

# Piaghe da decubito

Consigli utili:

## Il Paziente Allettato

Le ulcere da pressione si formano con maggiore facilità nei pazienti allettati o in quelli costretti a sedere, per un lungo periodo o per sempre, su una sedia a rotelle. I tessuti, schiacciati tra le prominenze ossee e la superficie d'appoggio, vanno incontro ad una riduzione dell'afflusso di sangue e morte cellulare.

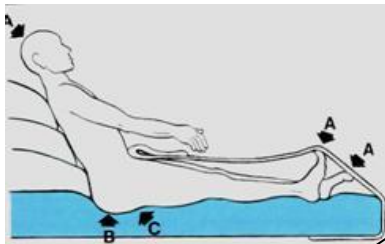
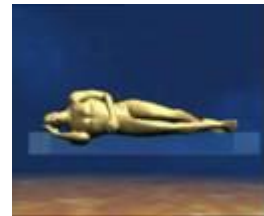
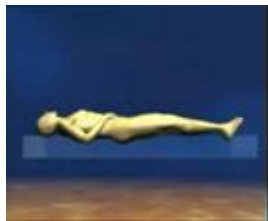
La prevenzione delle lesioni da decubito va attuata non appena il paziente è costretto a letto o su carrozzina per lunghi periodi di tempo.

Cambiare la posizione al paziente ogni 2 -3 ore in modo da alternare le zone sottoposte a compressione secondo lo schema sottostante:

ORE	8	12	16	20	24	4
Decubito	Laterale dx	Supino	Laterale sx	Laterale dx	Supino	Laterale sx

**I cambi di posizione** e lo spostamento vanno effettuati sollevando il paziente e non trascinandolo.

Quando il paziente allettato è posto sul fianco va leggermente inclinato all'indietro ponendo dietro un cuscino dietro la schiena.



Le coperte vanno sollevate con un archetto per evitare posizioni scorrette dei piedi.

Evitare il contatto diretto tra le ginocchia o i calcagni ponendo tra esse un cuscino.

In posizione semiseduta porre un cuscino tra le piante dei piedi e la peplera del letto per evitare che il paziente scivoli.

**Il paziente seduto in carrozzina** va aiutato a spostare il peso del corpo per 1 minuto ogni 15-20 minuti

- Alzare il fondo schiena dal sedile, appoggiandosi sui braccioli;
- Inclinarsi da un lato e poi dall'altro;
- Piegarsi in avanti;
- Evitare che il paziente scivoli lateralmente;
- Evitare che il paziente si inclini anteriormente;
- La mobilizzazione va fatta anche in presenza di ausili antidecubito.



Prevenzione delle lesioni nel mieloleso: abbigliamento

- In carrozzina indossare sempre le scarpe;
- Usare scarpe morbide, comode;
- Evitare: Vestiti stretti;
- Oggetti rigidi nelle tasche;
- Pantaloni con bottoni sporgenti cuciture posteriori.

## IGIENE E PROTEZIONE DELLA CUTE

## **IGIENE E PROTEZIONE DELLA CUTE:** **Procedure Corrette:**

- Controllare almeno una volta al giorno la pelle;
- Lavare con acqua tiepida e prodotti a ph fisiologico;
- Idratare la cute;
- Al cambio del pannolone lavare,asciugare tamponando e proteggere con ossido di zinco;
- Al paziente in carrozzina far indossare gambaletti elastici;
- Pigiama ed indumenti intimi devono essere privi di bottoni ed elastici stretti.

## **Procedure Scorrette:**

- Evitare frizioni e massaggi energici
- Non usare antisettici,prodotti disidratanti o a base alcolica
- Evitare l'uso di polveri
- Evitare il contatto prolungato con il pannolone bagnato
- Evitare che il catetere venga schiacciato tra il paziente ed il materasso o la carrozzina

**LA MALNUTRIZIONE** contribuisce ad aumentare il rischio d'insorgenza di lesioni da decubito .

- Non stabilire da soli l'alimentazione;
- Seguire i consigli del medico;
- Dieta ricca di proteine (carne, pesce, uova, formaggio);
- In caso di necessità usare integratori dietetici;
- Controllare la quantità di liquidi assunti;

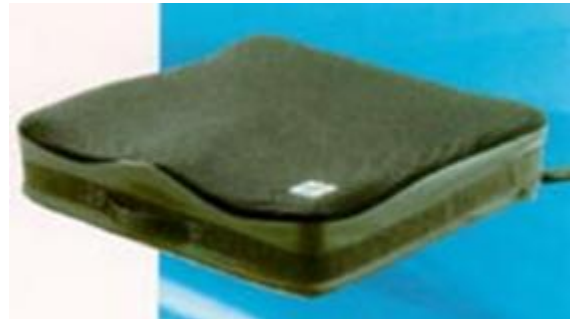
## **PRESIDI ANTIDECUBITO**

### **CUSCINO ANTIDECUBITO:**

- Migliora la postura distribuendo in modo uniforme la pressione;
- Rende la posizione più confortevole, stabilizzando tronco e bacino;

### **Nella scelta di un cuscino antidecubito vanno valutati:**

1. il peso della persona(pazienti con peso elevato necessitano di cuscini ad alta densità, soggetti magri e di basso peso necessitano di cuscini alti, tali da evitare il contatto del sedile con le tuberosità ischiatiche);
2. manifestazioni di incontinenza : vanno usati cuscini rivestiti di materiale impermeabile ma traspirante.



