

# Τραύματα Πίεσης

Συγγραφείς: Ομάδα Κοινότητας SCIRE | Αναθεωρητής: *Susan Andrews* | Μετάφραση: *Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα* | Δημοσίευση: 2 Νοεμβρίου 2017 | Ενημερώθηκε: ~

Τα τραύματα πίεσης αποτελούν ένα συχνό και σοβαρό πρόβλημα υγείας μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού (KNM). Αυτή η σελίδα δίνει ένα περίγραμμα βασικών πληροφοριών για τα τραύματα πίεσης (ΣΤΜ: έλκη πίεσης= έλκη κατάκλισης= □κατακλίσεις□) και το πώς να τα προλάβεις ή να τα αντιμετωπίσεις μετά την KNM.

## Σημεία κλειδιά

- Ένα τραύμα πίεσης είναι μια βλάβη στο δέρμα και τους υποκείμενους ιστούς που προκαλείται από πίεση, τριβή ή διάτμηση. Τα τραύματα πίεσης είναι συχνά σε περιοχές που φορτίζονται από το βάρος ενός ατόμου, όπως τα ισχιακά κυρτώματα και ο κόκκυγας.
- Τα τραύματα πίεσης αποτελούν μία συχνή επιπλοκή της KNM που μπορεί να έχει σοβαρές συνέπειες συμπεριλαμβάνοντας μειωμένη ανεξαρτησία και επικίνδυνες για τη ζωή καταστάσεις.
- Άτομα με KNM βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο για δημιουργία τραυμάτων πίεσης εξαιτίας αλλαγών στο σώμα και του πώς αυτό χρησιμοποιείται μετά την KNM.
- Η πρόληψη των τραυμάτων πίεσης είναι πολύ σημαντική και συμπεριλαμβάνει τακτικό έλεγχο της επιδερμίδας, άρση πίεσης, εκπαίδευση ώστε να παραμένει κανείς υγιής και πρόωμη αντιμετώπιση πιθανών τραυμάτων.
- Ο πιο σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση ενός τραύματος πίεσης είναι η αναγνώριση και η απομάκρυνση της αιτίας του τραυματισμού.
- Τα τραύματα πίεσης αντιμετωπίζονται με διάφορους τρόπους όπως με φροντίδα του έλκους και επιθέματα, φάρμακα, ηλεκτροδιέγερση, φωτοθεραπεία, καθαρισμό τραύματος και χειρουργική παρέμβαση.

## Τι είναι τα τραύματα πίεσης;

Ένα *τραύμα πίεσης* (επίσης γνωστό ως πληγή πίεσης, έλκος πίεσης ή κατάκλιση) είναι η διακοπή της συνέχειας του δέρματος και των ιστών κάτω από αυτό που προκαλείται από πίεση, τριβή ή δυνάμεις *διάτμησης*.

Τα τραύματα πίεσης είναι συχνή επιπλοκή της KNM που συμβαίνει εξαιτίας αλλαγών στο σώμα και το πώς γίνεται η διαχείρισή του μετά τον τραυματισμό. Τα τραύματα πίεσης συνήθως συμβαίνουν σε περιοχές του σώματος που φορτίζονται με βάρος σε κατακεκλιμένη ή καθιστή θέση, όπως τα ισχιακά κυρτώματα, ο κόκκυγας, οι φτέρνες, το πίσω τμήμα των γονάτων, οι αγκώνες και η ωμοπλάτη.



Τραύμα πίεσης (στάδιο 3) στα πλάγια του αστραγάλου.<sup>1</sup>

## Γιατί είναι σημαντικό να γνωρίζω τα τραύματα πίεσης;

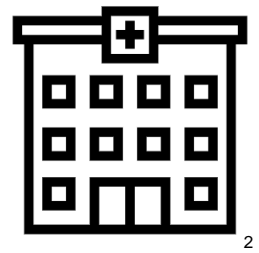
### Τα τραύματα πίεσης είναι συχνά

Τα τραύματα πίεσης είναι συχνά μετά την ΚΝΜ. Μπορεί να επηρεάσουν έως και το ένα τρίτο ατόμων με ΚΝΜ κάθε χρόνο και σχεδόν κάθε άτομο με μία ΚΝΜ βιώνει τουλάχιστον ένα τραύμα πίεσης στην ζωή του. Ο κίνδυνος τραυματών πίεσης αυξάνει μακροπρόθεσμα όταν κάποιος ζει με ΚΝΜ.

### Τα τραύματα πίεσης μπορεί να έχουν σοβαρές επιπλοκές

Τα τραύματα πίεσης μπορεί να έχουν σοβαρές επιπλοκές στην υγεία, τη λειτουργικότητα, την ποιότητα ζωής, περιλαμβάνοντας:

- Δυσχερή και παρατεταμένη επούλωση
- Λοιμώξεις, συμπεριλαμβανομένων σοβαρών λοιμώξεων απειλητικών για τη ζωή που ονομάζονται *σήψη*
- Παρατεταμένες και δαπανηρές νοσηλείες σε νοσοκομεία και επανεισαγωγές
- Μειωμένη ανεξαρτησία και κινητικότητα κατά την επούλωση
- Αδυναμία συμμετοχής στην εργασία και το σχολείο κατά την επούλωση
- Μειωμένη ικανοποίηση από τη ζωή και την ποιότητα ζωής
- Μεγαλύτερη ανάγκη για υποστήριξη από φροντιστές και οικογένεια κατά τη διάρκεια της επούλωσης



### Η πρόληψη είναι απαραίτητη για να μειωθεί ο κίνδυνος

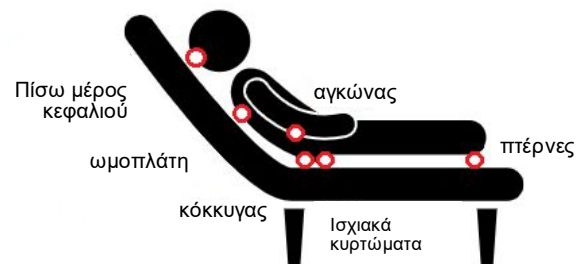
Η βέλτιστη διαχείριση για τα τραύματα πίεσης είναι η πρόληψη. Στην πραγματικότητα, πολλά τραύματα πίεσης μπορούν να προληφθούν μέσω συνδυασμού καλής αυτό-φροντίδας, διατήρησης της υγείας και τακτική παρακολούθηση με την ομάδα υγείας σου. Είναι ζωτικής σημασίας να μάθεις πώς να αναγνωρίζεις, να προλαμβάνεις, και να αντιμετωπίζεις τα τραύματα πίεσης όσο το δυνατό νωρίτερα μετά την ΚΝΜ για να μειωθεί ο κίνδυνος.

