

**NEVOIA DE A SE MISCA SI DE
A AVEA O BUNA POSTURA**

NEVOIA DE A SE MISCA SI DE A AVEA O BUNA POSTURA

- Reprezinta necesitatea fiintei vii de a fi in miscare ,de a-si mobiliza toate partile corpului prin miscari coordonate si de a pastra corpul intr-o pozitie care sa permita efectuarea diferitelor functii ale organismului.

- **I** INDEPENDENTA IN SATISFACEREA
NEVOII

- **II** DEPENDENTA IN SATISFACEREA
NEVOII

- **I INDEPENDENTA IN SATISFACEREA NEVOII** si o buna postura depind de:

- a) integritatea aparatului locomotor(sistemul osos si muscular) oasele au un rol fundamental in realizarea miscarilor alaturi de muschii prin proprietatile lor:
excitabilitate,contractibilitate,elasticitate.
- b) integritatea sistemului nervos- cerebelul
- c) integritatea aparatului vestibular
- b)+c) contribuie la reglarea echilibrului dar regleaza totodata si tonusul muscular si miscarile fine.

Factorii care influenteaza satisfacerea nevoii:

- Factori biologici

- varsta si dezvoltarea -copilul mic are miscari mai putin coordonate.
- constitutia si capacitatile fizice

- Factori psihologici

- emotiile
- personalitatea

- Factori sociologici

- cultura,rolurile sociale,organizarea sociala, traditiile, religia.

Manifestari de independenta

- **Postura** –este functia corpului omenesc bazata pe actiunea sinergica si coordonata a elementelor aparatului locomotor si a sistemului nervos.
 - in picioare-ortostatism-capul drept inainte
 - spatele drept
 - bratele pe langa corp
 - soldurile,gambele drepte
 - picioarul in unghi de 90 de grade cu gamba.

-sezand-capul drept

-spatele drept, rezemat

-bratele sprijinite

-coapsele orizontale

-gambele verticale

-piciorul in unghi de 90 de grade cu
gamba,sprijinit pe podea.

-culcat-clinostatism

-decubit dorsal(pe spate)

-decubit ventral(pe abdomen)

-decubit lateral(intr-o parte).

Miscari adecvate

a) tipuri de miscari

- abductia-miscarea de indepartare fata de axul median al corpului
- adductia-miscarea de apropiere fata de axul median al corpului
- flexia/extensia-miscarea de apropiere/indepartare a doua segmente apropiate
- pronatia/supinatia-miscarea de rotatie a mainii,prin care palma priveste in jos si invers supinatia
- rotatia-miscarea realizata in jurul axului care trece prin lungul segmentului care se deplaseaza
- circumductia –miscarea complexa care totalizeaza flexia,extensia,abductia si le asociaza cu rotatia.

b) exercitii fizice

- active –executate de individ
- pasive –miscari ale articulatiilor executate de alte persoane
- izometrice –contratii musculare in care lungimea muschiului ramane neschimbata crescind numai tensiunea sa
- de rezistenta –ex. fizice in care creste tonsul muscular

• **II.DEPENDENTA IN SATISFACEREA NEVOII**

Probleme de dependenta:

1.Imobilitatea-reprezinta o diminuare sau o restrictie a miscarii,fiind adesea recomandata, ca metoda terapeutica sau poate fi cauzata de traumatisme si boli organice sau functionale.

Factori care determina imobilizarea

- fizici
 - alterarea centrilor nervosi (AVC)
 - alterarea integritatii aparatului locomotor
 - dezechilibre –durerea
 - piedici ale miscarii-aparat gipsat
- psihologici-anxietate,stress
- sociologici-esecul,izolarea

Manifestari de dependenta

- -dificultatea de deplasare:a se ridica,a merge
- -diminuarea miscarii: prezenta parezelor
- -absenta miscarii: prezenta paraliziilor
- -atonie musculara- scaderea tonusului muscular
- -atrofie musculara- diminuarea volumului muschiului,a contractilitatii sale
- -hipertrofie musculara- marirea volumului unui muschi

