

1. Úvod do problematiky	6
1.1 Co je to míšňí léze	6
1.2 Kde se mícha nachází	6
1.3 Co mícha zajiřtjuje	6
1.4 Co se stane při poškozenní míchy	7
1.5 Výřka poškozenného segmentu	7
1.6 Stupně poškozenní míchy	8
1.7 Regenerace poškozenné míchy	9
1.8 Co by mělo nastat po poranenní páteře a míchy	9
1.9 Psychický stav po poškozenní míchy	9
2. Základní péče po poškozenní míchy	11
2.1 Prevence proleženin (dekubitů)	11
2.2 Nácvik močení	15
2.3 Nácvik stolice	19
2.4 Kašel	22
2.5 Prudké bolesti hlavy a vysoký krevní tlak	24
2.6 Pocit závratí a točení hlavy při sedu a stojí	25
2.7 Proč se objevují zářkuby a křeče ochrnutých částí těla	26
2.8 Co jíst a pít	27
2.9 Snížená pohyblivost v kloubech	28
2.10 Otoky rukou a nohou	28
2.11 Odvápnní kostí a zlomeniny	29
2.12 Bolest	29
2.13 Jak se chovat za horkého nebo chladného počasí	30
3. Cesta k nezávislosti	31
3.1 Pasivní pohyby ochrnutými částmi těla	31
3.2 Základní cvičenní v době, kdy klient převážně leží na lůžku	32
3.3 Cvičenní	34
3.4 Nácvik otáčení a posazování	40
3.5 Výběr a používání ortopedického vozíku	45
3.6 Přesun na vozík a z vozíku	54
3.7 Používání ochrnutých rukou	62
3.8 Osobní hygiena, koupání	67
3.9 Oblékání	69
3.10 Stoj - vertikalizace	72
3.11 Nácvik chůze s ortézami	73
4. Problematika sexuality po míšňím poškozenní	75
4.1 Sexualita	75
4.2 Některé následky míšňí léze pro sexuální život	75
4.3 Co je potřeba zvážít před pohlavním stykem	75
4.4 Co je potřeba zvážít v průběhu pohlavního styku	76
4.5 Bezpečný sex	76
4.6 Specifická problematika žen	76

5. Poškození míchy u dětí	77
6. Částečné poškození míchy	78
7. Bydlení doma	79
8. Jak se udržet aktivním po poškození míchy	80
9. Souhrn situací, kdy žádat o pomoc	81
10. Další literatura	82

Tabulka cílů funkční nezávislosti	83
-----------------------------------------	----

1.2 Kdy se mícha nachází

Mícha začíná na úrovni prvního krčního obratle a končí na úrovni druhého bederního obratle. Páteř obsahuje 33 obratlů, z nichž 7 jsou krční, 12 bederní, 5 křížová a 4-5 košatická obratle. Tato obratle jsou obklopeny kostěnou chrátkou, která chrání míchu před poškozením. Mícha je rozdělena na 31 pářů míšních nervů, které jsou spojeny s jednotlivými částmi těla. Nervy na pravé straně míchy inervují pravou polovinu těla a obě strany míchy inervují levou polovinu těla. Mícha je rozdělena na 31 pářů míšních nervů, které jsou spojeny s jednotlivými částmi těla. Nervy na pravé straně míchy inervují pravou polovinu těla a obě strany míchy inervují levou polovinu těla.

1.3 Co je mícha

Mícha je centrální část centrální nervové soustavy. Její úkolem je přijímat informace z periferní nervové soustavy a vydávat příkazy do svalů a orgánů. Mícha je rozdělena na 31 pářů míšních nervů, které jsou spojeny s jednotlivými částmi těla. Nervy na pravé straně míchy inervují pravou polovinu těla a obě strany míchy inervují levou polovinu těla. Mícha je rozdělena na 31 pářů míšních nervů, které jsou spojeny s jednotlivými částmi těla. Nervy na pravé straně míchy inervují pravou polovinu těla a obě strany míchy inervují levou polovinu těla.

Spina paraplegie - Poškození míchy v úrovni dolní části zadní části páteře způsobí úplnou nebo částečnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin.

Spina paraplegie - Poškození míchy v úrovni horní části zadní části páteře způsobí částečnou ztrátu pohyblivosti dolních končetin.

Poškození míchy v úrovni krční páteře může způsobit ztrátu pohyblivosti rukou a hlavy.