## Τι προκαλεί ένα τραύμα πίεσης;

Τα τραύματα πίεσης συμβαίνουν εξ αιτίας πολλών παραγόντων τόσο εντός όσο και εκτός σώματος. Ένας αριθμός αλλαγών μετά την ΚΝΜ κάνει πιο πιθανά τα τραύματα πίεσης. Αυτοί οι παράγοντες σε συνδυασμό με δυνάμεις όπως η πίεση, η τριβή και η διάτμηση, μπορεί να προκαλέσουν ένα τραύμα πίεσης.

### Πίεση

Συνήθως, τα τραύματα πίεσης δημιουργούνται σε περιοχές του σώματος που φορτίζονται από βάρος και έρχονται σε επαφή με στηρικτικές επιφάνειες. Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν κάθεται κανείς ή μένει ξαπλωμένος στην ίδια θέση για μεγάλα διαστήματα χωρίς να υποστηρίζεται το βάρος κατάλληλα (όπως σε μία σκληρή καρέκλα).



Συγκεκριμένες περιοχές του δέρματος γίνονται πιο ευάλωτες στην πίεση ανάλογα με τη θέση του σώματος.<sup>3</sup>

Η πίεση συνήθως εμφανίζεται σε συγκεκριμένες περιοχές ανάλογα με τη θέση, αλλά πιο συχνά επηρεάζει τα *ισχιακά κυρτώματα*, την *ουρά* (ιερό και κόκκυγας), τις φτέρνες, το πίσω τμήμα των γονάτων, τους αγκώνες, το πίσω μέρος του κεφαλιού και τις ωμοπλάτες.

Η υπερβολική πίεση μπορεί να εμποδίσει το αίμα να φθάσει στην περιοχή, το οποίο είναι σημαντικό για την μεταφορά οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στους ιστούς. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη ή λύση της συνέχειας του δέρματος. Η λύση της συνέχειας μπορεί να συμβεί αρκετά γρήγορα (ακόμα και σε 30 με 60 λεπτά) πάνω σε μία σκληρή επιφάνεια χωρίς τακτικές αλλαγές θέσης.



Το δέρμα μπορεί να υποστεί τριβή και διάτμηση κατά τη διάρκεια μεταφορών.<sup>4</sup>

## Τριβή και διάτμηση

Τα τραύματα πίεσης μπορεί επίσης να προκληθούν από τριβή και διάτμηση. Η τριβή μπορεί να συμβεί όταν το δέρμα τρίβεται σε μία επιφάνεια, όπως με το να κάθεται σε μία ζάρα υφάσματος ή σε τραχιά επιφάνεια. Αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό στην επιφάνεια του δέρματος που μπορεί να οδηγήσει σε λύση της συνέχειάς του.

Η διάτμηση είναι το είδος της δύναμης όπου το δέρμα πηγαίνει σε μία κατεύθυνση και το σώμα στην αντίθετη. Αυτό συνήθως συμβαίνει όταν το δέρμα εγκλωβίζεται σε μία επιφάνεια όταν μετακινείται το σώμα. Για παράδειγμα, κατά την μεταφορά στο

κρεβάτι, το δέρμα μπορεί να τραβηχτεί πάνω στο κρεβάτι ενώ το άτομο αλλάζει θέσεις, κάτι το οποίο προκαλεί διάτμηση. Οι δυνάμεις διάτμησης καταπονούν και τραυματίζουν τους ιστούς κοντά στο οστό.



**Τα περισσότερα τραύματα πίεσης είναι αποτέλεσμα συνδυασμού πίεσης, τριβής και διάτμησης που συμβαίνουν σε ιστούς βαθιά κοντά στο οστό. Αυτό οδηγεί σε βλάβη περισσότερο βαθιά στους ιστούς από ότι στην επιφάνεια του δέρματος.**

## Άλλοι παράγοντες που συμβάλλουν στα τραύματα πίεσης

Υπάρχουν πολλοί άλλοι παράγοντες μετά την ΚΝΜ τόσο εντός όσο και εκτός σώματος που κάνουν πιο πιθανή τη δημιουργία τραυμάτων πίεσης.

### Αλλαγές στο δέρμα

Η κάκωση νωτιαίου μυελού μπορεί να επηρεάσει το δέρμα με διάφορους τρόπους. Το δέρμα κάτω από την βλάβη μπορεί να γίνει λιγότερο ελαστικό και αδύναμο ως αποτέλεσμα ιστικών αλλαγών που προκαλούνται από την ΚΝΜ. Επιπρόσθετα, άτομα με βλάβη πάνω από το Θ6 χάνουν την δυνατότητα της εφίδρωσης κάτω από την βλάβη, το οποίο σημαίνει ότι η θερμοκρασία του σώματος δεν ρυθμίζεται πολύ καλά.

### Απώλεια της αισθητικότητας

Η αισθητικότητα είναι σημαντική γιατί μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε κάποια δυσφορία και παρέχει μία ένδειξη για να αλλάζουμε τακτικά θέση. Όταν η αισθητικότητα είναι μειωμένη ή απύσχα, αυτές οι ενδείξεις δεν είναι παρούσες και μπορούμε να καθίσουμε σε άβολη στάση, στην οποία υπάρχει παρατεταμένη υπερβολική πίεση.

## Απώλεια κινητικότητας

Η απώλεια κινητικότητας συμβάλλει επίσης στα τραύματα πίεσης. Άτομα με μειωμένη κινητικότητα συχνά χρησιμοποιούν ένα αμαξίδιο ως την κύρια μέθοδο μετακίνησης, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε παρατεταμένες περιόδους σε μία καθιστή θέση. Μπορεί επίσης η αλλαγή θέσης να είναι περισσότερο δύσκολη σε καθιστή ή κατακεκλιμένη θέση οπότε η πίεση εστιάζεται σε μία περιοχή για μεγάλο διάστημα. Επίσης, αν οι μύες δεν χρησιμοποιούνται τακτικά, συρρικνώνονται (αυτό ονομάζεται *μυϊκή ατροφία*), το οποίο σημαίνει ότι υπάρχει μειωμένη ενίσχυση μεταξύ δέρματος και οστού.

## Υγρασία

Η υγρασία κάνει το δέρμα περισσότερο ευάλωτο σε τραυματισμό και σε βακτήρια. Μπορεί να είναι παρούσα λόγω προβλημάτων μετά την ΚΝΜ με την κύστη ή το έντερο ή λόγω θερμού και υγρού περιβάλλοντος.

