

بسمه تعالی

آموزش بین ترخیص بیماران بخش مراقبت‌های ویژه

نحوه انتقال و حرکت درمانی بیماران پس از ترخیص از ICU (۳)

نویسندگان:

*دکتر مهدی احمدی نژاد، فوق تخصص طب مراقبت‌های ویژه

**زهرا کارزاری، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

*مریم سلطانی نژاد، کارشناس ارشد پرستاری مراقبت‌های ویژه

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

*بیمارستان شهید دکتر باهنر

**دانشکده پرستاری و مامایی رازی



۱۳۹۴



۴. روی یک صندلی راحت و محکم بنشینید. درحالی‌که زانو‌ها کنار هم قرار گرفته، یک پا را بلند کنید تا جاییکه زانو صاف شود. پنج ثانیه نگه دارید و سپس پا را پایین بیاورید. این تمرین را با پای دیگران تکرار کنید تا به نمره ۱۳-۱۵ برسید.



۵. روی یک صندلی خوب و راحت بنشینید. دست‌ها را در هم قفل کنید. در همین حالت بایستید و دوباره بنشینید. آنقدر این کار را انجام دهید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید. هرچه صندلی تان کوتاه‌تر باشد، انجام این تمرین برایتان سخت‌تر است.



۶. با یک پا روی پله یا چهارچوب در بایستید، درحالی‌که پای دیگران آویزان است. از یک طرف چهارچوب یا یک صندلی برای حفظ تعادل کمک بگیرید. زانو را خم کرده و پای آویزان را پایین بیاورید تا به پله برسد. دوباره پا را بالا ببرید و این تمرین را با پای دیگران انجام دهید، تا جاییکه به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید.

۷. بایستید. درحالی‌که پشت یک صندلی را گرفته اید یکی از زانو‌ها را خم کنید و پا را بالا بیاورید. آنقدر این کار را انجام دهید تا به نمره ۱۵ برسید.

۸. پشت یک صندلی را بگیرید و روی پنجه‌ها بایستید. پس از چند ثانیه به حالت اولیه برگردید (تا نمره ۱۳-۱۵).

۹. روی یک پا بایستید. پای دیگر را از زانو خم کنید. با بلند کردن پاشنه پا روی پنجه پای که به آن تکیه نموده اید فشار بیاورید. سپس به حالت اولیه بازگشته پائین را عوض کنید (تا نمره ۱۳-۱۵).

۱۰. بایستید و به دیوار تکیه دهید. به آرامی زانو بزنید، طوری که پاشنه پا روی زمین باشد. در این حالت پنجه‌ها و جلوی پا را بالا ببرید (تا نمره ۱۳-۱۵).

ادامه در بروشور شماره ۴

به پایین و با مشت پایین رو به بالا اعمال فشار کنید. آنقدر تکرار کنید تا به نمره ۱۳-۱۵ برسید.



۱۴. یک دست را مشت کرده رو به بالا بگیرید. پنج ثانیه نگه دارید و دست را شل کنید. همین تمرین را با دست مقابل انجام دهید تا به نمره ۱۳-۱۵ برسید.

۱۵. یک دست را در دست دیگر قرار دهید. با دست فوقانی به پایین و با دست زیرین به بالا فشار بیاورید. چند ثانیه نگه دارید. دست‌ها را شل کنید. آنقدر تکرار کنید تا به نمره ۱۳-۱۵ برسید.

تمرینات ورزشی قلب و ریه سالم

راه رفتن

ابتدا داخل ساختمان (اطراف بخش یا در منزل) تا نمره ۱۳-۱۵ پیاده‌روی کنید. وقتی انجام تمرین برایتان راحت‌تر شد، می‌توانید قدم زدن در خارج از منزل را شروع کنید. اگر پیاده‌روی خارج از منزل نمره بورگ شما را به ۱۵ نمی‌رساند، بالا رفتن و پایین آمدن از سراسیمبی‌ها را امتحان کنید. بخاطر داشته باشید که همیشه انرژی تان را طوری تقسیم کنید که بتوانید مسیر رفته را به خانه بازگردید.

بالا رفتن از پله‌ها

۱. از پله‌ها بالا و پایین بروید. هر بار از یک پا بیشتر استفاده کنید تا به تقویت عضلات هر دو پا کمک شود. آنقدر تمرین را تکرار کنید تا به نمره ۱۳-۱۵ برسید.

۲. بایستید و روی یک خط مستقیم آنقدر راه بروید تا به نمره ۱۳-۱۵ از معیار بورگ برسید.

۳. بایستید و روی یک خط مستقیم بدوید تا به نمره ۱۳-۱۵ از معیار بورگ برسید.

فیزیوتراپی قفسه سینه یا فیزیوتراپی تنفسی

فیزیوتراپی مجموعه روش هایی است که جهت کمک به پاکسازی راه هوایی، افزایش عملکرد ماهیچه های تنفسی، بهبود استقامت فعالیت های عمومی، جلوگیری از تجمع ترشحات ریوی، بهبود سرفه و غیره انجام می گیرد. تکنیک های دستی شامل: پراکاشن (دق یا ضربه با کف دست)، ویبریشن (لرزش)، شیکینگ (تکان دادن) و درناژ وضعیتی است.

