

Постуральный менеджмент как часть ранней реабилитации

Сестринский уход · Определение и критерии корректной позы

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Поза как объект медицинского анализа

Что такое поза?

Поза (от англ. *posture*) — это положение тела человека, включая все его сегменты, в любой момент времени. В клинической практике наибольший интерес представляют **устойчивые позы** — то, как человек сидит, стоит или лежит на протяжении длительного времени.

Поза — динамический феномен

Поза не является статическим явлением. Это **динамический результат взаимодействия** между мышечной активностью, силой тяжести, сенсорной обратной связью и внешними опорными поверхностями. Поза служит **интегральным показателем** функционального состояния нервно-мышечной системы и опорно-двигательного аппарата.

Определение корректной (правильной) позы

Поза человека не является случайной — она зависит от **взаимодействия множества компонентов**. **Корректная поза** — это безопасное, комфортное, функциональное положение тела для конкретного человека.

1

Не провоцирует ухудшение

Не вызывает ухудшения психологического и физического состояния пациента.

2

Без боли

Человек не испытывает боли из-за проблем с осанкой.

3

Без лишних усилий

Не требует дополнительных мышечных усилий для удержания положения.

4

Не вызывает деформаций

Не провоцирует появление и усугубление ортопедических деформаций.

5

Без дискомфорта

Поза комфортна и не вызывает неприятных ощущений.

6

Функциональная активность

Позволяет осуществлять активность так эффективно и долго, насколько это возможно для конкретного человека.



Важно: **«идеальной» позы не существует** — корректная поза всегда индивидуальна и зависит от множества факторов.

Четыре основных признака правильной позы

1. Симметрична

Взаиморасположение правых и левых сегментов тела относительно сагиттальной плоскости сбалансировано.

2. Сбалансирована

Центр массы тела (ЦМТ) проецируется в пределах площади опоры, что минимизирует мышечные усилия для удержания позы.

3. Нейтральные суставы

Суставы находятся в среднем диапазоне движений, минимизируя нагрузку на капсульно-связочный аппарат.

4. Без значительных усилий

Поддержание позы осуществляется преимущественно за счёт пассивных структур (связки, фасции) при минимальной мышечной активности.



Нейтральное положение — биомеханический идеал

Что такое нейтральное положение?

В положении, свободном от влияния силы гравитации (например, в воде или при полной разгрузке), части тела находятся в **расслабленном, нейтральном положении**. Такое состояние является **наименее травмоопасным**: отсутствуют зажимы и компрессии, характерные для длительного сидячего или стоячего положения.

В горизонтальном положении мышцы, свободные от необходимости противодействовать силе тяжести, расслабляются значительно быстрее.

Роль в практике

Этот **биомеханический идеал** служит ориентиром для специалиста по поструральному менеджменту при разработке программы позиционирования. Понимание нейтрального положения позволяет медицинской сестре формировать **обоснованные цели** для каждого пациента.



Реалистичный подход к коррекции позы

Важно признать: **достижение идеальной корректной позы** у людей с тяжёлыми двигательными нарушениями **часто невозможно**. Спастичность, контрактуры, асимметричный мышечный тонус и вторичные деформации создают объективные ограничения.

→ Иметь ориентир

Специалист обязан сохранять образ правильного положения тела как целевой ориентир, даже если полное достижение невозможно.

→ Стремиться к приближению

Цель — не достижение «идеала», а **максимально возможное приближение** к нему с учётом индивидуальных ограничений.

→ Фокус на качество жизни

Приоритет — улучшение функции, уменьшение боли и повышение качества жизни пациента.



Персонализированность позиционирования

Оптимальное позиционирование не всегда достижимо, но позиционирование **каждого человека должно быть индивидуальным**. Индивидуализация — это не опция, а требование доказательной практики.



Антропометрия

Учёт роста, веса, формы тела и пропорций при подборе оборудования и положения.



Мышечный тонус

Оценка паттернов движения, степени спастичности и контрактур для обоснованного позиционирования.



Цели пациента

Учёт предпочтений самого пациента и его семьи: улучшение дыхания, облегчение ухода, уменьшение боли.

Научная дискуссия о «стандартной» позе

Современные данные

Сканирующий обзор **2024 года** показал, что «стандартная поза», описанная в руководстве Кендалла и широко используемая для постуральной оценки, **не имеет научного обоснования**.