## Βάρος σώματος

Αλλαγές στο βάρος του σώματος, είτε υπερβολική μείωση είτε αύξηση βάρους, μπορούν να αυξήσουν τον κίνδυνο τραυμάτων πίεσης. Όταν ένα άτομο είναι ελλιποβαρές υπάρχει μειωμένη ενίσχυση μεταξύ δέρματος και οστού. Όταν ένα άτομο είναι υπέρβαρο, το σώμα είναι πιο βαρύ, κάτι το οποίο προκαλεί περισσότερη πίεση στις περιοχές που φορτίζονται και μεγαλύτερη δυσκολία στις μεταφορές, με αποτέλεσμα μεγαλύτερη διάτμηση και τριβή.

## Υποστηρικτικές επιφάνειες

Τα χαρακτηριστικά των επιφανειών που υποστηρίζουν το σώμα σε τακτικές θέσεις είναι πολύ σημαντικά για την αναδιανομή της πίεσης. Αυτές συμπεριλαμβάνουν μαξιλάρια αμαξιδίου, μαξιλάρια πολυθρόνας, καθίσματα αυτοκινήτου, καθίσματα τουαλέτας, αθλητικό εξοπλισμό και κάθε επιφάνεια που στηρίζει τακτικά το σώμα. Σκληρές ή μη υποστηρικτικές επιφάνειες μπορεί να συμβάλουν στην ανάπτυξη τραυμάτων πίεσης. Είναι σημαντικό να ληφθούν επίσης υπόψη μη οικεία περιβάλλοντα, όπως όταν ταξιδεύει κανείς ή όταν απαιτείται επίσκεψη σε νοσοκομείο. Καθίσματα αεροπλάνου και φορεία νοσοκομείου συχνά δεν παρέχουν αρκετή προστασία για το δέρμα σου μετά την ΚΝΜ και μπορεί να χρειαστεί ένα ελαφρύ μαξιλάρι ταξιδιού ή να ζητήσεις εξειδικευμένη επιφάνεια εάν χρειάζεται να επισκεφθείς νοσοκομείο.



*Οι υποστηρικτικές επιφάνειες που χρησιμοποιούνται τακτικά ή για μεγάλες περιόδους μπορεί να συμβάλουν σε τραύματα πίεσης.<sup>5</sup>*

## Άλλοι παράγοντες:

- Μειωμένη ικανότητα να αντιμετωπίσεις λοιμώξεις (μειωμένη λειτουργία ανοσοποιητικού)
- Ιατρικές καταστάσεις όπως λοιμώξεις, θρόμβοι αίματος, σπαστικότητα και συγκάμψεις
- Φτωχή διατροφή (ειδικά εάν δεν περιλαμβάνει αρκετές θερμίδες ή πρωτεΐνη)
- Μειωμένη σωματική δραστηριότητα
- Κάπνισμα
- Μακρές περίοδοι κατάκλισης
- Τα ισχιακά κυρτώματα μπορεί να γίνονται με τον χρόνο πιο επίπεδα



- Υψηλότερα επίπεδα βλάβης και πλήρεις ΚΝΜ
- Κατάθλιψη
- Μειωμένη ικανότητα να εκτελέσεις διαδικασίες που μειώνουν τον κίνδυνο, όπως τακτική αποφόρτιση περιοχών, καλή υγιεινή δέρματος και επίβλεψη δέρματος

## Ποια είναι τα στάδια των τραυμάτων πίεσης;

Τα τραύματα πίεσης ταξινομούνται ανάλογα με το πόσο σοβαρά είναι ως □στάδια□ τραύματος. Αυτά τα στάδια ποικίλουν από μόνο μικρής έκτασης ερυθρότητα στο δέρμα έως ένα έλκος που εκτείνεται βαθιά μέχρι το οστό. Ο καθορισμός του σταδίου του τραύματος πίεσης μπορεί να βοηθήσει εσένα και την ομάδα υγείας σου για να μετρηθεί η έκταση του έλκους.

## Στάδια των Τραυμάτων Πίεσης (Εθνική Συμβουλευτική Επιτροπή Τραυμάτων Πίεσης-National Pressure Ulcer Advisory Panel)<sup>2</sup>

Στάδιο 1



Το δέρμα είναι άθικτο με μία περιοχή ερυθρότητας που δεν υποχωρεί μετά από αποφόρτιση για 20-30 λεπτά.

Στάδιο 2



Υπάρχει ένα μερικώς ανοικτό έλκος που είναι στο πάχος του δέρματος (ρηχό) με τυπικά ερυθρό-ροζ χρώμα.

Στάδιο 3



Υπάρχει άνοιγμα στο πλήρες πάχος του δέρματος (βαθύτερα από την επιδερμίδα) που έχει κυρίως ερυθρή ή ροζ βάση χωρίς ορατό οστό ή τένοντα. Ελάχιστες νεκρώσεις ή αλλιώς ονομάζεται ασταδιοποίητο.

Στάδιο 4



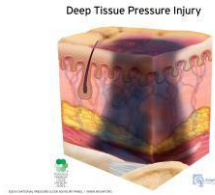
Πλήρους πάχους άνοιγμα του δέρματος που περιλαμβάνει εκτεθειμένο οστό, τένοντα, μυ και πιθανά μικρές νεκρωτικές εστίες. Έλκη σταδίων 3 και 4 μπορεί να έχουν σήραγγες ή ανοικτές περιοχές που διατρέχουν κάτω από το δέρμα.

Ασταδιοποίητο



Ένα έλκος που καλύπτεται από νεκρωτικό ιστό ή μαύρο δέρμα ώστε να μην είναι ανοικτό και η βάση του δεν είναι ορατή. Αυτού του τύπου το έλκος δεν μπορεί να σταδιοποιηθεί.

Τραύμα  
Ιστών σε  
βάθος



Ένα έλκος με βαθύ ροζ χρώμα ή με φυσαλίδα με αίμα. Εάν αντιμετωπιστεί ταχέως, αυτό το τραύμα μπορεί να επουλωθεί χωρίς απώλεια ιστών αλλά μπορεί να εξελιχθεί σε σταδίου 4 τραύμα πίεσης στο εύρος των τραυματισμένων ιστών.

