

تمرینات ساده بعد از سکته مغزی در بیماران هوشیار

تمرین شماره یک

قلاب کردن دست:

در این تکنیک دو دست را قلاب کرده به طوری که شست مبتلا روی شست سالم باشد سپس با کمک دست سالم آرنج را صاف می کنیم.

تمرین اول : دو دست را با آرنج صاف به بالا و پایین حرکت می دهیم (توجه داشته باشید که دست ها تا سطح چشم اجازه بالا آمدن دارند و بیش از آن مجاز نیست)

تمرین دوم: دو دست را با آرنج صاف به طرفین حرکت می دهیم.

تمرین سوم: دو دست با خم و راست کردن آرنج در سینه جمع می کنیم.



Animated photograph of model with permission

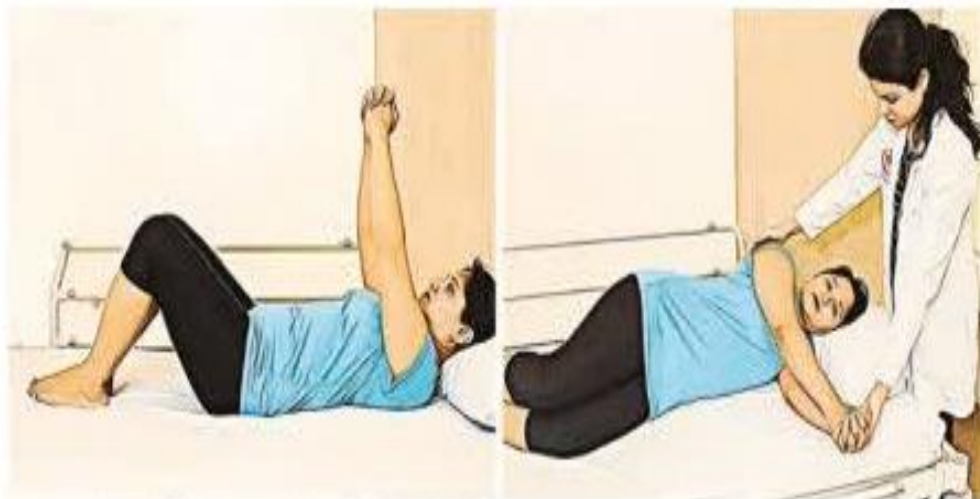
تمرین شماره دو

غلطیدن در تخت:

ابتدا دو دست را قلاب کرده به طوری که شست مبتلا روی شست سالم باشد سپس با کمک دست سالم آرنج را صاف می کنیم. سپس زانو ها را خم می کنیم به طوری که کف پا روی تخت قرار گرفته باشد. در اینجا فرد آماده ی غلتیدن است

ابتدا سر سپس بالا تنه و در نهایت پایین تنه و اندام ها می چرخند.

چرخش به سمت سالم ممکن است کمی برای بیمار دشوار تر از چرخش به سمت مبتلا باشد بنابراین لازم است همراه بیمار با قرار دادن یک دست پشت لگن و یک دست پشت کتف بیمار به بیمار کمک کند.



Animated photograph of model and therapist with permission

تمرین شماره سه

پل زدن:

ابتدا دو دست را قلاب کرده به طورتی که شست مبتلا روی شست سالم باشد سپس با کمک دست سالم آرنج را صاف می کنیم. سپس زانو ها را خم می کنیم به طوری که کف پا روی تخت قرار گرفته باشد و از فرد می خواهیم با فشار دادن کف پا به تخت سعی کند باسن یا کمر خود را از تخت بلند کند.

