



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielných w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## **Tytuł: Zalecenia pielęgniarские dla pacjenta z raną odleżynową**

**Opracowanie: mgr piel. Anna Bulanda**

**specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa chirurgicznego**

**Odleżyna (owrzodzenia odleżynowe)** to miejscowe uszkodzenie skóry i/lub głębiej położonych tkanek, które zazwyczaj pojawia się nad wyniosłościami kostnymi. Powstaje w wyniku długotrwałego ucisku lub połączenia z działaniem sił ścinających/ ścierających (tarcia). Ucisk prowadzi do niedokrwienia i niedożywienia tkanek, co skutkuje ich martwicą i w efekcie powstaniem owrzodzenia.

Zgodnie z międzynarodowym systemem klasyfikacji rozwój odleżyny mierzymy w 4-stopniowej skali.

<b>Stopień odleżyny</b>	<b>Stan odleżyny</b>	<b>Stan skóry i możliwe objawy</b>
I stopień	Nieblednący rumień.	W miejscu wyniosłości kostnej, pojawia się zaczerwienienie, które nie blednie i może sprawiać ból.
II stopień	Ubytek skóry niepełnej grubości.	Zaczerwienienie zmienia się w otwarte, płytkie owrzodzenie, pęcherze z płynem surowicznym lub surowiczokrwistym.
III stopień	Utrata pełnej grubości skóry.	Odsłonięcie podskórnej tkanki tłuszczowej. Głębokość rany zależy od jej umiejscowienia (im grubsza tkanka tłuszczowa, tym głębsza rana). Możliwość wydzieliny w ranie. Stan skóry i możliwe objawy
IV stopień	Ubytek pełnej grubości skóry z odsłonięciem	Występuje oddzielająca się tkanka martwicza lub czarny strup. Często



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

	mięśni, ścięgien lub kości.	dochodzi do podminowania i tunelowania rany.
Odleżyny nieklasyfikowane	Skóra nieuszkodzona, prześwituje obszar o zmienionej barwie lub pęcherz krwisty.	Podejrzenie uszkodzenia tkanek głębokich. Głębokość nieokreślona. Skóra wokół bolesna o zmienionej strukturze.

**Tab.1 Klasyfikacja odleżyn (opracowanie EPUAP/NPUAP 2020)**

**Postępowanie z odleżyną w domu opiera się na czterech kluczowych filarach:**

1. Odciążenie, zmiana pozycji ciała i aktywność ruchowa.
2. Higiena i pielęgnacja skóry.
3. Leczenie miejscowe rany (zmiana opatrunku).
4. Prawidłowe odżywienie, nawodnienie i optymalizacja stanu ogólnego.

**1. Odciążenie, zmiana pozycji ciała i aktywność ruchowa.**

Odciążenie i zmiana pozycji ciała to klucz do wyleczenia odleżyny. Najważniejszym elementem leczenia jest wyeliminowanie lub znaczne zminimalizowanie ucisku na ranę, który jest główną przyczyną powstania odleżyny poprzez:

- Regularną zmianę pozycji ciała:

Częstotliwość zmiany pozycji powinna być dostosowana indywidualnie do tolerancji skóry i rodzaju podłoża, na którym jest ułożony chory, jednak nie rzadziej niż:

- osobie leżącej zmieniaj pozycję w ciągu dnia co 2godziny oraz w nocy co 2-3 godziny (nie rzadziej). Utrzymuj ustalony harmonogram odwracania (na plecach, na prawym boku pod kątem 30 °, na brzuchu u osób wydolnych oddechowo, na lewym boku pod kątem 30°.
- osobie siedzącej na wózku zmieniaj pozycję co około 1 godziny lub pomóż jej zmienić rozkład ciężaru ciała co 15-30min.