## Πώς διαγιγνώσκονται οι τραυματισμοί υπό πίεση;

Για να αναγνωρίσεις ένα τραύμα πίεσης έγκαιρα χρειάζεται να ελέγχεις το δέρμα σου μία ή δύο φορές την ημέρα, χρησιμοποιώντας ένα καθρέφτη ή με τη βοήθεια ενός φροντιστή.

### Φυσική εξέταση

Ο βασικός τρόπος που διαγιγνώσκονται τα τραύματα πίεσης είναι μέσω του οπτικού ελέγχου. Ο έλεγχος με την αφή δεν είναι αρκετός επειδή βοηθάει στην αναγνώριση μόνο ανοικτών τραυμάτων που μπορούν να ψηλαφηθούν. Το πρώτο τραύμα πίεσης μπορεί να είναι τόσο απλό όσο και μία ερυθρή ή ροζ δυσχρωμία στο δέρμα.

Εάν υπάρχει ανοικτό έλκος, μπορεί να χρειαστεί να γίνει εκτίμηση από ιατρό και παραπομπή σε νοσηλεύτρια για αξιολόγηση έλκους. Αυτό μπορεί να συμπεριλαμβάνει την έναρξη ενός σχεδίου αντιμετώπισης με πρώτο τμήμα του την εύρεση της αιτίας του τραύματος πίεσης.

Η νοσηλεύτρια θα παρατηρήσει το έλκος και ειδικά την εμφάνισή του (τα όρια του, το χρώμα και το σχήμα του) και θα αναζητήσει σημεία φλεγμονής ή λοίμωξης. Μπορεί να μετρήσει τις διαστάσεις του έλκους σε μήκος, πλάτος και βάθος. Αυτά μπορεί να βοηθήσουν στον καθορισμό του σταδίου του έλκους και να χρησιμοποιηθούν συγκριτικά κατά την επούλωση. Μερικές φορές, η νοσηλεύτρια μπορεί να τραβήξει κάποιες φωτογραφίες για λόγους αξιολόγησης. Επίχρισμα από το έλκος πίεσης λαμβάνεται μόνο αν υπάρχει υποψία λοίμωξης. Υποψία για λοίμωξη υπάρχει εάν εμφανίζεται αυξημένη ερυθρότητα, μυρωδιά ή έκκριμα ή εάν αυξάνεται ο πόνος σε περίπτωση παρουσίας αισθητικότητας.



Τα έλκη μπορεί να μετρηθούν και να φωτογραφηθούν για να καταγράφονται οι αλλαγές στον χρόνο.<sup>7</sup>

Είναι συχνά βοηθητικό να εμπλακεί ένας εργοθεραπευτής ή φυσικοθεραπευτής για να βρουν την αιτία της βλάβης στους ιστούς.

### Άλλος έλεγχος

- Αιματολογικές εξετάσεις μπορεί να χρησιμοποιηθούν στην αναγνώριση της λοίμωξης.
- Ο υπέρηχος είναι μία απεικονιστική τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιείται σε μερικές δομές. Η υπερηχογραφική απεικόνιση χρησιμοποιεί ηχητικά κύματα για να εντοπιστούν τραυματισμοί βαθιά μέσα στο δέρμα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον εντοπισμό πιθανού τραύματος πίεσης που δεν είναι εύκολα ορατά.

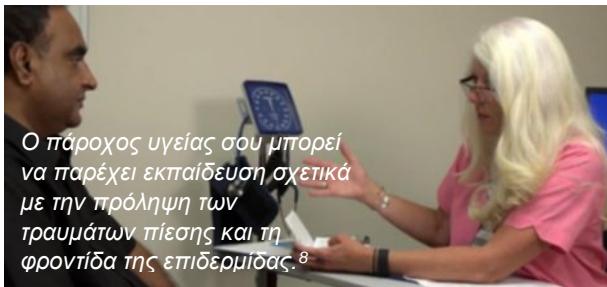
## Οστεομυελίτιδα (λοίμωξη σε οστό)

Όταν τα τραύματα πίεσης είναι βαριά και φθάνουν μέχρι το οστό (σταδίου 4), υπάρχει ο κίνδυνος για δημιουργία σοβαρής οστικής λοίμωξης που ονομάζεται οστεομυελίτιδα. Εάν η ομάδα υγείας σου ανησυχεί για πιθανή οστεομυελίτιδα, μπορεί να χρειαστεί να κάνεις περαιτέρω εξετάσεις όπως η ακτινογραφία, η μαγνητική, ή εξετάσεις αίματος ώστε να διαγνωστεί αυτή η κατάσταση.

## Τι μπορεί να γίνει για να προληφθούν τα τραύματα πίεσης;

Το πιο σημαντικό κομμάτι στην διαχείριση των τραυμάτων πίεσης είναι η πρόληψη της εμφάνισής τους εξαρχής. Μπορεί να χρησιμοποιηθούν πολλές διαφορετικές τεχνικές για την πρόληψή τους. Μερικές από αυτές είναι τμήμα της αυτοφροντίδας και άλλες χρειάζονται την συνεργασία με την ομάδα υγείας.

## Μαθαίνοντας πώς προλαμβάνονται τα τραύματα πίεσης



Ο πάροχος υγείας σου μπορεί να παρέχει εκπαίδευση σχετικά με την πρόληψη των τραυμάτων πίεσης και τη φροντίδα της επιδερμίδας.<sup>8</sup>

Πρώτα στην φροντίδα σας, οι επαγγελματίες υγείας θα σου μιλήσουν για την πρόληψη των τραυμάτων πίεσης. Αυτό μπορεί να είναι τμήμα της φροντίδας κατά άτομο ή τμήμα εκπαιδευτικής τάξης. Η εκπαίδευση πρόληψης είναι πολύ σημαντική στην μείωση του κινδύνου. Θα μάθεις πως να αναγνωρίζεις προβλήματα στο δέρμα εγκαίρως και τις καλύτερες τεχνικές για να διατηρείς το δέρμα σου υγιές.

## Διατήρηση καλής φροντίδας δέρματος

Η τακτική φροντίδα του δέρματος είναι σημαντικό τμήμα της πρόληψης των τραυμάτων πίεσης. Πολλές από αυτές τις τεχνικές θα τις μάθεις στην εκπαίδευση φροντίδας δέρματος.

