



با گرفتن دست بیمار بازوی او را کنترل کنید. با قسمت بالای بازوی خود آرنج او را راست کنید. مچ دست خود را به عقب خم کرده بر روی سینه فرد قرار دهید.



یا اگر به حمایت کمتری نیاز بود میتوانید تنها دست را گرفته و مانع از خم شدن آرنج شوید.

بالا و پایین رفتن از پله

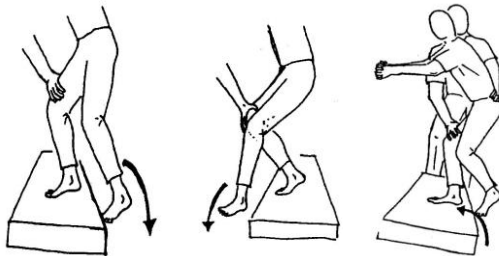
مطمئن ترین راه برای بالا رفتن از پله این است که بیمار ابتدا پای سالم را بلند کند و برای پایین آمدن ابتدا پای مبتلا را پایین بیاورد.

با دست سالم می تواند نرده را بگیرد و اگر نرده وجود ندارد می تواند دستش را به دیوار بگیرد.

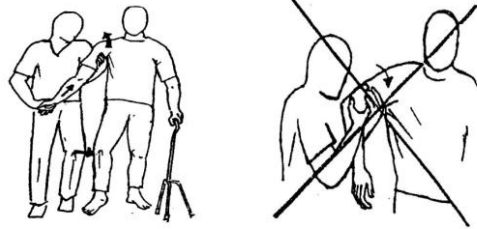
در صورت نیاز شما می توانید از پشت یا از سمت مبتلای فرد «هنگام بالا رفتن» به او کمک کنید.

در هنگام پایین آمدن بهتر است جلوی او قرار گرفته و حرکت را از پای مبتلا، بخصوص وقتی که زانو خم می شود هدایت کنید.

تمرینات دیگر: بیمار پای مبتلا را بر روی یک پله کوتاه قرار دهد. سپس با پای سالم خود یک گام به بالا بردارد. در این حال شما می توانید در انتقال وزن بر روی پای مبتلا و راست کردن زانو به او کمک کنید. در شکل زیر سمت مبتلا، سمت راست بیمار می باشد.



هنگام کمک کردن به بیمار، به نحوه ی گرفتن اندام فوقانی توجه کنید.



هرگز نباید چوب دستی یا عصای سه پایه برای بیمار به صورت یک ابزار دائمی درآید.

راه رفتن با کمک

این تمرین را می توان بین دو میله موازی انجام داد. با این شرط که میله ها گرفته نشوند. وجود آن ها تنها برای ایجاد اطمینان و اعتماد است.



شخص دست ها را در هم قلاب کرده جلو نگهدارد. شما می توانید پشت او حرکت کرده و از عقب لگن را حمایت کنید (لگن رو به جلو و انتقال وزن بر سمت مبتلا باشد).



یا از جلو با قرار دادن دست های فرد روی شانه ی خود او را کنترل کنید.

یا ساعد فرد را بین تنه و ساعد خود بگیرید.



آموزش راه رفتن

هنگامی که بیمار بتواند تعادل خود را در حالت ایستاده حفظ کند، می تواند راه رفتن را به تدریج شروع نماید.



به بیمارستان کمک کنید تا بین دو نرده موازی بایستد و وزن خود را روی هر دو پا بیندازد.

سپس وزن خود را روی پای سالم انداخته و ضمن فشار دادن نرده ها با دست، پای مبتلا را به جلو حرکت دهد.

سپس وزن را روی پای مبتلا منتقل نماید.

هنگام حرکت گاهی به پاهای خود نگاه کند.

به آهستگی راه برود و بین فواصل قدم زدن، استراحت کافی نماید.

یک صندلی یا صندلی چرخدار باید در دسترس بیمارستان قرار دهید تا در صورت خستگی یا احساس سرگیجه بتواند از آن استفاده کند.

روزانه ۳ تا ۵ بار راه رفتن را تمرین کند.

گام برداشتن به صورت دو طرفه و از سمت پاشنه به طرف پنجه باشد.

