



Positioneren en revalidatie na een halfzijdige verlamming



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INHOUD

INLEIDING	3
POSITIONEREN VAN EEN PATIËNT MET EEN HALFZIJDIGE VERLAMMING	3
Het lichaam ondersteunen in lig	5
De ruimte aanpassen	5
REVALIDATIE	6
Verpleegkundigen	6
Kinesithérapie en ergotherapie	6
ZELF AAN DE SLAG	8
Oefeningen	8
BELANGRIJKE WEETJES	11
GEVAAR	11
SLIP	11



Iedere stap vooruit is er eentje vooruit, Samen gaan we op pad, We wensen u veel moed en een goed herstel tijdens uw revalidatie!

INLEIDING

Een trombose of hersenbloeding kan grote lichamelijke veranderingen veroorzaken. Hoe groot deze verandering is, wordt bepaald door de plaats van het hersenletsel. Deze veranderingen vinden meestal plaats in één lichaamshelft, bv.: in het gezicht, de arm, de hand, de romp, het been, de voet of op meerdere plaatsen in dezelfde lichaamshelft. Mogelijke gevolgen zijn:

- De beweging lukt niet meer of is minder krachtig dan vroeger.
- Het rechtop zitten voelt anders. De persoon heeft meer steun nodig.
- De persoon heeft minder gevoel in het verlamde lichaamsdeel.
- De persoon is minder bewust van waar het lichaam in de ruimte is.
- ...

In deze brochure worden enkele handvaten gegeven hoe een persoon met halfzijdige verlamming verder geholpen wordt.

Informatie voor de familie is aangegeven door middel van een afgebakend kader, zoals deze tekst.

POSITIONEREN VAN EEN PATIËNT MET EEN HALFZIJDIGE VERLAMMING

Het lichaam positioneren wil zeggen dat we het lichaam in een **gezonde** houding **ondersteunen**.

Dit houdt ook in dat we **de ruimte** schikken, zodat er zoveel mogelijk prikkels gaan naar de verlamde of minder waargenomen kant, om zo goed mogelijk te revalideren.

Het lichaam ondersteunen in zit

Een goed gepositioneerde houding in de zetel is belangrijk om:

- de spieren meer te laten werken
- de ademhaling te verbeteren
- de darmfunctie te bevorderen
- het dag-nachtritme te ondersteunen
- de huid te beschermen
- je minder ziek te voelen
- de ruimte en de mensen rond je beter waar te nemen
-

We hechten veel belang aan een goede positie van de arm, het hoofd, de romp, benen en voeten.

De arm ondersteunen

Een arm weegt 9 procent van het totale lichaamsgewicht. Voor een persoon van 70 kg wil zeggen dat 1 arm 6.3 kg weegt. Biohelpdesk: Verhoudingen van het menselijk lichaam.

Bij een volledige of gedeeltelijke verlamming, moeten we opletten dat de verlamde arm niet te lang afhangt. Er mag ook niet aan de arm getrokken worden. Dit verhoogt het risico op:

- schouder en peesletsels
- het zwellen van de onderarmarm en de hand

Het is dan ook belangrijk dat we de arm zo goed mogelijk gaan ondersteunen.

Methodes om de arm te ondersteunen:

1. kussen



2. tafel



3. kussen en sling



Het hoofd, de romp, de benen en voeten ondersteunen in een multipositie-rolstoel

De rug en zitleuning kunnen naar achteren gekanteld worden. Dit vraagt minder inspanning van de romp. De zitting moet meekantelen om het onderuitschuiven te vermijden.

Een gekantelde ZITTING



belet
onderuitschuiven.

ENKEL gekantelde RUG



valrisico en meer kans
op doorligwonden

Er kunnen ook kussens aan de zijkant geplaatst worden om de romp of de benen in een zo natuurlijk mogelijke positie te ondersteunen.

Houd de enkels in een hoek van 90 graden. Plaats de voeten plat op de grond of tegen een voetplank. Zo blijven de enkels soepel.

Het lichaam ondersteunen in lig

Een goede ondersteuning en wisselen van houding is belangrijk voor:

- het vermijden van doorligwonden
- het verminderen van spierspasme
- het prikkelen van de huidgevoeligheid en de spieren
- het bevorderen van de lichaams- en ruimte- waarneming
- ...