## Τακτικός έλεγχος δέρματος

Είναι σημαντικό να ελέγχεις το δέρμα για αλλαγές σε χρώμα και υφή για να αναγνωρίζεις έγκαιρα περιοχές σε κίνδυνο και αλλαγές. Οι βασικές περιοχές για έλεγχο είναι οι οστικές περιοχές όπως τα ισχιακά κυρτώματα, ο κόκκυγας, τα πλάγια των μηρών και οι πτέρνες. Μπορεί να χρειάζονται ένας καθρέφτης ή η βοήθεια ενός φροντιστή για τον έλεγχο κάποιων περιοχών. Οποιαδήποτε περιοχή ερυθρότητας, εκχύμωσης, ή τραύματος πρέπει να συζητιέται άμεσα με τους επαγγελματίες υγείας σου. Συνιστάται να γίνεται ο έλεγχος του δέρματος μία ή δύο φορές καθημερινά ή μετά από δραστηριότητες όπως η παρατεταμένη κατάκλιση ή η δοκιμή νέου εξοπλισμού.

## Διατηρώντας το δέρμα υγιές

Η τακτική φροντίδα του δέρματος πρέπει να γίνεται με ένα ήπιο καθαριστικό δέρματος και ενυδατική με ουδέτερο pH. Το δέρμα πρέπει να καθαρίζεται ήπια και όχι με ισχυρό τρίψιμο ή μάλαξη. Το δέρμα πρέπει να διατηρείται στεγνό με χρήση ρούχων από ελαφριά υφάσματα, προστατεύοντας το δέρμα από υπερβολική

Η υπερβολική υγρασία μπορεί να κάνει το δέρμα πιο ευάλωτο σε τραυματισμούς και βακτήρια.<sup>9</sup>



υγρασία. Απόφυγε ρούχα με σκληρές ραφές ή τσέπες όπως τα τζιν που μπορεί να συμμετάσχουν σε βλάβη των ιστών.

## Τακτική αποφόρτιση

Οι τεχνικές αποφόρτισης είναι θέσεις και κινήσεις που αφαιρούν την πίεση και δίνουν την ευκαιρία στους ιστούς να ανακτήσουν την κατάλληλη ροή αίματος. Πρέπει να συζητάς με τους επαγγελματίες υγείας σου για το ποιες θέσεις είναι καλύτερες για σένα και για πόσο συχνά – ανά πόσο χρόνο πρέπει να λαμβάνονται. Κράτησε το ότι το να μετακινηθείς σε θέση αποφόρτισης, δεν πρέπει να συμπεριλαμβάνει σπρώξιμο ή τρίψιμο του δέρματος κατά την αλλαγή θέσης.

Ανάλογα με το επίπεδο της βλάβης τους, κάποιοι άνθρωποι είναι ικανοί να αλλάξουν θέση μόνοι τους ή χρειάζονται λίγη βοήθεια. Άτομα με υψηλότερο επίπεδο βλάβης της ΚΝΜ, μπορούν να χρησιμοποιήσουν λειτουργίες του αμαξιδίου τους ή εξοπλισμό για αλλαγές βάρους ή μπορεί να εξαρτώνται από φροντιστές και οικογένεια για την παροχή βοήθειας.

### Τεχνικές αποφόρτισης πίεσης

- Για χρήστες ηλεκτροκίνητων αμαξιδίων, λήψη κλίσης ή ανάκλιση του αμαξιδίου προς τα πίσω για μία περίοδο
- Για χρήστες αναπηρικών αμαξιδίων, τεχνικές όπως το να γέρνεις μπροστά και να φέρνεις τους αγκώνες στα γόνατα, να σηκώνεις τους γλουτούς από το κάθισμα τεντώνοντας τα χέρια στα πλαϊνά του αμαξιδίου, ή να γείρεις σε μία πλευρά
- Όταν είσαι στο κρεβάτι, τεχνικές όπως να γυρνάς κάθε 2-3 ώρες, να τοποθετείς μαξιλάρια ανάμεσα στα γόνατα και πίσω στην πλάτη όταν ξαπλώνεις στο πλάι και χρησιμοποιώντας κατάλληλο στρώμα αποφόρτισης πίεσης.



Η πίεση μπορεί να μειωθεί ανυψώνοντας τους γλουτούς πάνω από το κάθισμα.<sup>10</sup>

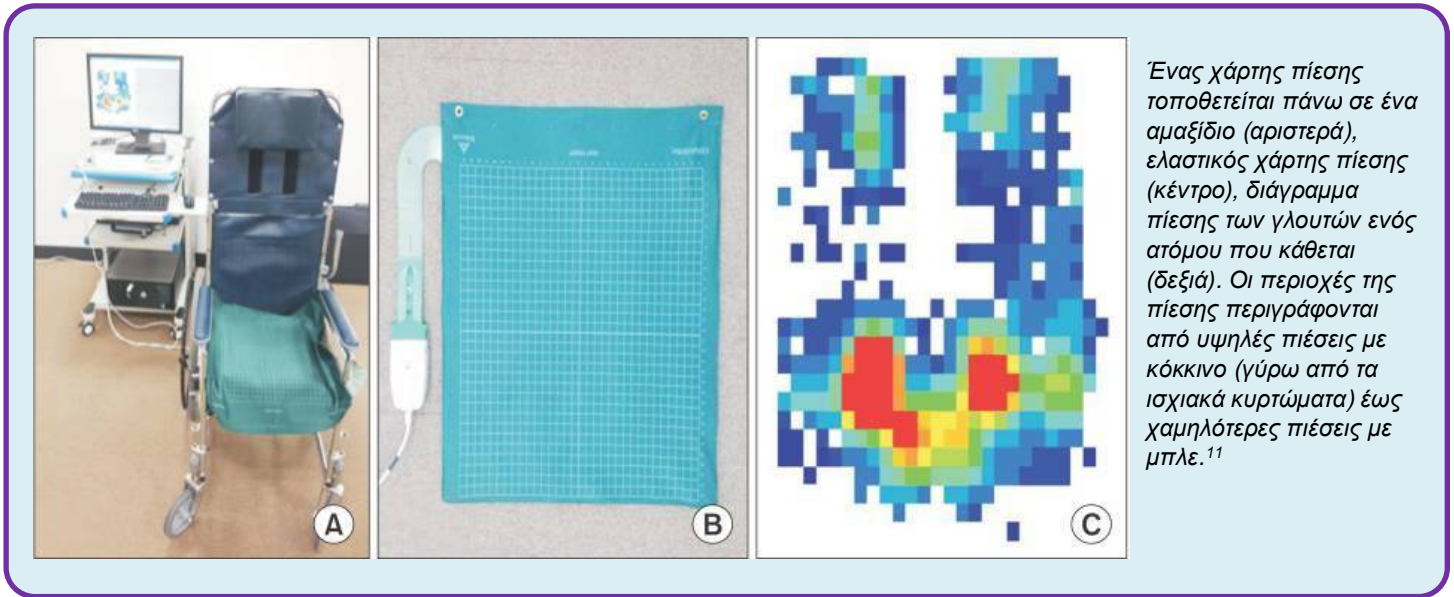
Αυτή δεν είναι μία πλήρης ή διδακτική λίστα τεχνικών αποφόρτισης. Μίλα στον επαγγελματία υγείας σου για λεπτομερείς οδηγίες στο πως να εκτελέσεις τεχνικές αποφόρτισης. Οδηγίες για κάποιες τεχνικές απεικονίζονται στην ιστοσελίδα [Βασικά στοιχεία Νωτιαίου Μυελού](#).

