

خوایدن روی سمت مبتلا

دست مبتلا (پایینی) را به آرامی کمی به جلو می کشیم آرنج حتما صاف و کف دست به سمت بالا باشد. در این حالت وزن بدن کمک به حفظ وضعیت دست می کند.

ممکن است بیمار بعد از چند دقیقه بچرخد که برای جلوگیری از این وضعیت بهتر است پشت بیمار دیوار باشد و یک بالشت پشت بیمار قرار داده شود و دست بالایی بیمار را روی آن گذاشته شود.

پای زیرین باید صاف یا کمی خم باشد (حدود ۱۰ درجه) اما پای بالایی باید حدود ۹۰ درجه خم باشد.

برای حفظ وضعیت پاها یک بالشت جلوی ران پای زیرین گذاشته شود تا بیش از حد خم نشود و پا بالایی روی آن گذاشته شود.



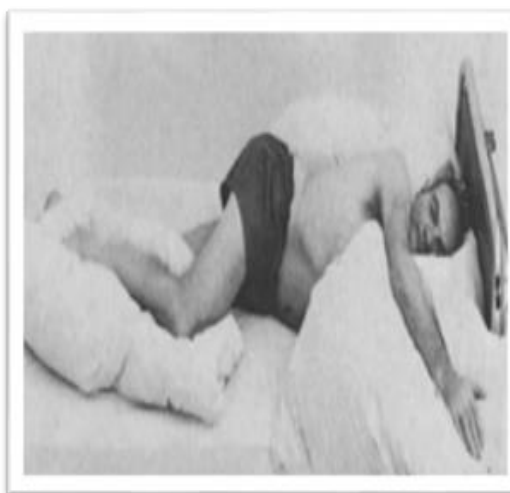
خوایدن روی سمت سالم

یک بالشت زیر بغل دست مبتلا (بالایی) قرار داده شود و سپس به آرامی دست را کمی به جلو می کشانیم. آرنج حتما صاف باشد.

پهنای بالشت به گونه ای باشد که کاملا کف دست روی آن قرار بگیرد.

پای زیرین باید صاف یا کمی خم باشد (حدود ۱۰ درجه) اما پای بالایی باید حدود ۹۰ درجه خم باشد.

برای حفظ وضعیت پاها یک بالشت جلوی ران پای زیرین گذاشته شود تا بیش از حد خم نشود و پا بالایی روی آن گذاشته شود.

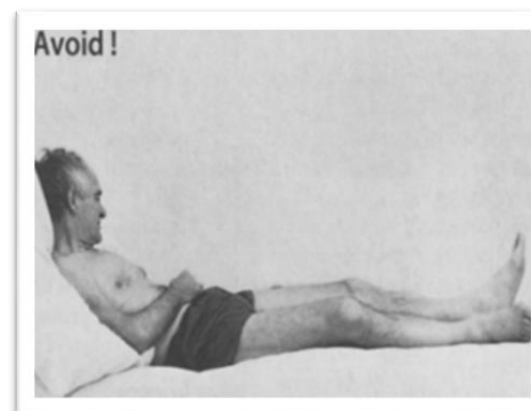


برای جلوگیری از زخم بستر پوزیشن بیمار باید هر دو ساعت یکبار عوض شود.

بهترین پوزیشن خوایدن روی سمت مبتلا است.

پوزیشن صحیح موقع خوایدن باید رعایت شود تا عوارض سکنه به حداقل خود برسد.

به هیچ عنوان بیمار را در وضعیت زیر قرار ندهید:





یا من اسم دواء و ذکره شفاء



بیمارستان شهید اشرفی اصفهانی تهران

طرز صحیح خوابیدن در بیماران مبتلا به سکتہ ی مغزی یکطرفہ

کد پمفلت: PH.U1

منبع: کتاب STEP TO FOLLOE

واحد فیزیوتراپی

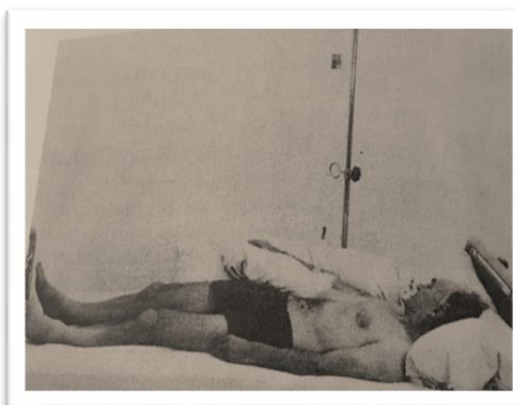
در صورتی که بیمار تمایل به خم کردن زانو دارد یک کیسه نمک بالا زانو قرار داده شود تا زانو صاف شود.

در صورتی که بیمار تمایل به صاف کردن زانو خود دارد یک حوله زیر زانو قرار داده شود.

بهتر است برای جلوگیری از افتادگی مچ پا در همان ابتدا برای بیمار یک ارتز مناسب تهیه شود.

در بیمارانی که تمایل به خم کردن زانو دارند میتوان از یک تخته چوبی برای جلوگیری از افتادگی مچ پا استفاده کرد.

در بیمارانی که تمایل به صاف کردن زانو دارند به هیچ عنوان از تخته چوبی استفاده نشود و بهترین راه برای جلوگیری از افتادگی مچ پا استفاده از ارتز است.



طاقباز خوابیدن

ارتفاع بالش زیر سر باید به گونه ای باشد که سر خیلی خم نشود و یا از عقب بیفتد (سر موازی ستون فقرات باشد). سر باید به سمت غیر درگیر تابیده شود اما در صورتی که بیمار قادر نباشد سر باید در وضعیت بدون چرخش باشد.

یک بالش زیر کتف و دست مبتلا مطابق شکل:

- دست باید کمی بالاتر از سطح قلب باشد و کمی از بدن فاصله داشته باشد.
- آرنج حتما صاف باشد.
- کف دست به سمت بالا باشد اما در صورتی که بیمار قادر به تحمل آن نباشد شست به سمت بالا و در غیر این صورت کف دست به سمت پایین.
- حتما باید دست و انگشتان روی بالش قرار بگیرند و به هیچ عنوان از بالش آویزان نباشند.

یک بالش زیر لگن مبتلا برای بالا آوردن آنیک بالش در کنار خارجی ران برای اصلاح چرخش پا (چرخش به گونه ای اصلاح شود که کشکک به بالا نگاه کند).