Podczas zmiany pozycji ciała nie wolno chorego przeciągać po pościeli, ale delikatnie podnosić, aby uniknąć uszkodzenia skóry.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Stosowanie sprzętu przeciwoleżynowego:

- używaj materacy przeciwoleżynowych, zmiennociśnieniowych o jak najwyższym stopniu redukcji ucisku.
- optymalna stabilizacja ciała chorego za pomocą poduszek, i udogodnień specjalistycznych poduszek / stabilizatorów pozycji ciała, podkładek, klinów piankowych, wałków, specjalistycznych pozycjonerów aby odciążać konkretne miejsca, zwłaszcza kość krzyżową, pośladki, pięty, kostki, kolana, łokcie, kość potyliczną.
- stosowanie sprzętu pomocniczego (np. łańcuszków, podnośników, pasów stabilizujących) do przenoszenia i przemieszczania chorych zmniejszającego tarcie i siły ścinania szczególnie u osób otyłych i niewspółpracujących.

**Nie należy używać poduszek w kształcie pierścienia typu „koło ratunkowe”, ponieważ mogą one zaburzać krążenie i pogarszać stan rany.**

- Ułożenie ciała:

- przy ułożeniu na boku oddziel nogi poduszkami, aby nie stykały się wzajemnie, by uniknąć wzajemnego ucisku kolan i kostek,
- upewnić się, że pięty nie przylegają do podłoża, (unieść je podkładając podkładkę/ poduszkę pod łydki).

- Usprawnianie, mobilizacja i uruchamianie chorych leżących.

Nawet niewielka aktywność ruchowa bierna lub czynna poprawia krążenie i przyspiesza gojenie rany, o ile to możliwe i zgodne z zaleceniami lekarza /rehabilitanta.

Wprowadzenie programu wczesnego uruchamiania, mobilizacji i rehabilitacji przyłóżkowej.

- usprawnianie dostosowane do stopnia ubytku zdolności ruchowej, siły mięśniowej, rodzaju schorzenia, jego zaawansowania i czasu trwania niepełnosprawności oraz stopnia przytomności chorego.
- w miarę możliwości aktywizacja chorego, rehabilitacja przyłóżkowa, kinezyterapia (ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia czynne i bierne kończyn, pionizacja, uruchamianie).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

## 2. Higiena i pielęgnacja skóry.

- Toaleta ciała.

- myj skórę codziennie ciepłą wodą (ok. 37°C) i delikatnymi środkami myjącymi (np. mydłami o neutralnym pH 5.5). Zalecany prysznic.
- unikanie mydeł alkalicznych, mydła w kostce i agresywnych środków czyszczących,
- dokładnie, delikatnie osuszaj skórę (zwłaszcza w fałdach skórnych) bez pocierania ręcznikiem, przykładaj go delikatnie do skóry.
- w przypadku konieczności częstego oczyszczania skóry (adekwatnie do potrzeb) w ciągu dnia warto rozważyć zastosowanie specjalistycznych preparatów myjąco-pielęgnujących bez spłukiwania (spray, pianka, chusteczki).

- Pielęgnacja skóry zagrożonej.

- natłuszczaj i nawilżaj zdrową skórę wokół odleżyny np. preparatami pielęgnacyjnymi zawierającymi lanolinę, lipidy, Panthenol, maściami z allantoiną lub emolientami.
- na miejsca zaczerwienione (odleżyna I stopnia) stosuj opatrunki foliowe poliuretanowe lub specjalne kremy / balsamy ochronne (zmniejszają tarcie i chronią przed wilgocią).

**Uwaga: nie stosuj razem środków natłuszczających i osuszających pudrów, ponieważ może to prowadzić do tworzenia się grudek i zwiększać ryzyko uszkodzenia skóry.**

- Kontrola wilgoci i zarządzanie nietrzymaniem moczu i stolca.

- stosowanie odpowiednich artykułów higienicznych, wysoko chłonnych podkładow/pieluchomajtek, jednorazowych basenów, kaczek, w przypadku wskazań cewników moczowych,
- stosowanie podkładow membranowych ułatwiających utrzymanie czystości i higieny w łóżku, chroniących skórę przed przegrzaniem i maceracją,
- natychmiast zmieniaj pościel i bieliznę osobistą, gdy są wilgotne ( np. po oddaniu moczu, kału, poceniu),
- po oddaniu moczu, wypróżnieniu oczyszczaj skórę i stosuj kremy barierowe (ochronne) na zagrożone miejsca.
- stosowanie specjalistycznych preparatów barierowych na okolice narażone na częsty kontakt z wilgocią, moczem, stolcem lub opatrunków profilaktycznych