Η αποφόρτιση συνήθως συνιστάται κάθε 15 με 30 λεπτά για να αναπληρωθεί η ροή στις ευάλωτες περιοχές το δέρματος και να διαρκεί τουλάχιστον 1 με 2 λεπτά.

### Χαρτογράφηση πίεσης

Η *χαρτογράφηση πίεσης* είναι μια τεχνική που συμπεριλαμβάνει την χρήση μίας επιφάνειας με αισθητήρες πίεσης και ένα σύστημα ηλεκτρονικού υπολογιστή που αναγνωρίζει τις περιοχές με αυξημένη πίεση. Η χαρτογράφηση πίεσης μπορεί να βοηθήσει τον επαγγελματία υγείας σου να κάνει συστάσεις για την μείωση της πίεσης και να ανακαλύψει ποιες θέσεις αποφόρτισης λειτουργούν καλύτερα για σένα.





Ένας χάρτης πίεσης τοποθετείται πάνω σε ένα αμαξίδιο (αριστερά), ελαστικός χάρτης πίεσης (κέντρο), διάγραμμα πίεσης των γλουτών ενός ατόμου που κάθεται (δεξιά). Οι περιοχές της πίεσης περιγράφονται από υψηλές πιέσεις με κόκκινο (γύρω από τα ισχιακά κυρτώματα) έως χαμηλότερες πιέσεις με μπλε.<sup>11</sup>

## Χρήση κατάλληλου εξοπλισμού και καθίσματος

Ο κατάλληλα εφαρμοσμένος εξοπλισμός όπως τα αμαξίδια, τα μαξιλάρια και τα κρεβάτια, μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση υγιούς δέρματος. Κατά τη διάρκεια της Αποκατάστασης, μπορεί να δουλέψεις με τους επαγγελματίες υγείας σου ή να παρακολουθήσεις κάποια εξειδικευμένη δομή όπου θα λάβεις συμβουλές για την επιλογή και την σωστή χρήση εξοπλισμού.

Η ομάδα θα σου συστήσει μαξιλάρια αμαξιδίου, στήριξη πλάτης, αμαξίδια για το μπάνιο και στρώματα για να βοηθήσουν στην διαχείριση της πίεσης στις περιοχές με κίνδυνο. Τακτικοί έλεγχοι στο ιατρείο μπορεί να είναι απαραίτητοι. Οι περισσότεροι εξοπλισμοί χρειάζονται περιοδικά εκτίμηση και αντικατάσταση. Για παράδειγμα, μία ενισχυμένη ανύψωση καθίσματος τουαλέτας που έχει σκισίματα ή άλλη φθορά μπορεί να αποτελέσει αιτία τραύματος πίεσης.

Αναμείνατε το κεφάλαιο μας για το **Κάθισμα Αμαξιδίου!**



## Διατηρώντας ένα υγιεινό τρόπο ζωής

Η υιοθέτηση μιας υγιούς διαίτας, η τακτική άσκηση και η αποφυγή του καπνίσματος είναι απλά βήματα που βοηθούν στη διατήρηση υγιούς δέρματος.

### Διατροφή

Μία υγιής διαίτα με αρκετά υγρά, θερμίδες και πρωτεΐνη παρέχει τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες που χρειάζονται για τη διατήρηση υγιούς δέρματος. Επίσης βοηθάει στην διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους. Ένας διαιτολόγος μπορεί να σε βοηθήσει να μάθεις πώς να τρως υγιεινά για να προλαμβάνεις τραύματα πίεσης αλλά επίσης και για την διατροφή που χρειάζεσαι στην επούλωση τους.

## Αποφυγή καπνίσματος

Το κάπνισμα είναι παράγοντας κινδύνου για τραύματα πίεσης γιατί εμποδίζει το οξυγόνο να φθάνει στους ιστούς και επιδεινώνει την γενική υγεία.

## Τακτική άσκηση

Η άσκηση βοηθάει να αυξηθεί η κυκλοφορία του αίματος (που μεταφέρει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά σε όλο το σώμα) και να διατηρείται η συνολική υγεία. Η άσκηση μπορεί επίσης να βοηθήσει στην διατήρηση της μυϊκής μάζας που δημιουργεί ενίσχυση μεταξύ δέρματος και οστού.



Η τακτική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου να εμφανίσεις έλκη πίεσης.<sup>12</sup>

## Ηλεκτρικός ερεθισμός

Αν και μπορεί να μοιάζει παράξενο, ο ηλεκτρικός ερεθισμός είναι μία θεραπεία που μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των τραυμάτων πίεσης. Ο ηλεκτρικός ερεθισμός από μόνος του μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της αιματικής ροής και της παροχής οξυγόνου στους ιστούς του σώματος. Ο ηλεκτρικός ερεθισμός κατά τη διάρκεια της άσκησης (λειτουργικός ηλεκτρικός ερεθισμός) μπορεί να βοηθήσει στην διατήρηση της μυϊκής μάζας που ενισχύει περιοχές κάτω από το δέρμα.

Αναφερθείτε στο κεφάλαιό μας για το **FES** για περισσότερες πληροφορίες!