Источник этой «идеальной осанки» был найден в работе начала **XIX века**, выполненной с нереалистичной целью — поддержание статического двуногого стояния без мышечной поддержки — и содержащей анатомические ошибки.

Вывод для практики

Эта модель не учитывает естественные **возрастные, гендерные и расовые** компенсаторные изменения. Использование данного стандарта для выявления постуральных нарушений **не поддерживается современными доказательствами** и может приводить к ложноположительным результатам, особенно у пожилых людей.

Поза как инструмент, а не цель

Корректная поза — это не догма и не универсальный стандарт. Это **функциональный инструмент** для достижения конкретных клинических и жизненных целей пациента.



Профилактика осложнений

Предотвращение вторичных деформаций, контрактур и пролежней.



Облегчение боли

Уменьшение болевого синдрома и дискомфорта, связанного с патологическими позами.



Функция органов

Улучшение работы дыхательной, пищеварительной и сердечно-сосудистой систем.



Качество жизни

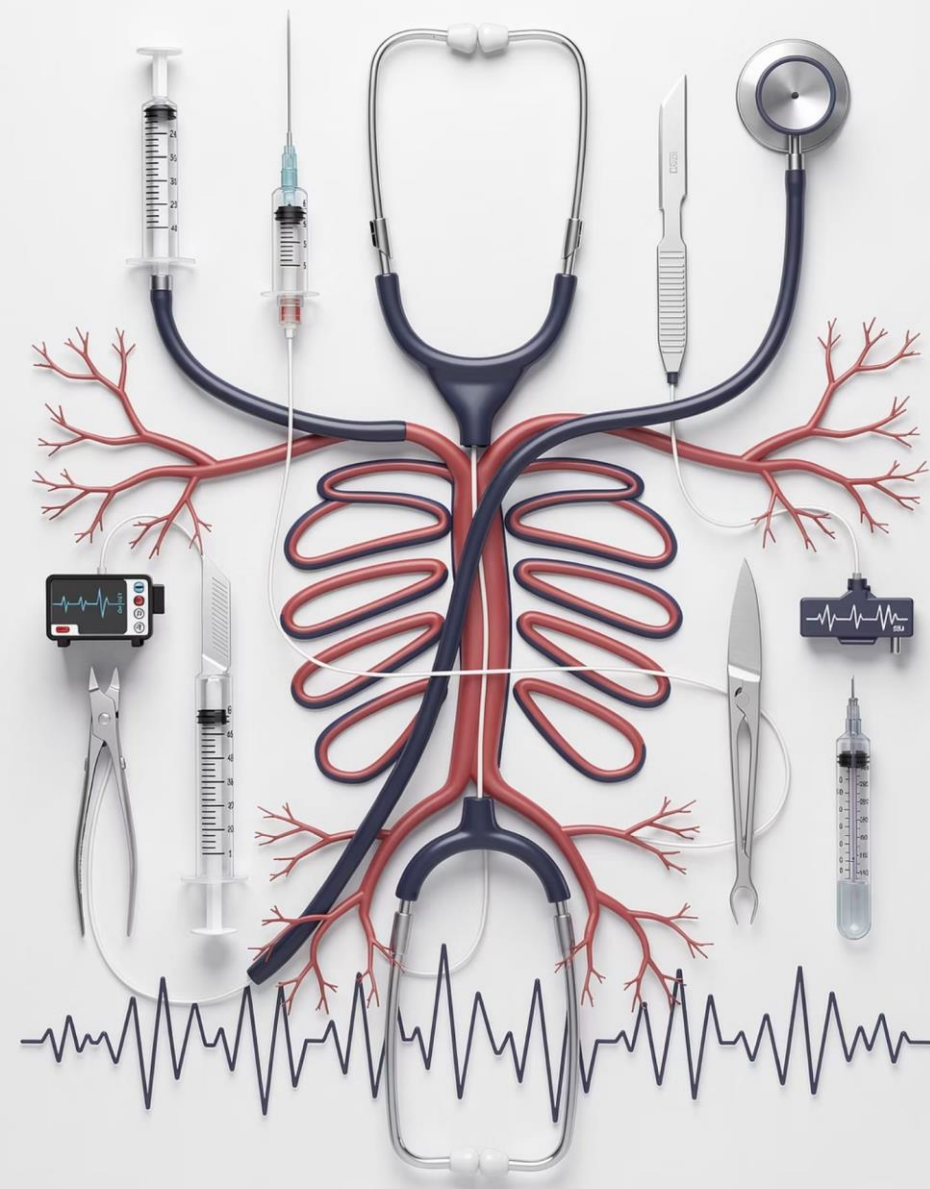
Повышение социального участия, активности и эмоционального благополучия.