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- Stosowanie bielizny osobistej i pościelowej.
  - używaj bielizny osobistej i pościelowej z naturalnych materiałów (np. bawełna), bez zgrubień, szwów, guzików i krochmalenia. Należy natychmiast zmieniać, gdy są wilgotne.
  - unikaj przegrzewania pacjenta, aby zapobiec nadmiernemu poceniu się.
  - regularnie wietrz pokój pacjenta.
- Obserwacja i ocena stanu skóry.
  - codziennie i przy każdorazowej zmianie pozycji, bielizny osobistej i pościelowej, pieluchomajtek oglądaj skórę w miejscach narażonych na powstanie odleżyn, aby wcześniej wykryć nowe zmiany.
  - nie rekomenduje się masowania skóry, zwłaszcza okolicy wyniosłości kostnych i miejsc zaczerwienionych/podrażnionych – aplikacja preparatów/kremów pielęgnacyjnych powinna być delikatna i w miarę szybka, bez zbędnego pocierania/ ugniatania tkanek. Masaż u osób długotrwale unieruchomionych może powodować uszkodzenie tkanek i naczyń krwionośnych, nasilać miejscowy stan zapalny i podrażnienia skóry, zwłaszcza u osób starszych, a także powodować ból.
  - aplikując preparat pielęgnacyjny, należy unikać mocnego nacisku, ugniatania, rolowania i uciskania skóry,
  - nie wolno wykonywać ruchów uderzeniowych, perkusyjnych i wibracyjnych.
  - nie masuj bezpośrednio obszarów z ranami lub widocznymi owrzodzeniami.

### **3. Leczenie miejscowe rany (Higiena Rany)**

Leczenie i pielęgnacja odleżyn to zadanie dla wykwalifikowanego personelu medycznego (lekarz, pielęgniarka), który dobiera metody do indywidualnego stanu i stopnia zaawansowania rany. Zawsze należy postępować zgodnie ze szczegółowymi zaleceniami.

#### **Przed zmianą opatrunku należy przygotować:**

- umyte i zdezynfekowane ręce,
- miejsce, w którym rozłożysz niezbędne materiały i środki,
- rękawiczki jednorazowe,
- jałowe kompresy, zalecony opatrunek gotowy,





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: mco.krakow.pl; adres e-mail: mco@mco.krakow.pl  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- środek do mycia, dezynfekcji skóry,
- plaster, bandaż do przymocowania opatrunku,
- nożyczki,
- worek na odpady.

**Przy postępowaniu miejscowym z raną odleżynową należy wykonać 4 kroki przy każdorazowej zmianie opatrunku:**

- Umyć starannie ręce, dobrze osuszyć.
- Założyć jałowe rękawiczki i zdjąć opatrunek. Jeśli przywarł do skóry zmoczyć go np. 0,9% NaCl, odczekać chwilę a następnie delikatnie usunąć go.
- Zmienić rękawiczki na nowe i postępować wg 4 kroków (poniżej).

**Krok 1: Mycie rany i skóry otaczającej.**

- należy regularnie myć ranę odleżynową oraz skórę wokół rany do 10-20cm od brzegów rany (zazwyczaj używa się łagodnych, wodnych roztworów, takich jak Sól fizjologiczna (0,9%NaCl), jałowa (sterylna) woda(Aqua), inny płyn izotoniczny (np. roztwór Ringera).

**Krok 2: Opracowanie rany.**

To zadanie należy do wykwalifikowanego personelu medycznego(lekarz/ pielęgniarka).

- celem jest usunięcie martwych tkanek ( nekrozy, włókniaka) z łóżyska rany, aby umożliwić jej gojenie.

**Krok 3: Pielęgnacja brzegów rany.**

- celem jest ochrona zdrowej skóry wokół rany przed maceracją (uszkodzeniem przez wilgoć i wysięk ) i podrażnieniem.

- należy dbać o to, aby skóra otaczająca ranę była czysta i sucha. Można stosować kremy barierowe zalecone przez personel medyczny.

**Krok 4: Dobór opatrunku.**

Zawsze stosuj opatrunek zlecony przez lekarza lub pielęgniarkę.

