу - вдох, вернуться в и. п. -	8 – 10 раз	Темп медленный. Дыхание произвольное.

	“замок” и прижаты к груди.	выдох.		
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 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.	8 – 10 раз	Темп 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.