📌 Современный подход: **отказ от морализаторства** («хорошая» vs «плохая» осанка) в пользу доказательной, персонализированной практики.

Поза как интегральный фактор здоровья

Поза — это не только вопрос эстетики или ортопедии. Она оказывает **глубокое системное влияние** на все функции организма. У людей с ограниченной подвижностью, которые не могут самостоятельно менять положение, взаимосвязь между позой и здоровьем становится **критической**.

Неправильная поза ведёт к **каскаду вторичных осложнений**, затрагивающих опорно-двигательный, дыхательный, пищеварительный, нервно-мышечный и даже психоэмоциональный статус. Корректная поза, напротив, является **фундаментальной профилактической мерой**.



Профилактика контрактур и деформаций

Механизм действия

Корректная поза **предотвращает или уменьшает** развитие контрактур и деформаций тела. Поддержание нейтрального положения суставов (особенно в ночное время) предотвращает **укорочение мышц-антагонистов** и формирование патологических установок.

Клиническое значение

Правильное позиционирование таза и нижних конечностей снижает риск **подвывиха и вывиха тазобедренных суставов** — одного из наиболее частых и тяжёлых осложнений у неходячих пациентов. Своевременная коррекция позы позволяет **избежать хирургических вмешательств** на поздних стадиях деформаций.



Влияние на нервно-мышечную систему

Корректная поза обеспечивает **правильную проприоцептивную обратную связь** — основу нормального функционирования нервно-мышечной системы.



Проприоцептивные сигналы

Сигналы от мышц, сухожилий и суставных капсул поступают в ЦНС, информируя о положении тела в пространстве и обеспечивая координацию движений.



Поддержание тонуса

Правильная афферентация способствует **поддержанию или улучшению мышечного тонуса** и координации, что критически важно в реабилитации.



Патологические стереотипы

Нарушение проприоцепции из-за патологической позы **усугубляет двигательный дефицит** и способствует формированию порочных двигательных стереотипов.

Влияние на дыхательную систему

Пройодимостъ дьхательных путей

Корректная поза обеспечивает **поддержанне хорошей проходимости дьхательных путей**, что критически важно для пациентов с бульбарными нарушениями.

Экскурсия лёгких

Сдавление грудной клетки и диафрагмы при патологической позе ограничивает **экскурсию лёгких** и снижает жизненную ёмкость лёгких (ЖЕЛ).

Профилактика аспирации

Коррекция позы **облегчает санацию дьхательных путей** и снижает риск аспирационной пневмонии — тяжёлого осложнения у лежачих пациентов.



Влияние на пищеварительную систему

Нарушения при неправильной позе

Сдавление желудка и петель кишечника при сгибательной позе замедляет перистальтику, способствует развитию **запоров, гастроэзофагеального рефлюкса и вздутия**. Длительное неправильное положение ухудшает нутритивный статус пациента.

Преимущества корректной позы

Правильное позиционирование во время кормления (полусидячее положение с поддержкой головы) **снижает риск аспирации** пищи и жидкости. Улучшение работы ЖКТ положительно влияет на **нутритивный статус** и общее самочувствие пациента.

Влияние на сердечно–сосудистую систему

Венозный отток

Корректная поза способствует **нормальному венозному оттоку** от нижних конечностей и органов малого таза, снижая риск застойных явлений.

Профилактика осложнений

Неправильное позиционирование (сдавление крупных сосудов) приводит к **отёкам, тромбообразованию** и ухудшению периферического кровообращения.

Вертикализация

Положение стоя в рамках пострального менеджмента положительно влияет на **ортостатическую толерантность** и профилактику гипостатических осложнений.

Нагрузка на сердце

Правильная поза **снижает нагрузку на сердечную мышцу** за счёт оптимизации внутригрудного давления.