RUGLIG



Verlamde arm, hand en schouder met kussen ondersteunen.

Verlamde hand ligt hoger tegen zwelling.
Hielen liggen zwevend.

Spitsvoeten vermijden met een kussen op einde bed.

ZIJLIG op GEZONDE KANT



Verlamde arm, hand ondersteunen.

Een kussen achter de rug om deze houding te stabiliseren.

Een kussen tussen de benen biedt meer comfort.

ZIJLIG op de VERLAMDE KANT



Verlamde schouder en arm liggen voor de romp
(niet onder de romp).

Een kussen achter de rug om deze houding te stabiliseren.

Een kussen tussen de benen biedt meer comfort.

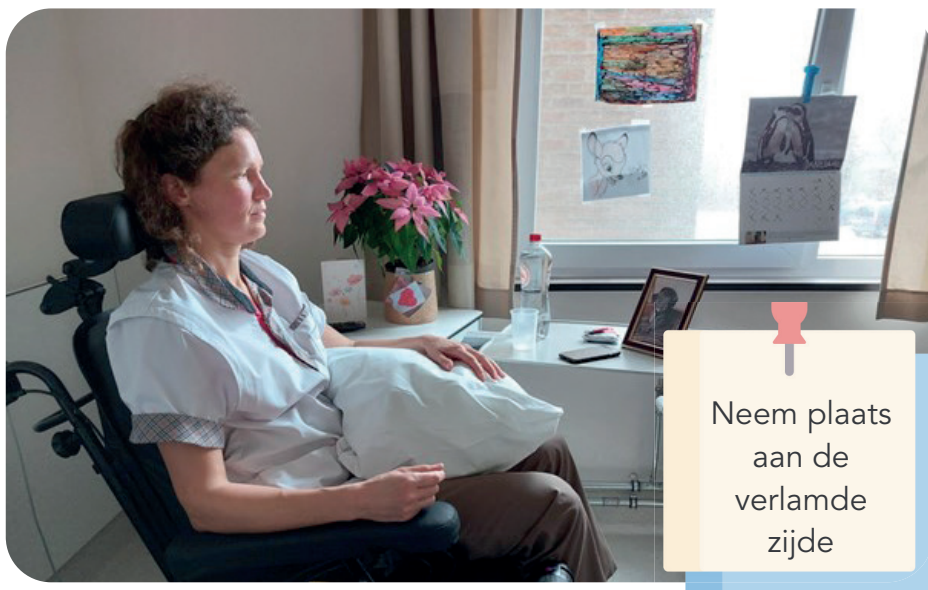
De ruimte aanpassen

Iemand die halfzijdig verlamd is, zal meestal gemakkelijker reageren aan zijn gezonde zijde, dan aan zijn verlamde zijde. Daarom zijn we ook geneigd om aan de gezonde zijde van de persoon te staan en al wat voor hem belangrijk is daar te plaatsen.

Toch doen we het **beter andersom**.

Net door **veel aan te bieden aan de verlamde zijde**, gaan we de beschadigde hersenen beter kunnen **prikkelen en revalideren**. We vragen hiervoor wel wat extra moeite, maar dit zijn zeer waardevolle oefeningen om de hersenen de kans te geven om de omgeving terug even snel waar te nemen.

Als bezoeker is het een waardevolle toevoeging om aan de verlamde zijde te zitten en te praten. Plaats een nachtkastje met drank en een klok aan die kant en hang foto's of tekeningen op om meer prikkels te bieden.



REVALIDATIE

Vanaf het begin van de revalidatie wordt u bijgestaan door een uitgebreid team. Samen met de artsen, verpleegkundigen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten, psycholoog, logopedist, diëtist, de bandagist en de sociaal assistent, wordt u voorbereid op uw terugkeer naar huis.

Verpleegkundigen

De verpleegkundigen staan dag en nacht klaar om u zo goed mogelijk te verzorgen. Ze stimuleren u ook om zoveel mogelijk zelf te doen. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met de therapeuten. De arts-neuroloog wordt geïnformeerd over uw gezondheidstoestand.