Manifestari de dependenta

- -contractura musculara- contractie involuntara si permanenta a unuia sau mai multor muschi care determina o pozitie inadecvata
- -ras sardonic- contractia muschilor masticatori determina trimus si <rasul sardonic>
- -anchiloza- diminuarea sau imposibilitatea miscarii unei articulatii
- -crampa- contractia spasmodica involuntara si dureroasa a unuia sau mai multor muschi cauzata de compresiunea unui nerv sau de deficitul de calciu
- -escara de decubit- ulceratii ale pielii
- -diminuarea interesului- tulburari psihice

2. Hiperactivitatea-consta in cresterea ritmului miscarilor si activitatilor individului

Cauze-dezechilibre endocrine

- reactii medicamentoase
- senilitate
- tulburari de gandire

Manifestari de dependenta

- vorbire caracteristica-vorbeste mult,precipitat
- miscari rapide,frecvente
- spasme-contractii involuntare a unuia sau mai multor muschi
- ticuri-miscari convulsive,involuntare ale ochilor,ale gurii,ale unui brat sau ale unui picior
- manie –bolnavul este nelinistit,turbulent
- euforie –buna dispozitie de obicei nemotivata.

Interventiile asistentei

- inlatura stimulii din mediul inconjurator
- supravegheaza permanent pacientul
- inlatura obiectele contondente
- aplica constrangeri fizice daca e cazul
(camasa de protectie)
- administreaza tratament tranchilizant
prescris de medic

3. *Necoordonarea miscarilor*-reprezinta dificultatea sau incapacitatea individului de a –si coordona miscarile diferitelor grupe musculare.

Factori care determina necoordonarea

- fizici - deficit sensorial, leziuni ale SNC
 - dezechilibre hidroelectrolitice
 - efecte secundare ale medicamentelor
- psihologici-tulburari de gandire
 - anxietate, stress
- sociologici-mediu necunoscut

Manifestari de dependenta

- akinezie-lipsa sau diminuarea miscarilor normale
- ataxie-dereglare a coordonarii miscarilor
- convulsii-contractii repetate, involuntare ale unor muschii urmate de relaxare
- tremuraturi-miscari anormale caracterizate prin oscilatii ritmice involuntare ale unor parti ale corpului(trunchi,fata)
- tulburari ale mersului-mers tarsit,propulsiv.

Interventiile asistentei

- pregateste psihic pacientul(pt.efectuarea EEG-lui)
- invata pacientul sa utilizeze diferite aparate
- il ajuta sa-si satisfaca nevoile organismului

4. Postura inadecvata-reprezentata de orice pozitie care nu respecta principiile anatomice ale corpului si care predispune la diferite deformari in timp.

Factori care determina postura inadecvata

- fizici- lezari ale oaselor si muschilor
 - defecte congenitale
 - durere, dispnee
 - aparate gipsate
- psihologici-anxietate, stress
- sociologici-conditii de munca inadecvate

Manifestari de dependenta

- oboseala musculara-reducerea temporara a capacitatii functionale ale unui muschi consecinta a unei activitatii excesive
- deformari ale coloanei vertebrale
 - cifoza -deviatia coloanei vertebrale,cu convexitatea posterioara
 - lordoza -accentuarea curbunii lombare a coloanei vertebrale
 - scolioza - deviatia laterala a coloanei vertebrale

- deformari ale membrelor inferioare:
- genu valgum-deformari in care genunchii sunt apropiati,iar picioarele departate
- genu varum-deformari in care genunchii sunt departati iar picioarele apropiate
- picioar stramb-sprijinit pe antepicioar(ecvin)
 - sprijinit pe calcai(talus)
 - sprijinit pe partea externa(varus)
 - sprijinit pe partea interna(valgus)
- picioar plat-bolta plantara prabusita

- deformari ale soldurilor-luxatie-iesirea capului femural din articulatie
- pozitii inadecvate-pentru examinare ginecologica si examenul rectoscopic
- pozitii patognomonice-opistotonus,pozitia cocos de pusca
- torticolis-inclinarea capului intr-o parte,datorita contracturii musculaturii gatului
- batatura(clavus)-hiperkeratoza usor reliefata

Interventiile asistentei

- ajuta pacientul sa se deplaseze
- schimba pozitia pacientului la interval de 2 ore
- efectueaza exercitii fizice
- invata pacientul care e pozitia corecta

5.Circulatia inadecvata-vezi capitolul
Nevoia de a respira si de a avea o buna
respiratie.