Профилактика пролежней

Корректная поза **предотвращает появление пролежней** за счёт увеличения площади опоры тела на опорную поверхность и равномерного распределения давления.

01

Равномерное распределение давления

Масса тела распределяется равномерно, снижая пиковое давление на костные выступы: крестец, седалищные бугры, пятки, локти.

02

Специализированные поверхности

Матрасы с изменяемым давлением и гелевые подушки в сочетании с корректной позой — **золотой стандарт** профилактики.

03

Регулярная смена позы

Каждые **2–3 часа** — неотъемлемый компонент постурального менеджмента для предотвращения ишемического повреждения тканей.

Коррекция болевого синдрома

Компрессия нервов и нейрогенная боль

Источники боли при неправильной позе

- Неправильное положение усиливает **компрессию нервов**, вызывая болевые синдромы и парестезии.
- Сдавление нервных корешков при сколиозе или кифозе вызывает **радикулярные боли**.
- Компрессия периферических нервов (например, локтевого нерва) ведёт к **нейропатии**.

Клиническое значение

Нейропатическая боль часто **резистентна** к обычным анальгетикам и требует специализированного лечения. Своевременная коррекция позы является **патогенетическим методом** профилактики и лечения нейрогенной боли, позволяя снизить потребность в медикаментозной терапии.

Влияние на качество жизни

Корректная поза напрямую влияет на **качество жизни** и **социальное участие** человека. Правильное позиционирование позволяет пациенту дольше сохранять активность и эффективнее взаимодействовать с окружающей средой.

Активность и участие

Участие в повседневных делах, общении и социальных активностях становится возможным при адекватном позиционировании.

Эмоциональный статус

Уменьшение боли и дискомфорта **снижает эмоциональный стресс**, тревожность и депрессию у пациентов.

Социальное восприятие

Симметричная, эстетичная поза **снижает стигматизацию** и способствует более позитивному восприятию пациента окружающими.



Связь позы и когнитивного статуса

Влияние боли на когнитивные функции

Хронический дискомфорт и боль, вызванные неправильной позой, **отвлекают внимание** и снижают способность к обучению, концентрации и запоминанию. Правильное позиционирование обеспечивает **оптимальную сенсорную афферентацию**, необходимую для когнитивной обработки информации.

Особое значение для детей

Улучшение дыхания и оксигенации головного мозга при корректной позе положительно влияет на **когнитивные функции**. У детей с двигательными нарушениями правильная поза за партой или в коляске **непосредственно влияет на успеваемость** и участие в образовательном процессе.

