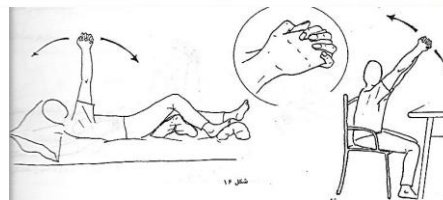
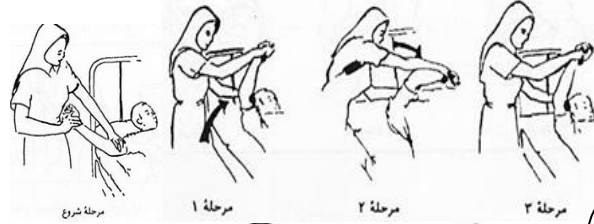


اجرای فعالیت‌هایی جهت گسترش دامنه حرکتی

- ➔ بیماران بی حرکت باید بعضی از ورزش‌ها را جهت پیشگیری از کوتاه‌شدگی عضلات و خشکی مفاصل دریافت کنند.
- ➔ اگر بیمار قادر به حرکت قسمتی یا همه بدن نباشد، مراقبین باید به صورت غیر فعال تمرینات دامنه حرکتی مفاصل را برای او اجرا نمایند.
- ➔ اگر بیمار بتواند بعضی از مفاصل را بدون کمک حرکت دهد به آن، حرکت فعال می‌گویند.
- پس از گذشت ۲۴ ساعت از وقوع سکته مغزی، باید حداقل ۲ تا ۳ بار در روز به انجام ورزش‌های غیر فعال اقدام نمایید.
- ➔ هر حرکتی باید ۵ دقیقه در هر بار تکرار شود.
- حرکات را باید به آرامی و یکنواخت انجام دهید و نباید باعث درد شوند.
- همیشه مفاصلی را که در حال انجام حرکات ورزشی هستند، حمایت نمایید.
- هیچ‌گاه اندام انتهایی را به بالاتر از نقطه‌ای که در آن درد یا سفتی مداوم آغاز می‌شود، حرکت ندهید.
- ➔ حرکات غیر فعال باید از سر تا پنجه به صورت پشت سر هم انجام شوند.
- ➔ فواید حرکت غیر فعال:
 - نگهداری حالت طبیعی و انعطاف‌پذیری بافت نرم و عضلات
 - جلوگیری از ایجاد تغییر شکل در مفاصل
 - کمک به افزایش گردش خون که خود باعث جلوگیری از ایجاد لخته در پاها نیز می‌شود.
 - کمک به تغذیه غضروف مفصلی
 - حفظ خاطره حرکتی در مغز

۱- مفصل شانه: حرکات مفصل شانه شامل خم کردن شانه، دور کردن شانه از بدن و چرخش شانه است.



بهبتر است در سکته مغزی تا بالای سر آورده

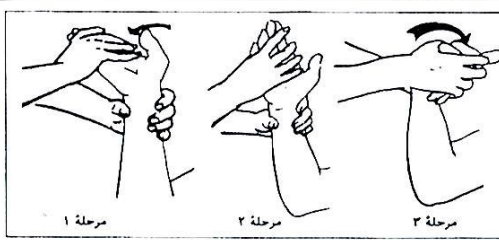
همراه با دست دیگر شانه را بگیرید

با دست سالم، دست آسیب دیده را از ناحیه مچ گرفته و آن را تا روی سر بالا آورد.

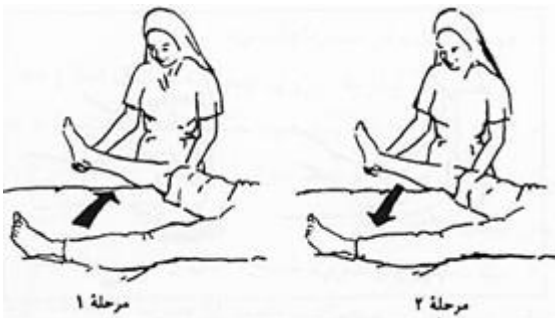
۲- مفصل آرنج: حرکات این مفصل شامل خم کردن و صاف کردن است. از فشار بیش از حد در حین حرکت دادن آن خودداری نمایید، زیرا باعث استخوان‌سازی اضافه و چرخاندن از آرنج در آن می‌شود.

۳- مفاصل انگشتان و مچ دست: حرکات این مفاصل شامل خم کردن و باز کردن است.

هر روز چندین مرتبه انگشتان دست آسیب دیده را کشیده و مالش دهید.



۴- مفصل ران: حرکات این مفصل شامل خم کردن، دور کردن و چرخش به سمت داخل و خارج است. در چرخاندن احتیاط شود که باعث در رفتگی نشود.





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



تمرینات دامنه حرکتی

مفاصل به صورت غیر فعال

کد محتوا: ۳۵۲



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

۶- مفصل مچ پا: حرکات این مفصل شامل بالا آوردن و پایین آوردن مچ پا می شود.

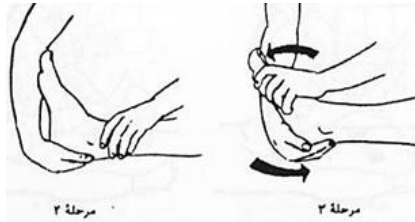
پایا

آوردن مچ پا در راه رفتن بیمار در آینده نقش اساسی دارد و اگر انجام نشود باعث افتادگی کف پا می شود. در این حالت بیمار نمی تواند در راه رفتن کف پای خود را بر زمین بگذارد.



مرحله شروع

مرحله ۱



مرحله ۲

مرحله ۲

۷- مفاصل انگشتان: حرکات آن شامل خم کردن و صاف کردن می باشد.

*در ۹۰٪ سکنه ها دررفتگی شانه و لگن (ران) دیده شده که لازم است مراقب باشید.
*شانه به هیچ وجه کشیده نشود.

تهیه کننده: زهرا اصلانی کارشناس ارشد پرستاری

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

مشاور علمی: دکتر نصراله علیمحمدی (استادیار دانشکده پرستاری - مامایی)

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) شهرریور ۱۳۹۹

۵- مفصل زانو: حرکات این مفصل شامل خم کردن و باز کردن است.



مرحله شروع



مرحله ۱



مرحله ۲



مرحله ۳



مرحله شروع



مرحله ۱



مرحله ۲



مرحله ۳