

Použití polštářů cuddle buddy při páteřních potížích

Páteční potíže představují nejčastější příčinu bolestí vůbec. S problémy, pramenícími z bolesti zad, vyhledá každoročně lékaře nejvíce lidí. Příčiny jsou známé, sedavé zaměstnání, nedostatek pohybu, ale také špatné držení těla a to zejména při sezení a také při spaní. Poloha těla ve spánku je opomíjená a přitom velmi důležitá, protože člověk, jak známo, stráví spánkem zhruba třetinu svého života. Nevhodná postelová matrace, polštář ale i poloha těla a hlavy má proto velký vliv (nejen) na páteřní obtíže.

Všichni dobře víme, že mnoho bolestí zad, svalů i vazů odejde po rozcvičení. Jenže po klidovém období, např. nocí tělo ztuhne a bolesti se vracejí, někdy i ve větší intenzitě. Proto je tak důležité věnovat pozornost správnému výběru podložky, tedy postelové matrace a polštáři. Polštáře [cuddle buddy bed pillow](#) jsou příjemné na dotek, pohodlné a díky speciální náplni z mikrokuliček je možné je tvarovat tak, aby odpovídaly co nejlépe právě vaší postavě.

Zanedbáte-li prevenci a objeví se bolesti zad, vedle medikamentózní léčby je potřebná i rehabilitace (cvičení, masáže), úprava držení těla a v neposlední řadě pomůcky, zajišťující klidný a pohodlný spánek. **Co radí neurolog?** Zejména při problémech s krční páteří je velmi důležité při spánku fixovat hlavu ve správné poloze. Existuje mnoho pomůcek, které k fixaci správné polohy hlavy pomáhají, většina z nich je pevných (např. různé molitanové válečky nebo podkovy). Výběr takové pomůcky je ale záležitost velmi individuální. Záleží na tom, jako polohu člověk ve spánku zaujímá, na zakřivení jeho páteře i na výšce ramen. Najít proto odpovídající pomůcky je často velmi problematické.

Polštáře [cuddle buddy](#) jsou díky své náplni asi jediné, které se dokáží přizpůsobit každému bez rozdílu. Nezáleží na výšce ramen ani na poloze, v níž člověk spí. Jsou měkké a dobře deformovatelné, proto se přizpůsobí každému. "Obtečou" krk a ramena dle potřeby, podepřou a lehce zafixují hlavu. Jsou velmi pohodlné a příjemné na dotek. Díky dokonalé deformovatelnosti nezáleží ani na výšce ramen, je proto možno je doporučit pro každý typ postavy.

Naše páteř si vytrpí své i při cestování. Dlouhé hodiny strávené v jedné poloze, ne vždy optimálně tvarovaná sedačka, omezená možnost procvičení, to páteři vůbec nesvědčí. Asi největší zátěž pak představuje spánek vsedě, na který lidské tělo není přizpůsobené ani v nejmenším. [Cuddle buddy comfort pillow](#) můžete vytvarovat tak, aby vám hlavu zafixoval, nebo můžete použít i specializovaný [neck pillow](#) ve tvaru podkovy. Polštářkem cuddle buddy ale můžete podložit i bedra, trápí-li vás bolest v bederní oblasti.

Statistiky říkají, že až 70% populace udává opakující se nebo trvalé bolesti zad. Prevence je proto nesmírně důležitá. Vedle správného držení těla a pravidelného pohybu do ní patří i výběr správné postelové matrace a vhodný polštář. Už jste vyzkoušeli cuddle buddy bed pillow?

Polštáře cuddle buddy v péči o pacienty, upoutané na lůžko

Situace těžce nemocného člověka, dlouhodobě upoutaného na lůžko, je nesmírně náročná. Dokonale prověří duševní i fyzické síly pacienta i jeho pečujícího okolí. Pacient trpí nemožností sebeobsluhy a volného pohybu, ale i ztrátou intimity a pocitu viny vůči ošetřujícím. Dlouhodobé ležení devastuje i tělesnou schránku, zhoršuje se pohyblivost kloubů, nepoužívané svaly slábnou a atrofují. Objevují se proleženiny, jejichž léčba je při neustálém pobytu na lůžku velmi problematická.