Kinesitherapie en ergotherapie

We komen dagelijks langs voor therapie (niet tijdens het weekend). Afhankelijk van uw vermoeidheid wordt uw therapie opgesplitst.

Samen bekijken we uw thuissituatie en wat voor u van belang is. Wat wil u kunnen eenmaal u het ziekenhuis heeft verlaten? Zo proberen we de therapie aan u aan te passen.

Het kan zijn dat u minder kracht heeft. Die kracht is nodig om de romp recht te houden, om te stappen, om trappen te doen, om uw arm te gebruiken. Hiervoor geven we oefeningen. Eerst zal dat op de kamer zijn. Nadien kunnen we u meenemen naar de oefenzaal.

Soms kunnen spieren heel gespannen zijn. Dat belemmert het bewegen. Dit proberen we te verlichten. Er kan hiervoor ook medicatie opgestart worden door de arts.

Het kan ook zijn dat het evenwicht minder goed is. Via gerichte oefeningen en hulpmiddelen proberen we uw manier van stappen te verbeteren.

Barre



Walker



Vierwielrollator



2 wielrollator



Merkt u op dat u tijdens het stappen vaak tegen muren of meubels botst? Of dat u niet al uw persoonlijke spullen ziet staan aan één zijde? Hier kunnen we ook op oefenen.

De ergotherapeut richt zich op dagelijkse handelingen: eten, drinken, schrijven, wassen,... . Het is belangrijk de arm zo snel mogelijk te stimuleren. Hoe sneller we oefenen, hoe groter de kans is dat u uw arm en hand terug kan voelen, bewegen, gebruiken,... .

Zo helpt de ergotherapeut met het oefenen op:

- goed zitten in een gepaste zetel
- zelfstandig rechtekomen van het toilet, uit de zetel of het bed
- zich wassen, kleden, haren kammen, tanden poetsen, appel schillen,...
- het oefenen van de vingerbewegingen, de grepen, het vasthouden, het schrijven,...
- iets veilig oprapen van de grond
- ...

De ergotherapeut zal u ook helpen bij het aanschaffen van een hulpmiddel indien u dit nodig zou hebben wanneer u het ziekenhuis verlaat.

een voetorthese



een toiletkader of greep



een vierpikkel



een korte bedbeugel



een grijper



ZELF AAN DE SLAG

Oefeningen

Merk ik alles rond mij op?

Probeer uw volledige kamer te zien: rechter muur, muur voor u en linker muur.

Waar is mijn verlamde lichaamshelft?

Waar ligt mijn arm?

Voel ik zonder te kijken hoe mijn arm ligt? Is hij geplooid of gestrekt? Licht hij tegen mijn buik of naast me?

Is mijn romp recht of eerder schuin? Kijk ik met mijn hoofd voor me?

Hoe hou ik mijn been? Zijn de knieën voor me? Hoe staan mijn voeten?

Kan ik koude, warmte, aanraking voelen?

Wrijf over uw verlamde: arm en hand, uw romp, been en gezicht. Voelt dit aan zoals vroeger?

Voel ik het verschil tussen een koude metalen lepel en een warme tas soep?

Wrijf met een ruw washandje over de plaatsen van uw lichaam die u minder voelt en concentreer u op wat u voelt.

Een beweging inbeelden

Aan de verlamde kant van uw lichaam kan u moeizamer bewegen. Dit komt door een letsel in uw hersenen. De hersenen zijn dan ook het aanstuurpunt van de beweging.

Dit is dan ook de reden dat het nauwkeurig inbeelden van een beweging in uw verlamde kant, een belangrijke methode is om uw hersenen te helpen herstellen.



Beeld u in dat u:

- met de **wijsvinger** van de verlamde hand uw **neus tikt**.
- u uw verlamde **onderarm draait**.
- u een vuist maakt met uw verlamde hand en de **vingers vervolgens weer strekt**.
- uw **onderbeen uitstrekt en terugzet** (knie strekken en plooien).
- ...

Oefeningen met beide armen

Draag zorg voor uw arm. Stop bij pijn en bespreek dit met de therapeut.