## Πώς μπορώ να βρω τον χρόνο και τις πηγές για να κάνω πρόληψη;

Πολλοί άνθρωποι αποφεύγουν να κάνουν τακτική πρόληψη των κατακλίσεων επειδή μπορεί να είναι χρονοβόρο και δύσκολο. Αν έχεις δυσκολία στον να βρεις το χρόνο για να χωρέσουν αυτές οι τεχνικές, μπορεί να είναι η ώρα να αναζητήσεις υποστήριξη. Μίλησε με τους επαγγελματίες υγείας σου για αυτό το θέμα και δεξ εάν μπορείτε να δουλέψετε μαζί για να βρείτε τρόπους, ώστε η αποφόρτιση και η φροντίδα του δέρματος να γίνει μέρος των καθημερινών δραστηριοτήτων για να έχεις αρκετό χρόνο να συμμετέχεις σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα. Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν τις επόμενες συμβουλές βοηθητικές:

- Κάνε την φροντίδα του δέρματος ένα τακτικό τμήμα της ρουτίνας σου, όπως το βούρτσισμα των δοντιών- έχε κοντά ό,τι χρειάζεσαι (ένας καθρέπτης, προμήθειες για την φροντίδα) εύκολα διαθέσιμο, ώστε να τα χρησιμοποιείς και να κάνεις την ρουτίνα σου κάθε μέρα.
- Ζήτησε βοήθεια από φροντιστές και οικογένεια για τις τεχνικές ή για υπενθύμιση για τη διατήρηση της καλής φροντίδας του δέρματος.
- Βάλε υπενθύμιση στο τηλέφωνο ή στο ρολόι σου ώστε να αλλάζεις θέσεις τακτικά



13

## Υποστήριξη από ομότιμους

Σε πολλά μέρη υπάρχουν προγράμματα στήριξης ομοτίμων, όπου άνθρωποι που ζουν με ΚΝΜ μπορούν να συνδεθούν και να υποστηρίξουν ο ένας τον άλλον. Οι ομότιμοι μπορούν να δώσουν γνώση και εμπειρία από πρώτο χέρι, η οποία μπορεί να σε βοηθήσει να βρεις τις σωστές τεχνικές για τον τρόπο ζωής σου. Επίσης, διαδικτυακές ομάδες υποστήριξης και εφαρμογές μπορεί να σε βοηθήσουν να συνδεθείς με άτομα που ζουν με ΚΝΜ για υποστήριξη.

## Πώς αντιμετωπίζονται τα τραύματα πίεσης;

Υπάρχει ένας αριθμός διαφορετικών θεραπειών για τραύματα πίεσης. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν θεραπείες για να μειωθεί η πίεση ή η τριβή στο έλκος, να διατηρηθεί το έλκος καθαρό και προστατευμένο ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος επιμόλυνσης και να βελτιωθεί η ροή του αίματος και η επούλωση. Η θεραπεία των ελκών πίεσης είναι ευθύνη όλης της ομάδας υγείας, για αυτό μπορεί να συνεργαστείς με πολλούς διαφορετικούς επαγγελματίες.

## Επιθέματα

Τα επιθέματα ελκών μπορούν να βοηθήσουν στην προστασία του έλκους, απορροφούν εκκρίσεις και προστατεύουν από την είσοδο βακτηρίων, ενώ παράλληλα επιτρέπουν τον αερισμό του. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι επιθεμάτων που μπορεί να χρησιμοποιηθούν σε έλκη πίεσης. Η νοσηλεύτριά σου μπορεί να βοηθήσει να αποφασίσεις ποια επιθέματα να χρησιμοποιήσεις και πόσο συχνά χρειάζεται να τα αλλάζεις.

## Φάρμακα



14

Τα αντιβιοτικά χρησιμοποιούνται όταν χρειάζεται για να αντιμετωπιστούν λοιμώξεις στα μαλακά μόρια ή όταν είναι παρούσα *οστεομυελίτιδα* (λοίμωξη σε οστό). Κάποιες φορές εφαρμόζεται στο έλκος τοπική αντιμικροβιακή αγωγή για να μειωθούν τα βακτήρια ώστε να προληφθεί η λοίμωξη και να υποστηριχτεί η επούλωση.

## Θεραπείες με φυσικά μέσα

Ένας αριθμός διαφορετικών φυσικών μέσων μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην αντιμετώπιση των ελκών πίεσης. Αυτές οι θεραπείες γίνονται για να βοηθήσουν στην αύξηση της κυκλοφορίας, να εξουδετερώσουν βακτήρια και να προωθήσουν την επούλωση.

### Ηλεκτρικός ερεθισμός

Ο ηλεκτρικός ερεθισμός μπορεί να εφαρμοστεί σε τραύματα πίεσης μέσω ηλεκτροδίων που συνδέονται με μια μικρή συσκευή. Έρευνες υποστηρίζουν ότι ο ηλεκτρικός ερεθισμός μπορεί να βοηθήσει στην επούλωση σοβαρών ελκών (σταδίου 3 και 4) μετά την ΚΝΜ.

### Υπεριώδες C φως

Το υπεριώδες C φως μπορεί να εφαρμοστεί σε ένα έλκος με χρήση ειδικών λαμπτήρων και εξοπλισμού. Το υπεριώδες C φως μπορεί να έχει αντιβακτηριδιακές επιδράσεις σε έλκη. Η έρευνα

υποδηλώνει ότι οι υπεριώδεις C ακτίνες μπορεί να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση τραυμάτων πίεσης μετά την ΚΝΜ.

## Χειρουργικός καθαρισμός

Χειρουργικός καθαρισμός είναι μία μέθοδος αφαίρεσης νεκρών ιστών και εκκριμάτων από τους ιστούς. Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές μέθοδοι για τον χειρουργικό καθαρισμό και η νοσηλεύτρια φροντίδας ελκών ή ο ιατρός σου, θα επιλέξει την σωστή μέθοδο για σένα. Είδη χειρουργικού καθαρισμού μπορεί να συμπεριλαμβάνουν:

- Χειρουργικό καθαρισμό από χειρουργό υπό αναισθησία
- Χειρουργικό καθαρισμό με αποστειρωμένα εργαλεία από νοσηλεύτρια φροντίδας ελκών
- Θεραπεία με σκώληκες, που συμπεριλαμβάνει σκουλήκια που χρησιμοποιούνται για να αφαιρέσουν επιλεκτικά τους νεκρωτικούς ιστούς
- Ενζυματικός καθαρισμός, που συμπεριλαμβάνει την χρήση ενζύμων για να βοηθήσουν να διαλυθεί ο νεκρός ιστός
- Αυτολυτικός καθαρισμός, όπου προστίθεται όση υγρασία χρειάζεται στο έλκος, για να βοηθήσει στον καθαρισμό του έλκους από τον νεκρό ιστό



Ο χειρουργικός καθαρισμός προωθεί την επούλωση αφαιρώντας μη υγιή ιστό από το έλκος.<sup>15</sup>

Ο χειρουργικός καθαρισμός χρειάζεται μόνο αν υπάρχουν νεκρώσεις ή μη υγιής κίτρινος/ μαύρος ιστός στη βάση του έλκους και πρέπει να γίνεται μόνο εάν υπάρχει αρκετή κυκλοφορία αίματος για να συμβεί επούλωση.