Поза как фактор полноценного отдыха

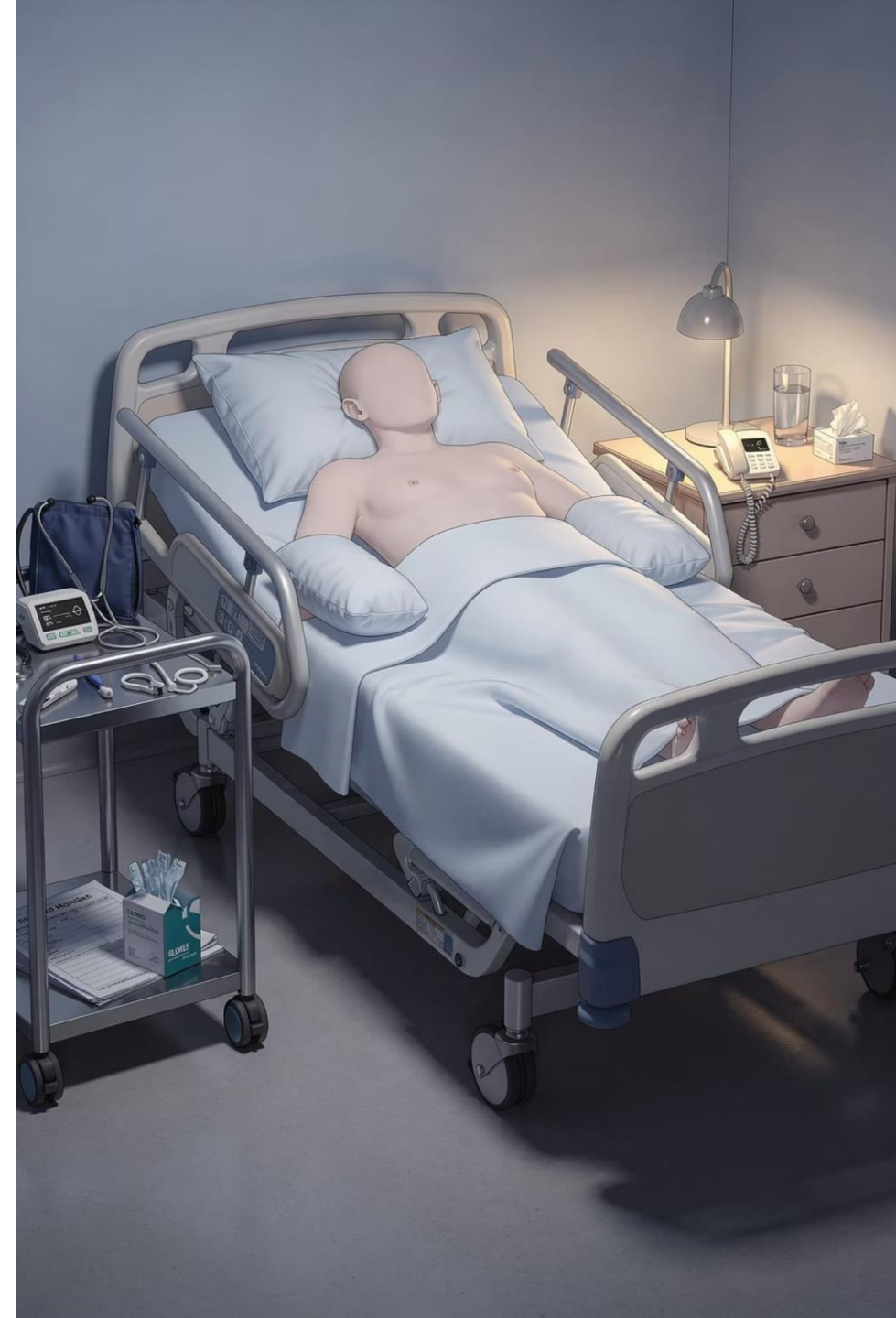
Корректная поза в положении лёжа **обеспечивает полноценный сон**. Отсутствие адекватной поддержки тела в ночное время усиливает болевые ощущения, вызывает частые пробуждения и **нарушает структуру сна**.

Самый длительный период неподвижности

Ночное позиционирование — ключевой компонент 24-часового постурального менеджмента. Сон занимает **8–10 часов** — наиболее продолжительный непрерывный период, в течение которого пациент находится в одном положении.

Системный эффект сна

Качественный сон положительно влияет на **восстановление нервной системы**, иммунитет и общее самочувствие пациента. Ночное позиционирование — это инвестиция в дневную функцию.



Влияние на эмоциональное благополучие

«Поза — это язык тела, который передаёт сигналы о состоянии человека окружающим и самому себе.»

Патологическая поза и психика

Сгорбленная, асимметричная, «закрытая» поза может **усиливать чувство беспомощности**, тревожности и депрессии. Тело и разум неразрывно связаны: хроническая дисфункциональная поза усугубляет психоэмоциональный дефицит.