Opatrunek należy zmieniać tak często, jak to jest konieczne (jeśli rana sączy lub opatrunek uległ zabrudzeniu należy bezwzględnie go zmienić).

- opatrunek musi być dobrany do fazy gojenia rany, rodzaju i ilości wysięku, a także obecności zakażenia.

**Idealny opatrunek powinien:**





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

- utrzymywać wilgotne środowisko sprzyjające gojeniu rany,
- musi pochłaniać nadmiar wysięku,
- umożliwiać prawidłową wymianę gazową między raną a otoczeniem,
- pomagać w utrzymaniu optymalnej temperatury w łożysku rany,
- nie powinien być toksyczny ani wykazywać właściwości alergizujący.

Przy każdorazowej zmianie opatrunku należy obserwować:

- Stan rany: pogorszenie stanu rany (powiększenie rany, zmiana koloru rany, większa głębokość rany).
- Wysięk: zmiana charakteru wysięku ( gęsty, mętny, ropny, o nieprzyjemnym zapachu).
- Infekcja: objawy zakażenia ( wzrost temperatury ciała, zaczerwienienie, obrzęk, silny ból wokół rany).
- Ból: nasilenie bólu rany (uporczywy ból rany nie ustępujący po zmianie pozycji podaniu zleconych środków p/bólowych).

Wystąpienie w/w objawu alarmującego wymaga pilnej konsultacji lekarza lub pielęgniarki.

#### 4. Prawidłowe odżywianie i nawodnienie, optymalizacja stanu ogólnego:

Odżywianie odgrywa kluczową rolę w procesie gojenia ran:

- Białko: jest niezbędne do regeneracji tkanek.
- należy zwiększyć jego podaż jeśli nie ma przeciwwskazań, włączyć do diety produkty bogate w białko. Można stosować preparaty białkowe w proszku, do picia dostępne w aptekach.
- Kalorie: należy upewnić się, że pacjent przyjmuje wystarczającą ilość kalorii (30- 35kcal/dobę/kg masy ciała).
  - Witaminy i minerały: zadbać o odpowiednią ilość witaminy C i Cynku (wspomagają gojenie). Źródłem są owoce i warzywa a w przypadku niedoborów suplementacja.
  - Nawodnienie: Odpowiednie dzienne spożycie płynów do 2l/dobę jeśli nie ma przeciwwskazań.
  - Posiłki: powinny być regularne 4-5x dziennie, lekkostrawne. Unikać potraw





Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych,  
Przewlekle Niepełnosprawnych  
oraz Niesamodzielnych w Krakowie  
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków  
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej  
tel. 12 44-67-500  
strona WWW: [mco.krakow.pl](http://mco.krakow.pl); adres e-mail: [mco@mco.krakow.pl](mailto:mco@mco.krakow.pl)  
Sąd Rejonowy dla Krakowa – Śródmieścia w Krakowie  
KRS 0000057996, NIP 679-20-26-141

ciężkostrawnych, wzdymających.

- Kontrola bólu i odczuwania bodźców.

-należy stosować środki p/ bólowe według zaleceń lekarza.

- w razie nie ustępowania bólu po podaniu leków p/bólowych, zmianie pozycji i stosowaniu udogodnień wskazana konsultacja się z lekarzem.

### **Piśmiennictwo:**

1. Szczerbińska K., Puto G.: Opieka długoterminowa w geriatric. PZWL. Warszawa 2023
2. Kędziora-Kornatowska K., Muszalik M., Skolmowska E.: Pielęgniarstwo w opiece długoterminowej. PZWL. Warszawa 2024
3. De Walden- Gałuszko K., Kaptacz A., Kaptacz I.: Pielęgniarstwo w opiece paliatywnej. PZWL. Warszawa 2023
4. Szewczyk M. i inni.: Leczenie odleżyn – Zalecenia Polskiego Towarzystwa Leczenia Ran. Leczenie Ran 2020:17(4) 151-184
5. Szkiler E., Kucharzewski M., Krasowski G., Bartosiewicz M., Banasiewicz T., Chrapusta A. i inni: Algorytmy i wytyczne postępowania terapeutycznego w ranach trudno gojących się, Update 2024 Forum Leczenia Ran 2024;5 (1) 1-34