Proleženiny (dekubity)

Proleženina je lokální poškození kůže, podkoží a často i svalů, s následnou nekrózou (odumřením)

a vředovitým rozpadem tkáně. Vzniká v místech, kde je soustředěn tlak těla na podložku. Zejména je-li mezi kostí a kůží jen malá vrstva podkožního tuku a svalstva. Protože pacienti nejčastěji leží na zádech, proleženiny nejčastěji vznikají v oblasti křížové kosti, kyčelního kloubu a kostrče, na patách, loktech a lopatkách.

Základem prevence vzniku proleženin je zmírnění tlaku na ohrožená místa. Toho dosáhneme volbou správné podložky, tedy speciální antidekubitní matrace, použitím antidekubitních pomůcek a polohováním pacienta. Zde se nabízí možnost širokého využití měkkého polštářku cuddle buddy. Cuddle buddy comfort pillow je velmi měkký a pružný polštářek, který díky mikrokuličkám snadno mění tvar. Je tedy možné jej použít na podložení kritických míst a snížit tak tlak na podložku. Lehce jej podložíte pod záda, kyčle, lokty nebo lýtka nemocného. Výhodou je, že je i velmi příjemný na dotek a lze jej snadno vyprat. V případě, že již vznikla ohraničená proleženina, např. na patě nebo na lokti, je možné tímto polštářkem podložit místo nad proleženinou a docílit tak toho, že postižená oblast se podložky nedotýká vůbec.

Zásadní roli v prevenci dekubitů hraje i polohování nemocného. Tedy změna polohy pacienta tak, aby se zkrátila doba působení tlaku na místa, ohrožená proleženinami. Používají se boční a šikmé boční polohy a většinou je potřeba je v nové poloze zafixovat pomocí polštáře nebo fixačního válce. I zde se dá použít polštář cuddle buddy (pro vhodnější velikost spíše cuddle buddy bed pillow). Jelikož je snadno tvarovatelný, může být použit na různých místech. Boční šikmá poloha se jeví z hlediska rozkládání tlaku jako nejvýhodnější. Pacient ale nesmí ležet přímo na kosti, ať již je to kyčel nebo kost stehenní. Toto místo je potřeba podložit, cuddle buddy comfort pillow nebo bed pillow je i v tomto případě vhodným pomocníkem. V poloze na boku je možné použít cuddle buddy comfort pillow pro zamezení kontaktu mezi koleny, případně kotníky.

Proleženiny nejsou problémem jen dlouhodobě ležících nemocných. V některých případech mohou vznikat i během desítek minut či hodin (po čerstvých úrazech či operacích). Nečekejte proto, až jestli se problém objeví, ale vhodnou péčí a výběrem pomůcek se snažte jeho vzniku zabránit. Kvalitní a vhodně zvolené antidekubitní pomůcky snižují riziko vzniku proleženin, prodlužují intervaly mezi polohováním a tak snižují i fyzickou náročnost péče o nemocného. I proto se vyplatí investovat do prověřené značky, originálu, který zajišťuje kvalitu.

Posazování

Je-li možné ležícího pacienta posadit, je to velkou výhodou a zlepšuje to kvalitu prožívání nemocného. Polštář cuddle buddy můžete využít na změkčení sedadla židle nebo loketních opěrek. Má-li pacient ruce v klíně, je vhodné mu pro lepší uvolnění i mezi stehna a paže vložit polštářek. Můžete jím také podložit záda nemocného a změkčit opěradlo. I při sezení je potřeba dodržovat změny polohy pacienta a podkládat rizikové oblasti polštářkem, cuddle buddy tedy najde možnosti uplatnění i zde.

Rehabilitace nemocného

Rozhýbávání a cvičení by mělo být pravidelnou denní součástí denního režimu pacienta. Jen tak se udrží přijatelná pohyblivost kloubů a svalový tonus. Měkký cuddle buddy comfort pillow může být použit na hnětení a smačkávání prsty nebo sešlapávání při podložení pod nohy sedícího pacienta. Náplň z měkkých kuliček, díky níž je možné polštář tvarovat, i příjemný materiál potahu k tomuto cvičení přímo nabádá.