

Jednodniowe szkolenie: Terapia blizn w praktyce pielęgniarskiej

Czas trwania: 6 godzin dydaktycznych

Grupa docelowa: pielęgniarki (oddziały zabiegowe, POZ, AOS, chirurgia, onkologia, medycyna estetyczna)

Prowadzący: fizjoterapeuta

1. Wprowadzenie do terapii blizn – rola pielęgniarki

Cele:

- Zrozumienie znaczenia wczesnej i późnej terapii blizn
- Określenie kompetencji pielęgniarki we współpracy z fizjoterapeutą

Zakres:

- Czym jest blizna z punktu widzenia funkcji tkanek
- Dlaczego „ładna blizna” ≠ sprawna blizna
- Najczęstsze problemy zgłaszane przez pacjentów (ból, ciągnięcie, ograniczenia ruchu, nadwrażliwość)
- Kiedy pielęgniarka może działać samodzielnie, a kiedy kierować do fizjoterapeuty

2. Proces gojenia ran i powstawania blizn

 **60 minut**

Zakres teoretyczno-kliniczny:

- Etapy gojenia rany (z perspektywy praktycznej, nie akademickiej)
- Różnice między raną a blizną
- Czynniki ryzyka nieprawidłowego bliznowacenia:
 - infekcja, napięcie tkanek

- choroby współistniejące (cukrzyca, choroby autoimmunologiczne)
- radioterapia, sterydoterapia
- Rodzaje blizn:
 - prawidłowa
 - przerostowa
 - keloid
 - atroficzna
- Wpływ blizny na układ mięśniowo-powięziowy

3. Ocena blizny w praktyce pielęgniarskiej

 60 minut

Część praktyczna + demonstracja:

- Wywiad z pacjentem – na co zwracać uwagę
- Ocena:
 - wyglądu
 - elastyczności
 - ruchomości
 - bolesności
 - czucia
- Testy funkcjonalne możliwe do wykonania przez pielęgniarkę
- Dokumentacja i obserwacja postępów

Ćwiczenia:

- Ocena blizn na modelach / zdjęciach / ochotnikach
- Nauka palpacji blizny i tkanek okolicznych

4. Metody terapii blizn – co pielęgniarka może stosować bezpiecznie

 90 minut

Zakres praktyczny:

- Mobilizacja blizny – zasady bezpieczeństwa
- Techniki manualne:
 - praca powierzchniowa
 - praca w głębi tkanek
 - techniki przesuwania i unoszenia blizny
- Desensytyzacja blizny
- Praca z blizną bolesną i nadwrażliwą
- Najczęstsze błędy w pracy z blizną

Ćwiczenia praktyczne w parach:

- Nauka podstawowych technik

5. Materiały wspomagające terapię blizn

 45 minut

Omówienie i demonstracja:

- Plastry silikonowe
- Masaże narzędziowe (bańka, rollery – wskazania i przeciwwskazania)
- Preparaty miejscowe – co ma sens, a co jest marketingiem
- Bandażowanie i taping w terapii blizn (wprowadzenie)

Wskazówki dla pacjenta:

- Instruktaż autoterapii
- Jak tłumaczyć pacjentowi sens pracy z blizną

6. Współpraca interdyscyplinarna i studia przypadków

 **45 minut**

Zakres:

- Kiedy skierować pacjenta do fizjoterapeuty
- Współpraca z lekarzem i kosmetologiem
- Przypadki kliniczne:
 - blizna po CC
 - blizny pooperacyjne
 - blizny pooparzeniowe
 - blizny po radioterapii

Forma: praca na przypadkach + dyskusja

7. Podsumowanie i sesja pytań

 **30 minut**

- Najważniejsze „take-home messages”
- Bezpieczeństwo pracy
- Rekomendacje dalszego kształcenia
- Pytania uczestników