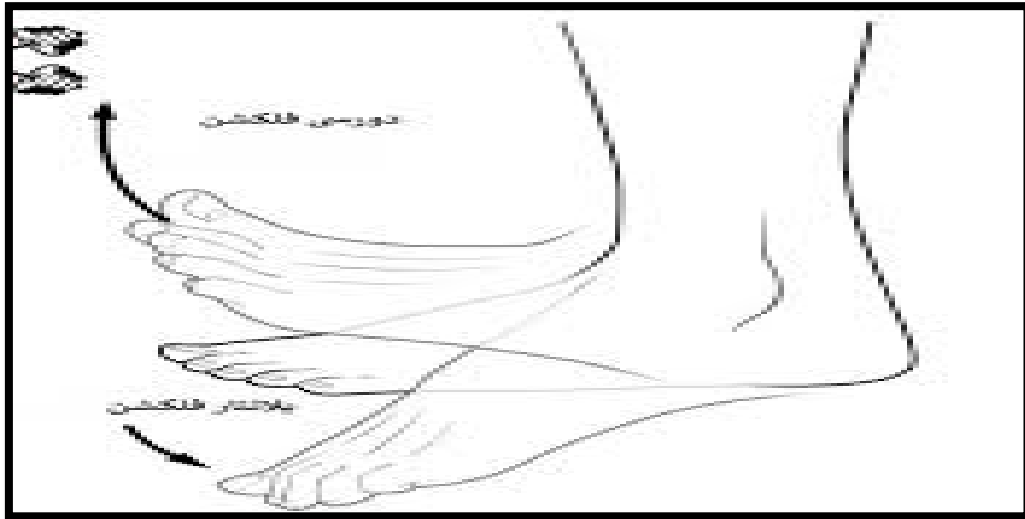


Animated photograph of model and therapist with permission

تمرین شماره چهار

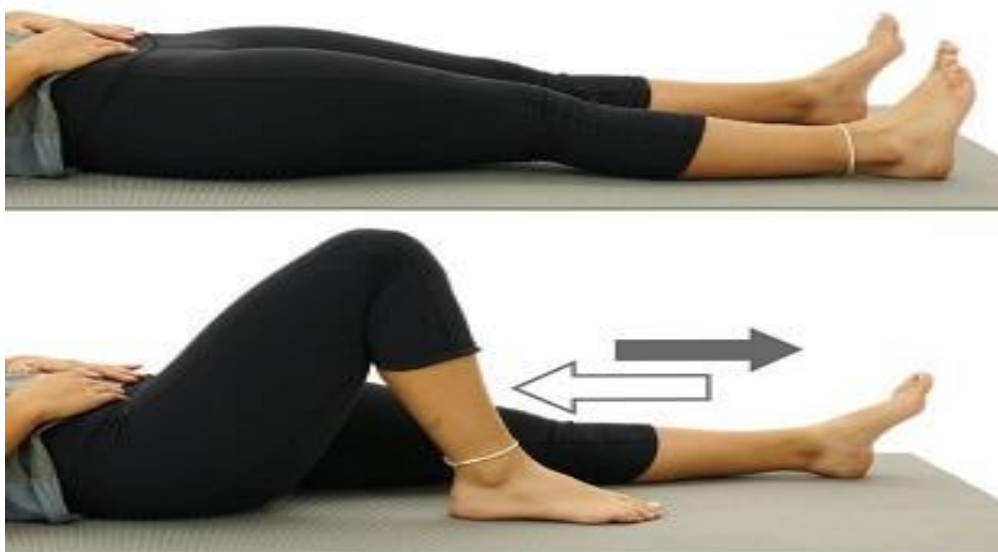
حرکت پدالی در مچ پا:

در این تمرین بیمار باید با زانوی صاف سعی کند مچ پا را مانند پدال زدن به سمت و بالا پایین بیاورد.



تمرین شماره پنج

خم و راست کردن زانو ها با لغزاندن پاشنه و کف پا روی تخت



تمرین شماره شش

کشش تاندون آشیل

همراه یا پرستار بیمار یک دستش را رو ساق پا و کف دست دیگر را پشت پاشنه و ساق بیمار قرار می دهد به طوری ساعد دست روی کف پا بیمار قرار بگیرد سپس با کمک تنه ی خود مچ پا بیمار را به سمت بالا حرکت می دهد و حدود ۳۰ ثانیه نگه می دارد.



تمرین شماره هفت

کشش عضلات تنه:

مطابق شکل بیمار طاقباز می خوابد و دو زانویش را خم می کند به گونه ای که کف پا روی تخت باشد سپس همراه یا پرستار بیمار یک دست را روی شانه می گذارد و شانه را رو به پایین نگه می دارد و با دست دیگر زانو را به جهت مخالف می برد تا باعث ایجاد کشش در عضلات تنه شود. این کار هم برای سمت راست و هم سمت چپ باید انجام شود.



هر تمرین ۳ نوبت (صبح و ظهر و
شب) در روز با ۱۰ تکرار انجام شود.

تهیه کننده:

فائزه حجاری کارشناس فیزیوتراپی

بیمارستان شهید اشرفی خمینی شهر

منبع:

Physiotherapy for adult neurological condition