

## مقدمه :

۱. اگر بیمار اجازه نشستن ندارد از او بخواهید

کمر ، شانه ها ، دست یا پای سالم خود را در

همان حالت درازکش از روی تخت بلند کرده به

مدت شش ثانیه نگه دارد و این عمل را سه بار

در روز هر نوبت ۱۰ تا ۲۰ بار تکرار نماید .

۲. اگر اجازه نشستن دارد با قرار دادن دست در

پشت بیمار به او کمک کنید ، سر و شانه های

خود را بلند کرده و بنشینید در صورت ایجاد

سرگیجه و تاری دید سریعاً بیمار را بخوابانید ،

در غیر اینصورت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه بیمار بنشیند .

خواهیدن طولانی مدت روی تخت باعث ایجاد

عوارض متعددی چون ضعف و عضلات ، کم

شدن توان قلب و ریه ، لخته شدن خون در پاها

و زخم بستر می شود . به این جهت انجام

فیزیوتراپی برای بیماران اهمیت زیادی دارد .



« بسمه تعالی »

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی - درمانی گیلان

مرکز آموزشی - درمانی پورسینا

## فیزیوتراپی اندامها در بیماران هوشیار

( آنچه بیماران باید بدانند )



تهیه و تنظیم : کلثوم مهری نابت

زیر نظر سوپروایزر آموزشی

زمستان ۹۲

اگر قادر به نشستن نمی باشد سر تخت را بالا

آورده و با قرار دادن بالش در پشت بیمار به او

کمک نمایید .

۳. بیمار می تواند دست یا پای سالم خود را ۱۰

تا ۲۰ بار با خم و راست کردن مفاصل ورزش

دهد . دست و پای مشکل دار خود را با سفت

کردن عضلات بدون حرکت ورزش دهد . ( مثل

فشار دادن ) پشت زانو روی تخت و بلند کردن

( پا ) .



۴. بیمار انگشتان دو دست را در هم فرو برده و

آنها را با هم سفت بگیرد و بالا ببرد .

۵. بیمار در تمامی مفاصل خود مثل انگشتان ،

آرنج ، زانو و مچ را ۱۰ تا ۲۰ بار خم و راست

کند و بالا و پایین بیاورد . اینکار را هر ۲ تا ۳

ساعت یکبار انجام دهد .



FIG 47.—Continued. H. Foot and ankle exercise. I. Leg exercise. J. Abdomen and leg exercise. K. Thigh-trunk exercise. L. Trunk exercise. M. Leg-back exercise. N. Leg-cycle exercise.