

- Enfermería Del Adulto
- Beatriz Gordillo López
- Licenciatura en Enfermería
- Nayeli Castillejos Ramírez
- 6°-C
- Tarea: Atención de enfermería en problemas del sistema músculo esquelético

Cuidados de enfermería

- Alivio del dolor: administrar medicación, paños calientes.
- Cambios en la dieta: lácteos, dieta equilibrada.
- Hábitos higiénicos: sol.
- Ejercicio: con soporte de peso (es esencial), caminar, golf, natación (excelente rehabilitación de la columna).
- Disminuir la posibilidad de traumatismos: zapatos blandos, plantillas acolchadas
- Información: cerciorarnos que hemos sido entendidos

Valoración de enfermería

Historia del paciente: De gran importancia para identificar diagnósticos. Deben incluirse datos demográficos como:

- Hábitos deportivos
- El sexo y la edad
- Enfermedades y accidentes previos.
- Hábitos alimenticios
- Ocupación laboral
- Antecedentes culturales
- Problemas de salud actuales

Inspección general

Valoración de la postura:

- ✓ Puede ser erguida, encorvada, haber una ligera elevación de un hombro sobre otro, etc.
- ✓ Al valorar la marcha, el paciente debe balancear los brazos por los lados del cuerpo y con estabilidad.
- ✓ Identificar si realiza con normalidad las actividades habituales como peinarse, vestirse, lavarse o tiene algún impedimento.
- ✓ Evaluar la masa muscular, la cual debe ser simétrica a ambos lados del cuerpo al igual que el tamaño, la forma y la fuerza; así como la alineación de columna (en busca de cifosis o escoliosis).

- ✓ Inspeccionar de la piel y tejidos subcutáneos que rodean músculos articulaciones, cartílagos y del tamaño de las extremidades en busca de deformidades, crecimientos óseos, alineación, contornos y simetría de longitud y posición.
- ✓ Presencia de hipertrofias o atrofas, fasciculaciones y espasmos musculares.



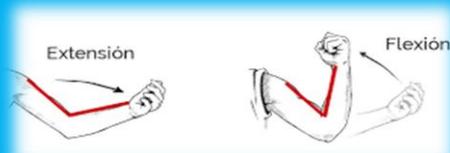
Palpación

- Se deben abarcar los huesos, articulaciones y los músculos que lo rodean. En búsqueda de la presencia de zona calientes, dolorosas, tumefactas, o la presencia de crepitación, ejerciendo presión sobre huesos y articulaciones.
- Valorar el tono muscular.



Rango de movimientos

- Instruir al paciente para que mueva en toda su amplitud cada articulación y grupo muscular.
- Anotar si hay dolor o limitación de movimiento.
- Instruya al paciente para que se relaje y le permita llevar a cabo movilizaciones pasivas para detectar el tope de rango de movimientos.
- Comparar los rangos de movimientos con las articulaciones contralaterales.
- Utilizar un goniómetro cuando se detecta una alteración para medir el ángulo exactamente.



Bibliografía

Gogle. (jueves de 07 de 2020). Recuperado el 09 de JULIO de 2020, de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/files/asignatura/0f38f8c5c48e8362a56be8ffcd6750ae.pdf>