

ZUZANA GAVALIEROVÁ, AHMADULLAH FATHI A KOLEKTÍV

# COVID-19

EDUKÁCIA DOSPELÉHO PACIENTA



OŠETROVATELSTVO 2021

Táto odborná publikácia je určená sestram a iným zdravotníckym pracovníkom zaoberajúcim sa procesom edukácie.

Dôležité upozornenie: Príspevky od autorov v publikácii sú vypracované v súlade s aktuálnymi poznatkami vedy ku dňu uverejnenia. Autori nemôžu prevziať záruku za údaje týkajúce sa ich aktuálnosti v budúcnosti. Je teda na každom, kto chce používať tieto informácie, aby si kontroloval aktuálnosť uvedených referencií.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať akýmkoľvek spôsobom, ani byť šírená (elektronicky, papierovo, fotograficky a pod.) bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.



---

### © COVID-19, edukácia dospelého pacienta

Vedúci autorského kolektívu: PhDr. Zuzana Gavalierová, MUDr. Ahmadullah Fathi

Recenzenti: doc. MUDr. Ivan Solovič, CSc.

PhDr. Lukáš Kober, PhD., MPH

Ilustrácia obrázkov: MUDr. Ahmadullah Fathi

Grafická úprava: PhDr. Eva Potočná

Obálka: Marián Mereš

Vydavateľ: Infodoktor, o.z.

Tlač: Popradská tlačiareň, vydavateľstvo, s. r. o., Poprad

Poprad 2021. Vydanie prvé, 144 strán.

ISBN: 978-80-973660-1-8

# Edukačný list č. 10: bolesť svalov, kĺbov ako príznak

---

Ľudmila Andraščíková, Zuzana Gavalierová

## Problém

Bolesť svalov (myalgia) a kĺbov (artralgia) v súvislosti s prebiehajúcim infekčným ochorením prejavujúca sa verbalizáciou pacienta („bolí ma celé telo...“), bolestivosťou svalov, kĺbov a bolestivým výrazom tváre.

## Cieľ

Zmierniť nepríjemný pocit bolesti svalov a kĺbov. Edukácia pacienta a jeho rodinných príslušníkov o varovných príznakoch, možnostiach nefarmakologických opatreniach a farmakoterapii.

## Prehľad

Rôzne infekcie sa prejavujú bolesťou svalov a kĺbov. Bolesť svalov je často spojená so zápalom svalov (myozitída), ktorá je častým príznakom vírusových infekcií. Pri ochorení COVID 19 (SARS-CoV-2) pacient pociťuje bolesť svalov ako citlivosť na dotyk, alebo bolesť pri pohybe (1). Bolesť svalov a kĺbov patrí k menej vyskytujúcim sa príznakom ochorenia.

Bolesť svalov sa môže zamieňať s bolesťou svalov z preťaženia (napr. cvičenie, iná námaha), avšak pri koronavírusovej infekcii je bolesť svalov na celom tele a pri tzv. svalovej horúčke je bolesť viac lokalizovaná na konkrétny sval (1). Bolesť svalov sa vyskytuje častejšie ako bolesť kĺbov a môže byť výrazná v rukách, nohách a chrbte. V prípade výskytu artritídy kĺbov u pacienta sa ich bolesť môže veľmi zintenzívniť, čo môže viesť až k obmedzeniu pohybu (2). Bolesť je typická pre prvé dni po prepuknutí koronavírusového ochorenia, približne na piaty deň po prvých respiračných príznakoch (3).

Hodnotenie bolesti na základe numerickej škály je spravidla určené v rozsahu od 0 do 10. Najvyššia hodnota označuje bolesť neznesiteľnú.

Tabuľka 13 Numerická škála bolesti (7)

0	stav bez bolesti
1 - 2 - 3	mierna bolesť
4 - 5 - 6	stredná bolesť
7 - 8	silná bolesť
9 - 10	nezniesiteľná bolesť [7].

## Varovné príznaky (tzv. red flags)

Stavy vyžadujúce diagnostický a terapeutický prístup lekára:

- Oslabenie alebo ochrnutie končatiny, porucha reči, ochrnutie svalov tváre, pokles ústneho kútika, dvojité videnie,
- novovzniknutá zmätenosť,
- náhly vznik neznesiteľnej bolesti v súvislosti s nevoľnosťou, horúčkou, zvracaním, trpnutím končatín,
- náhla bolesť v súvislosti s úrazom (4),
- nemôžete s boľavým kĺbom hýbať,
- nedokážete chodiť alebo sa pohybovať,
- bolesť a strata koordinácie,
- bolesť s vyžarovaním a vystreľovaním do okolitých častí tela,
- náhla strata motoriky.

V prípade výskytu aspoň jedného z hore uvedených príznakov bez omeškania telefonicky kontaktovať lekára.