یک آینه بلند می تواند به بیمار کمک کند به مناسب بودن وضعیت شانه ها و قرار گیری سر و بدن در یک راستای صحیح و انتقال وزن در سمت مبتلا توجه داشته باشد.

توجه داشته باشید هنگام راه رفتن، کف پای بیمار کاملاً صاف بر روی زمین قرار گیرد.

دوره های آموزش برای راه رفتن باید طی زمان های کوتاه و مکرر صورت گیرد.

زمانی که بیمار از قدرت و اعتماد به نفس کافی برخوردار شد، می توان از وسایل حمایتی مثل عصاهای ۳ یا ۴ پایه استفاده کرد.

آموزش راه رفتن در بیماران با ضعف یا فلج اندام

کد محتوا: ۳۶۰

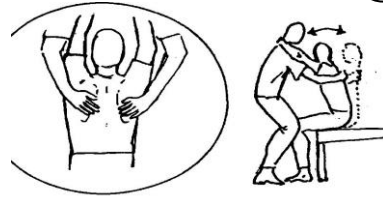


<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

یا با دست سالم بیمار
خودش روی تخت
فشار دهد تا بلند شود



شما می توانید زانو و پای مبتلای بیمار را با زانو و پای خود کنترل نمایید. سپس وقتی او باسن خود را بلند کرد، او را به طرف صندلی بچرخانید.

Fig

نکاتی در مورد استفاده از صندلی چرخدار

- اگر بیمار به صندلی چرخدار نیاز پیدا کرد، انواع تاشوی آن که دارای ترمز دستی است کارایی بیشتری دارد زیرا بیمار می تواند آن را با دست کنترل نماید.
- صندلی باید به اندازه کافی پایین باشد تا بیمار بتواند با پای سالم خود آن را به حرکت در آورد. پهنای صندلی نیز باید کم باشد تا استفاده آن در خانه امکان داشته باشد.
- وقتی بیمار قصد جابه جایی و انتقال از روی صندلی را دارد، ترمز های هر دو طرف صندلی باید کشیده شوند.
- اگر بیمار از واکر، عصا یا صندلی چرخدار استفاده می کند، هر گونه ناهمواری فرش یا قالی و وسایل اضافی را از سر راه بیمار بردارید.
- فراهم کردن نور کافی در اتاق و نصب دستگیره، میله یا نرده در مسیر راه بیمار کمک کننده است.

تهیه کننده: زهرا اصلانی کارشناس ارشد پرستاری

منبع: Therapeutic exercise Kisner 2007

مشاور علمی: دکتر نصراله علیمحمدی (استادیار دانشکده پرستاری -

مامایی)

تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) شهریور ۱۳۹۹

انتقال از تخت به صندلی

نشاندن زود و به موقع بیمار در صندلی از اهمیت خاصی برخوردار است و باید بیمار در طول انتقال نقش فعالی داشته باشد. انتقال به ترتیب زیر انجام می شود:

۱. چرخیدن به جهت مبتلا: از بیمار بخواهید که پاهایش را خم کند، دستهایش را بگیرد و او را به سمت مبتلا بچرخانید.



هر دو پا خم باشد

این دست زیر کتف سالم قرار گیرد

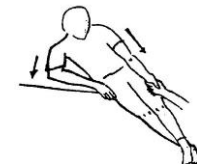
۲. تکیه کردن بر آرنج مبتلا: سپس بیمار پای سالم را از روی پای مبتلا بلند کند. شما می توانید با یک دست، دست سالم او را بگیرید و با دست دیگر دست و آرنج مبتلا را کنترل کنید.



با دست سالم روی تخت فشار آورد، یا پشت کتف قرار

باید باها هر دو از زانو از تخت آویزان شود تا اهرم تنه را به سمت نشسته بکشد

بیمار باید با استفاده از اندام مبتلا و از طریق وارد آوردن فشار به تخت به حالت نشسته درآید.



۳. بیمار را لبه تخت بنشانید. پاها صاف روی زمین قرار گیرند.

۴. انتقال از تخت به صندلی: پاهای شخص صاف روی زمین باشد. جلوی او ایستاده شانه هایش را از زیر کتف بگیرید. دست هایش را روی شانه های شما بگذارید. یا کمر بند را بگیرد یا قلاب دور قفسه سینه کند.