Bij arm-oefeningen heft u uw bovenarm niet hoger dan uw schouder, om uw schouder te beschermen.

Probeer onderstaande oefeningen 10 keer na elkaar uit te voeren.
U mag 3 keer herhalen. Neem daarna wat rust.

Beide armen vooruit strekken en vervolgens naar de neus plooien



Draai gestrekte armen met schoudergordel van rechts naar links en terug. Kijk naar de handen. De armen mogen net niet hoger dan de schouder zijn



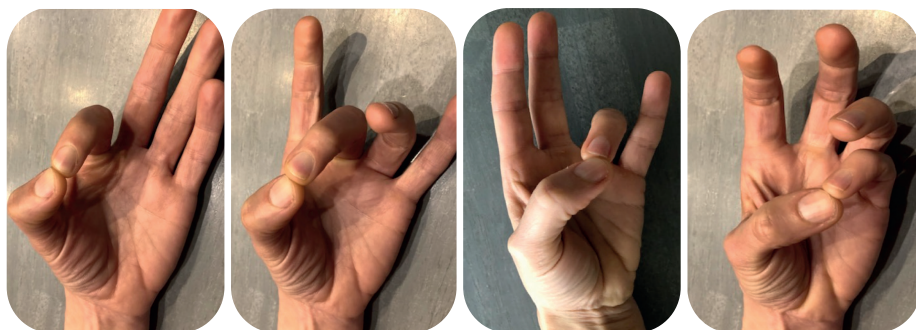
Tik de schouder, strek de armen en tik de andere schouder



Plaats uw ellebogen op tafel, afwisselend bovenarm heffen terwijl u op uw steunhand duwt



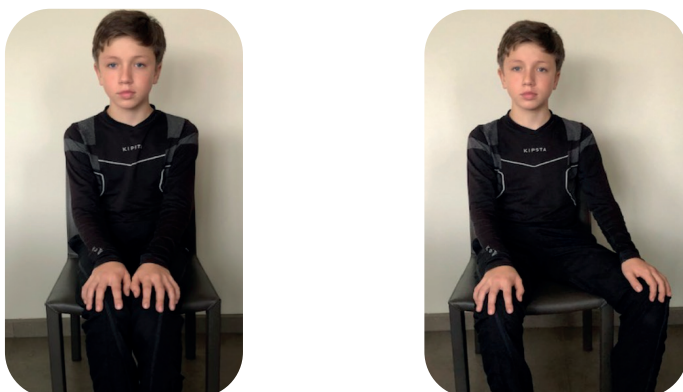
Tik met de duim afwisselend de verschillende vingertoppen



Beweeg de knieën van binnen naar buiten



Beweeg het verlamde been van voor u naar buiten en terug



BELANGRIJKE WEETJES

Iemand in rusthouding brengen, doe ik door:



Kantel de rug en zitting naar achteren.



Benen naar boven brengen.



Rug naar achteren kantelen zonder de zitting te kantelen

SLIP



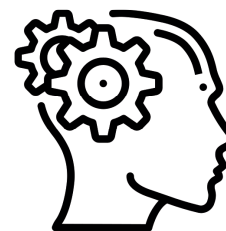
GEVAAR

Neem plaats aan de verlamde zijde



Je bevordert het herstel van verlamde kant door de aandacht naar die kant te brengen.

Trek de verlamde arm niet hoger dan schouderhoogte tijdens het oefenen



Ik werk aan het herstel van mijn hersenen door:

- Door bewegingen in te beelden.
- Door stil te staan bij wat ik voel.
- Door mijn lichaam en mijn omgeving van links naar rechts volledig te bestuderen.

Heeft u na het lezen van deze brochure nog vragen over positionering en revalidatie na een halfzijdige verlamming, aarzel dan niet de kine- of ergotherapeuten rechtstreeks aan te spreken. U kan hen elke weekdag ook telefonisch contacteren tijdens de kantooruren.

Kinesithérapie en ergotherapie

Tel: 02 363 61 54



Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw

ond. nr. 0467.967.491

Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle

tel. +32 (0)2 368 12 11 | fax +32 (0)2 363 12 10

www.sintmaria.be