دق (تپینگ)



درناژ وضعیتی

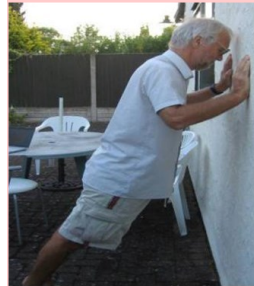
(کمک به تخلیه ترشحات تجمع پیدا کرده در قسمت های مختلف ریه بیمار با وضعیت دادن به بیمار و سپس انجام فیزیوتراپی قفسه سینه)



جهت انجام این تکنیک ها بیمار را در وضعیت راحت قرار داده، برای وی توضیح می دهیم چه هدفی از انجام فیزیوتراپی داریم. سپس از پایین قفسه سینه به سمت بالا حرکات را انجام می دهیم و بیمار را تشویق به انجام سرفه می کنیم. برای دق کردن انگشتان دست را به صورت کاسه ای جمع کرده و ضربه را از محل شانه اعمال می کنیم. درناژ وضعیتی باید زیر نظر کارشناس با وضعیت دهی مناسب به بیمار و سپس انجام فیزیوتراپی قفسه سینه انجام می گیرد. توصیه می کنیم حتماً برای انجام این تکنیکها از یک نفر کارشناس فیزیوتراپی برای آموزش کمک بخواهید و اجازه پزشک را برای انجام فیزیوتراپی داشته باشید.

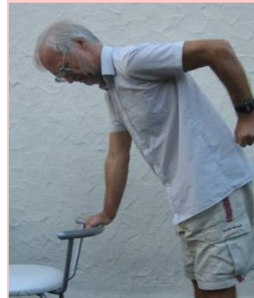
تمرینات کششی دست

۱. در حالیکه دستها را مشت کرده و آرنج ها خم هستند رو به دیوار بایستید. مشت یک دست را به دیوار فشار دهید. دستتان را عوض کنید. تا نمره ۱۳-۱۵ معیار بورگ.



۲. رو به دیوار بایستید و بدنتان را در یک وضعیت خمیده قرار دهید. آرنج ها را خم کرده و دستها را صاف بگیرید، طوری که انگار میخواهید دیوار را هل دهید. آنقدر این کار را انجام دهید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید.

۳. روی صندلی یا یکطرف تخت بنشینید. در هر دست یک وزنه بگیرید و هر بار یک دست را بالا برده از جلو یا طرفین پایین بیاورید. آنقدر تکرار کنید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید.



۴. بایستید و پشت یک صندلی را با یک دست بگیرید. دست دیگران را صاف نگه دارید. دست صاف را از آرنج خم کنید و آنقدر بالا بیاورید که بازوهایتان در حالت افقی قرار بگیرند. دستها را شل کرده و با هم جابجا کنید. تا نمره ۱۳-۱۵ ادامه دهید.

۵. به پهلو بخوابید. سر را روی بالش قرار دهید. دست زیرین را خم نمایید تا تعادل شما را حفظ کند. دست فوقانی را با یک وزنه کم بالا ببرید. به طرف مقابل بچرخید و همین تمرین را با دست دیگر انجام دهید. آنقدر این ورزش را تکرار کنید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ از معیار بورگ برسید.



۶. کنار دیوار بایستید. طوری که بازو و ساعد در تماس با دیوار قرار بگیرد. آرنج را خم نموده به دیوار اعمال فشار کنید. دستها را جابجا کنید. آنقدر تکرار کنید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ از معیار بورگ برسید.

۷. مثل تمرین قبلی بایستید با این تفاوت که دست اینبار رو به بالا قرار بگیرد. ۱۰ تا ۱۵ ثانیه فشار اعمال کنید. دستها را عوض کنید (تا نمره ۱۳-۱۵).



۸. بایستید و با یک دست پشت یک صندلی را بگیرید. با دست دیگران یک وزنه بگیرید و تا جایی بالا ببرید که موازی با زمین قرار بگیرد. دست را پایین آورده با دست دیگر تمرین را انجام دهید تا به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید.

۹. روی یک صندلی بنشینید. یک وزنه یک کیلویی را در یکی از دستان بگیرید و دست دیگر را برای حمایت زیر آرنج آن دست قرار دهید. دست را بالا ببرید ۱۰ تا ۱۵ ثانیه نگه دارید سپس تا روی زانو پایین بکشید. دستها را عوض کنید تا وقتی که به نمره ۱۳ تا ۱۵ برسید.

۱۰. روبروی دیوار ایستاده، بدن را خم نموده، بازوها را صاف نگاه دارید. سپس به دیوار فشار بیاورید، طوری که انگار می خواهید دیوار را هل دهید.



۱۱. روی زمین زانو بزنید. کف دستها را روی زمین قرار داده، آرنج ها را خم کرده و گردن را پایین بیاورید ۱۰-۱۵ ثانیه نگه دارید و رها کنید. تمرین را تا نمره ۱۳-۱۵ تکرار کنید.

۱۲. بنشینید. آرنج یک دست را خم کنید. دست را از ناحیه مچ تا جاییکه ممکن است خم کنید. در این حالت باید در پشت و جلوی ساعد احساس کشیدگی کنید. دستها را در تمرین عوض کرده و آنقدر تکرار کنید تا به نمره ۱۳-۱۵ معیار بورگ برسید.

۱۳. مشت یک دست را روی مشت دست دیگر قرار داده، با مشت بالایی رو