### **MATERASSO ANTIDECUBITO:**

- Migliora la postura distribuendo in modo uniforme
- la pressione mediante un'adeguata ripartizione del peso corporeo.
- Ne esistono diversi tipi:ad aria a gonfiaggio alternato, a cessione d'aria, in fibra cava siliconata
- La scelta è in relazione al rischio del paziente

## **Il Paziente affetto da Piede Diabetico**

Controllate i vostri piedi ogni giorno specialmente se vi accorgete di avere meno sensibilità.

Osservate la pelle tra le dita, zone di macerazione tra le dita possono provocare infezioni micotiche

Sulla pianta del piede possono comparire dei duroni (ipercheratosi), dovuti ad un cattivo appoggio plantare.

La loro rimozione va affidata al personale sanitario!

Sulle dita dei piedi possono formarsi dei calli (ipercheratosi) dovuti all'eccessivo sfregamento con le - scarpe . La loro rimozione va affidata al personale sanitario!

Unghie troppo lunghe,tropo corte o tagliate male possono causare lesioni e infezioni. Le unghie non devono essere più corte della punta delle dita!

Evitare la secchezza della pelle utilizzando crema idratanti. La cute secca può favorire l'insorgenza di lesioni

Scegliete con cura le vostre calzature.

I vostri piedi non devono essere comodi, le dita non devono schiacciarsi né urtare contro la punta della scarpa. Scarpe inadeguate o corpi estranei nelle stesse,associati a perdita della sensibilità possono causare ulcere plantari. La scarpa è ideale se:

- ha un tacco alto tra 2/2.5 per uomo e 3/5 per la donna
- ha una punta né troppo stretta né troppo larga
- appoggiata orizzontalmente il tacco aderisce al piano
- con una torsione il supporto dell'arcata non si piega

### **PER SAPERNE DI PIU'**

Tra le tante complicanze del diabete quelle che interessano i piedi sono molto frequenti ed importanti. Il 15% dei pazienti diabetici sviluppa lesioni del piede che potrebbero essere evitate nel 75% dei casi grazie a semplici misure di prevenzione.

Il piede va ispezionato ogni giorno ,specialmente se c'è una diminuzione della sensibilità,esaminando cute,unghie e lo spazio interdigitale

Le unghie non devono essere più corte della punta delle dita; tagliate male possono essere causa di lesione e di infezione.Un ispessimento delle unghie può essere indice di infezione micotica o di onicodistrofia.

Secchezza cutanea così come un'eccessiva sudorazione possono danneggiare il piede:nel primo caso la cute può spaccarsi provocando delle ragadi,nel secondo caso può comparire intertrigine o altre infezioni da miceti.

Per il lavaggio dei piedi è consigliabile usare un sapone neutro.

In presenza di lesioni usare disinfettanti (possibilmente non colorati come il mercurocromo in quanto possono impedire un corretto esame della lesione) e coprire sempre con garza sterile fissata con cerotto di carta poroso.

La microangiopatia diabetica,tipica complicanza del paziente diabetico,può manifestarsi inizialmente con piedi freddi e dolenti.Evitare in ogni caso di riscaldare i piedi con cuscini elettrici, stufe o borse d'acqua calda in quanto se c'è un deficit di sensibilità,il rischio di ustione è alto.

La perdita di sensibilità,le deformità del piede e una limitata mobilità articolare possono determinare un anomalo carico biomeccanico del piede con formazione di zone di ipercheratosi plantare (duron).

Un eccessivo sfregamento delle dita contro la superficie delle scarpe determina la formazione di calli.In entrambi i casi per la loro asportazione è necessario rivolgersi a personale qualificato.

Le calzature rappresentano la causa principale di ulcerazioni.

La scelta della scarpa è fondamentale:

- né troppo stretta ,né troppo larga;la larghezza interna dovrebbe essere uguale a quella del piede;
- più lunga del piede di 1- 2 cm;
- con un tacco alto tra 2/2.5 per uomo e 3/5 per la donna;
- se appoggiata orizzontalmente il tacco deve aderire al piano;
- con una torsione il supporto dell'arcata non deve piegarsi;
- in presenza di deformità del piede è necessario usare calzature speciali con plantari ed ortesi.

Evitate di restare fermi, in piedi o seduti per periodi troppo lunghi.  
Se possibile, sollevatevi consecutivamente sulla punta dei piedi per circa 20 volte

Sarebbe preferibile dormire con gli arti inferiori sollevati di almeno 15 cm.  
Farlo è semplice! Basta mettere un cuscino sotto il materasso ,in corrispondenza dei piedi.

L'esposizione diretta e prolungata delle gambe a fonti di calore è sconsigliata.  
Anche il bagno in acqua troppo calda fa male!

Il soprappeso danneggia anche le vostre gambe. Occhio alla bilancia!

Evitare la secchezza della pelle utilizzando crema idratanti.  
La cute secca può favorire l'insorgenza di lesioni.

Non usare scarpe con tacchi troppo alti o troppo bassi.  
L'altezza ideale è di 3-5 cm.

Al mare nuotate o passeggiate in acqua.  
Troppo sole danneggia le vostre gambe.

Se viaggiate in auto per lunghi percorsi, fate ogni tanto una sosta e sgranchitevi le gambe.  
In treno o in aereo alzatevi e fate almeno 20 passi.