## Posúdenie

Posúdením stavu sa určí stratégia opatrení zameraných na zlepšenie zdravotného stavu. Posudzuje sa:

- výsledok testu na SARS-CoV-2 a otázky súvisiace s triážou,
- prítomnosť komorbidít, ktoré robia pacienta vulnerabilnejším,
- anamnéza farmakoterapie (druh a dĺžka) a nefarmakologických opatrení,
- vek, pohlavie,
- celkový vzhľad, stav vedomia, stav výživy, držanie tela, farba kože a slizníc, škodlivé návyky,
- hodnoty FF - meranie TT, SpO<sub>2</sub>, počet dychov, pulzov, TK,
- korelácia času nástupu bolesti s infekciou SARS-CoV-2,
- určiť intenzitu subjektívneho vnímania bolesti pacientom na stupnici od 0 - 10 (0 najmenej, 10 najviac),

- anamnéza užívania liekov, masť, gélov na bolesť a vylúčenie úrazovej príčiny,
- zistiť, či užívanie bežných analgetík prináša úľavu (druh lieku a v akých dávkach),
- zistiť faktory, ktoré provokujú alebo zhoršujú bolesť svalov a kĺbov,
- zistiť, či má pacient narušený spánok bolesťou a možnosť oddychu,
- hodnotenie sebestačnosti,
- emocionálny stav – bolesť, hnev, stres, prílišná radosť, problémy a pod.,
- prítomnosť osoby, na ktorú sa môže v prípade potreby pacient obrátiť,
- kompetentný zdravotnícky pracovník vylúči pri posudzovaní varovné príznaky bezprostredne ohrozujúce život.

Základným fyzikálnym vyšetrením je potrebné zistiť prítomnosť opuchu, kožných zmien, zafarbenia, neurocirkulačných a iných patologických zmien a zistiť prítomnosť iných muskuloskeletárnych symptómov spojených s myalgiou a artralgiou.

### **Bolesť svalov a kĺbov, nefarmakologické opatrenia**

- Na bolestivé svaly a kĺby prikladať chladivé zábaly. Neodporúča sa aplikácia tepla, aj keď spočiatku sa môže dostať úľava, no na bolesť svalov a kĺbov v zmysle COVID-19, teplo neprichádza do úvahy (5),
- vhodné je aplikovať lokálne chladivé konopné krémy ako súčasť nefarmakologického zásahu vyskytujúcich sa symptómov ako je citlivosť alebo opuch svalov/kĺbov (1),
- oddych a spánok (pokoj na lôžku),
- veku a zdravotnému stavu primeraná hydratácia (príjem tekutín aspoň 1,5 l),
- úľavové polohy,
- ak je potrebné, odľahčíme miesta, na ktorých pacient dlho ležal,
- v prípade manipulácie, pacienta vopred získame k spolupráci. Pacienta vopred upozorníme na možnú bolesť pri manipulácii a získame dôveru a súhlas pacienta,
- zohľadniť všetky úkony ošetrovateľskej starostlivosti prítomnosťou bolesti svalov a kĺbov,
- u ťažko mobilných a imobilných pacientov je dôležitá pravidelná a systematická zmena polohy, so zameraním na zmiernenie a odstránenie bolesti spojených s nevhodnou polohou.

## Bolesť svalov a kĺbov, farmakologická liečba

Pri nedostatočnej úľave od bolesti pri nefarmakologických opatreniach, je potrebné zvoliť vhodnú a bezpečnú farmakologickú liečbu na zmiernenie bolesti. Pri silných bolestiach sa odporúča použiť analgetiká, ktoré sú voľnopredajné na báze acetaminofénu (Paracetamol). Najnovšie vedecké štúdie neodporúčajú užívanie nesteroidných protizápalových liekov ako Ibuprofen, lbalgin (môžu stav zhoršiť) (6). Pri zhoršujúcej a neustupujúcej bolesti je nevyhnutné ďalšie protizápalové lieky a analgetiká konzultovať s lekárom. V zmysle vizuálnej analógovej škály alebo numerickej hodnotiacej škály je potrebné určiť stupeň bolesti a na základe toho ošetrojúci lekár určí rozsah analgosedácie (3).

---

### Zoznam použitej literatúry

1. GROTH, L. 2020. Is Muscle Pain a Symptom of Coronavirus? Online. [04-30-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <https://www.health.com/condition/infectious-diseases/coronavirus/is-muscle-pain-a-symptom-of-coronavirus>.
2. FISHER, S. J. 2021. Can the Coronavirus Affect My Bones and Joints? Online. [01-01-2021], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <https://www.orthoinfo.org/en/diseases-conditions/can-the-coronavirus-affect-my-bones-and-joints/>.
3. DROŽDŽAL, S., ROSIK, J., LECHOWICZ, K. et al. 2020. COVID-19: Pain Management in Patients with SARS-CoV-2 Infection—Molecular Mechanisms, Challenges, and Perspectives. *Brain Sci.* 2020 Jul; 10(7): 465. Published online 2020 Jul 20. Dostupné na <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7407489/>.
4. Dr.MAX. 2020. Nepríjemná bolesť! Čo robiť, keď vás trápia kĺby, svaly či kríže? . Online. [04-30-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <https://www.drmax.sk/dr-max-poradna/neprijemna-bolest-co-robit-ked-vas-trapia-klby-svaly-ci-krize>
5. BRINGLE, J. 2020. 5 Things You Can Do at Home to Relieve Joint Pain during COVID-19. Online. [05-08-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <https://blog.mission-health.org/2020/08/05/5-things-home-relieve-joint-pain-covid/>.
6. BOYLE, E. L. 2021. Let's Talk About the Novel Coronavirus. Online. [22-01-2021], cit. 23-01-2021. Dostupné na: <https://www.healthcentral.com/condition/coronavirus>.
7. UNIPO. 2020. Hodnotenie bolesti. Online. [04-30-2020], cit. 23-01-2021. Dostupné na <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:XQMIks8WZNUJ:https://www.unipo.sk/public/media/33266/Numerick%25C3%25A1%2520a%2520vizu%25C3%25A1lna%2520%25C5%25A1k%25C3%25A1la%2520bolesti.doc+&cd=1&hl=sk&ct=clnk&gl=sk&client=safari>