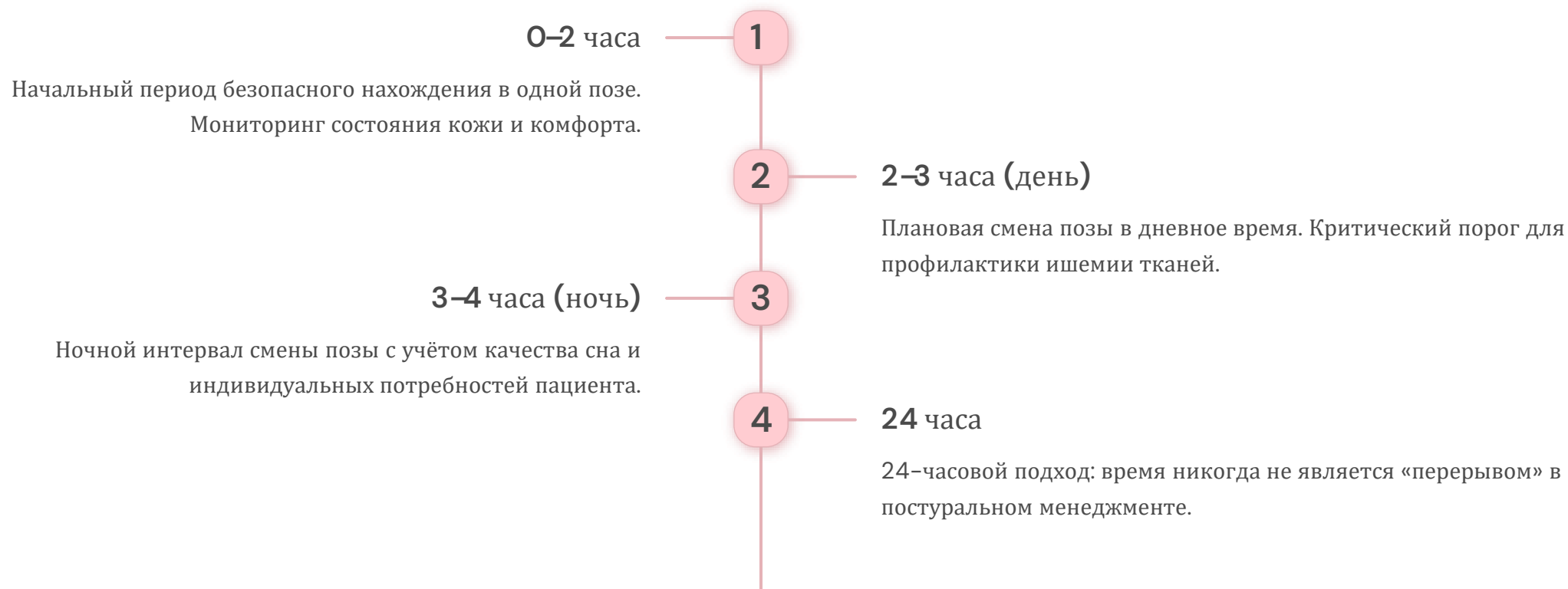
Психосоциальная интервенция

Открытая, симметричная, вертикализованная поза **способствует повышению самооценки** и улучшению настроения.

Постуральный менеджмент — это **психосоциальная интервенция**, направленная на восстановление достоинства и автономии пациента.

Время — критический фактор постурального менеджмента

Длительность пребывания в одной позе определяет **риск развития осложнений**: чем дольше поза сохраняется, тем выше риск контрактур, пролежней и деформаций.



Принцип ротации: смена поз должна происходить **до того**, как разовьются негативные последствия.

Системный эффект корректного позиционирования



Постуральный менеджмент — это **инвестиция в здоровье**, которая предотвращает дорогостоящие осложнения и улучшает жизнь пациента и его семьи.

24-часовая концепция постурального менеджмента

Постуральный менеджмент — это непрерывный, круглосуточный процесс. Каждый период суток требует специфического подхода к позиционированию пациента.

Дневное время

Функциональные позы для активности: сидение, вертикализация, участие в реабилитационных мероприятиях. Смена позы каждые 2–3 часа.

Вечер / подготовка ко сну

Переходное позиционирование: подготовка к ночному положению, гигиенические процедуры, оценка состояния кожи.

Ночное время

Позиционирование для качественного сна и профилактики деформаций. Смена позы каждые 3–4 часа с минимальным нарушением сна.

24-Hour Nursing Shift Rotation



Ключевые выводы

Постуральный менеджмент — это доказательная, системная и персонализированная практика, которая является **неотъемлемой частью сестринского ухода** в ранней реабилитации.

01

Индивидуальный подход

«Идеальной» позы не существует — каждая программа позиционирования разрабатывается под конкретного пациента с учётом его ограничений и целей.

02

Мультисистемный эффект

Корректная поза защищает опорно-двигательную, дыхательную, пищеварительную и сердечно-сосудистую системы одновременно.

03

24-часовой охват

Постуральный менеджмент не прекращается ни днём, ни ночью. Регулярная смена поз — основа профилактики осложнений.

04

Функция и качество жизни

Цель — не «правильность» позы как таковая, а улучшение функции, уменьшение боли и повышение качества жизни пациента.

 Постуральный менеджмент — это **инвестиция в здоровье**, которая предотвращает дорогостоящие осложнения и улучшает жизнь пациента и его семьи.