## Χειρουργείο αποκατάστασης με κρημνούς

Το χειρουργείο μπορεί να είναι μία επιλογή εάν το έλκος δεν βελτιώνεται με άλλες θεραπείες. Αυτή η μέθοδος τυπικά χρησιμοποιείται μόνο για τραύματα σταδίου 3 ή 4. Η διαδικασία για την σύγκλιση αυτών των ελκών ονομάζεται χειρουργείο αποκατάστασης με κρημνούς. Η αποκατάσταση με κρημνούς περιλαμβάνει την αφαίρεση του έλκους και των πέριξ ιστών και κάλυψη με άλλους κοντινούς ιστούς, όπως μύες και δέρμα. Μετά από ένα τέτοιου είδους χειρουργείο, πρέπει να ακολουθηθούν προσεκτικές διαδικασίες, πριν σηκωθείς και μετακινηθείς με ασφάλεια.

## Ακρωτηριασμός

Κάποιες φορές μπορεί να είναι απαραίτητος ο ακρωτηριασμός, εάν ένα έλκος μολυνθεί σοβαρά και οι λοιμώξεις επεκταθεί στους γύρω ιστούς. Αυτό πιο συχνά συμβαίνει σε κάτω άκρα- πόδια.

## Θεραπεία με αρνητική πίεση

Οι θεραπείες ελκών με αρνητική πίεση περιλαμβάνουν την χρήση του κενού που εφαρμόζει αναρρόφηση σε ένα έλκος καλυμμένο με επίθεμα. Αυτό βοηθάει στην διαχείριση των εκκριμάτων και στην αύξηση της κυκλοφορίας. Ένα επίθεμα αρνητικής πίεσης πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο εάν το έλκος είναι καθαρό, με ροζ, υγιή ιστό και όταν έχει αντιμετωπιστεί η αιτία του έλκους.



## Άλλες θεραπείες τραυμάτων πίεσης

Υπάρχουν πολλές άλλες ιατρικές, εναλλακτικές και φυσικές θεραπείες που μπορεί να χρησιμοποιηθούν στην αντιμετώπιση των τραυμάτων πίεσης. Μίλησε στην ομάδα φροντίδας ελκών για όποια θεραπεία σκέφτεσαι να δοκιμάσεις.

## Συνοψίζοντας

Τα τραύματα πίεσης είναι μια συχνή και σοβαρή επιπλοκή της ΚΝΜ. Πολλά τραύματα πίεσης μπορούν γενικά να αποφευχθούν μέσω ενός συνδυασμού τακτικής φροντίδας δέρματος, αποφόρτισης, διατήρησης καλής υγείας, και πρώιμης αντιμετώπισης πιθανών τραυμάτων.

Η αντιμετώπιση των ελκών πίεσης μπορεί να συμπεριλαμβάνει φροντίδα του έλκους, ηλεκτρικό ερεθισμό, φωτοθεραπεία, πρόληψη και αντιμετώπιση λοιμώξεων που μπορεί να συμβούν και χειρουργείο σε σοβαρά έλκη. Μίλησε με τον επαγγελματία υγείας σου για τις επιλογές πρόληψης και θεραπείας σου για να βρεις τις καλύτερες για σένα.

## Σχετικές πηγές

Κεφάλαιο της Κοινότητας SCIRE στην [Χαρτογράφηση Πίεσης](#)

**Βασικά στοιχεία Νωτιαίου Μυελού: Φυλλάδιο φροντίδας δέρματος** – Για φυλλάδια τεχνικών αποφόρτισης πίεσης και φροντίδας δέρματος

**Βορειοδυτικό τοπικό σύστημα Κάκωσης Νωτιαίου Μυελού: Πώς να κάνεις αποφόρτιση (αλλαγή βάρους)** – Για τεχνικές αποφόρτισης

Οργανώσεις που μπορεί να προσφέρουν υποστήριξη ομοτίμων μπορούν να βρεθούν στην [σελίδα πηγών Οργανώσεων και Συλλόγων](#)

## Συνομειμένη λίστα αναφορών

Τμήματα από αυτήν την σελίδα έχουν προσαρμοστεί από το κεφάλαιο «Τραύματα Πίεσης» του SCIRE Project (Professional):

Hsieh J, McIntyre A, Wolfe D, Lala D, Titus L, Campbell K, Teasell R. (2014). Pressure Ulcers Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0. 1-90.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/skin-integrity-and-pressure-injuries/>

Διαθέσιμη πλήρης λίστα αναφορών από: <https://community.scireproject.com/topic/pressure-injuries/#reference-list>

Γλωσσάρι διαθέσιμο από: <https://community.scireproject.com/topics/glossary/>

## Πηγές εικόνων

1. Ανατυπωμένο με άδεια από τον κάτοχο δικαιωμάτων, Gordian Medical, Inc. dba American Medical Technologies (courtesy of National Pressure Ulcer Advisory Panel)
2. [Νοσοκομείο](#) ©Icons Producer, [CC BY 3.0](#)
3. Τροποποιημένο από: [Άνδρας αναπαύεται σε καρέκλα](#) ©Gan Khoon Lay, [CC BY 3.0](#)
4. Εικόνα από SCIRE Community Team
5. Εικόνα από SCIRE Community Team

6. Εικόνα από τα στάδια των ελκών πίεσης με άδεια και πνευματικά δικαιώματα από την NPUAP
7. Εικόνα από SCIRE Community Team
8. Εικόνα από SCIRE Community Team
9. [Ιδρωμένη επιδερμίδα](#) ©Jo Andre Johansen, [CC BY-SA 2.0](#)
10. Εικόνα από SCIRE Community Team
11. Εικόνα από Cho KH, Beom J, Yuk JH, Ahn SC. The Effects of Body Mass Composition and Cushion Type on Seat-Interface Pressure in Spinal Cord Injured Patients. Ann Rehabil Med. 2015 Dec;39(6):971-9. doi: 10.5535/arm.2015.39.6.971. Epub 2015 Dec 29. Published online 2015 Dec 29. doi: 10.5535/arm.2015.39.6.971 ([CC BY-NC 4.0](#))
12. [CWSC Panthers](#) ©DSC\_0284, [CC BY-SA 2.0](#)
13. [Καθρέπτης](#) ©Vectors Market, [CC BY 3.0](#)
14. [Χάπια](#) ©Sketch2SVG, [CC BY 3.0](#)
15. [MEDRETE 16-2](#) ©US Army Africa. [CC BY 2.0](#)



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.