

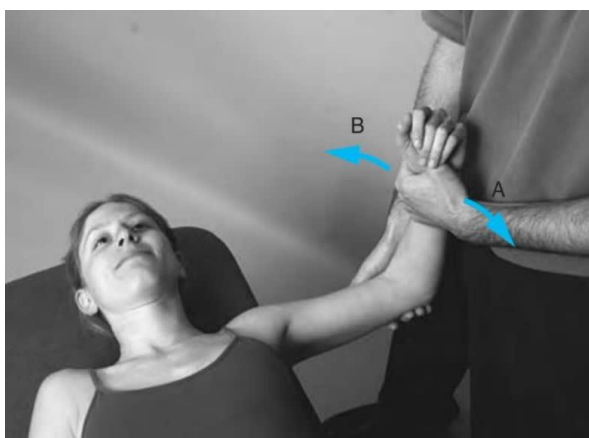
فیزیوتراپی اندام در بیماران غیر هوشیار :



(۱) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف آرنج را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج صاف است دست را به سمت بالا و پایین حرکت می دهیم.



(۲) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف را آرنج را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج خم است دست را از بدن دور و سپس نزدیک می کنیم.

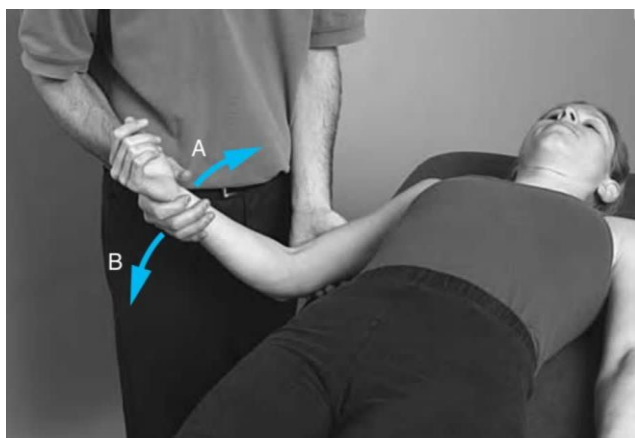


(۳) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف را آرنج را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج خم است دست را بالا و پایین می بریم.

(۴) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف را آرنج را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج خم است در صفحه افقی حرکت می دهیم.



(۵) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف را آرنج را می گیریم و مطابق شکل آرنج را خم و راست می کنیم.



(۶) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر اطراف را آرنج را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج خم است کف دست را به سمت صورت و سپس پا می چرخانیم.

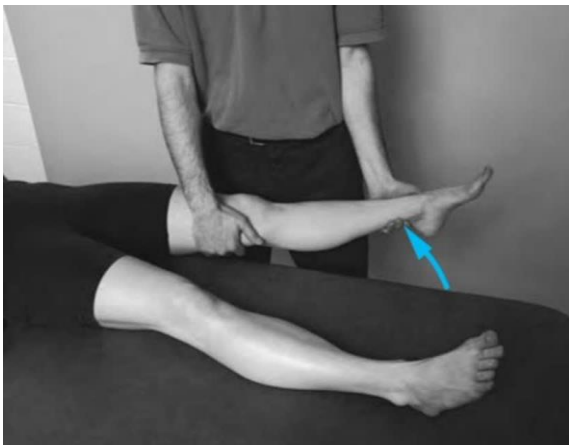


۷) با یک دست اطراف مچ و با دست دیگر انگشتان و کف دست را می گیریم و مطابق شکل در حالی که آرنج خم است مچ دست را را خم و راست می کنیم و یک بار هم در صفحه یافقی به سمت راست و چپ حرکت می دهیم.

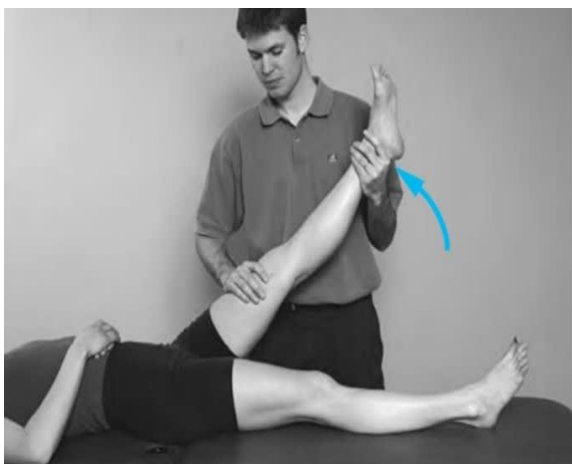


۸) با یک دست بالای زانو و با دست دیگر کف پا را می گیریم (اگر بیمار سکنه ی مغزی کرده باشد باید روی پا را بگیریم.) و زانو را خم و راست می کنیم.

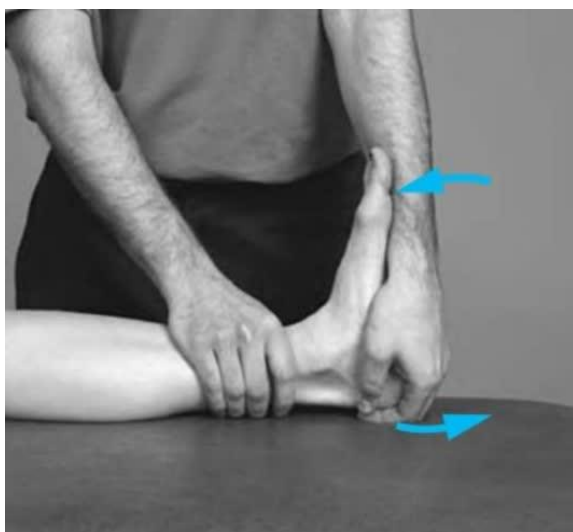




(۹) با یک دست بالای زانو و با دست دیگر
بالای مچ پا را می گیریم و پا را از خط
وسط دور می کنیم.

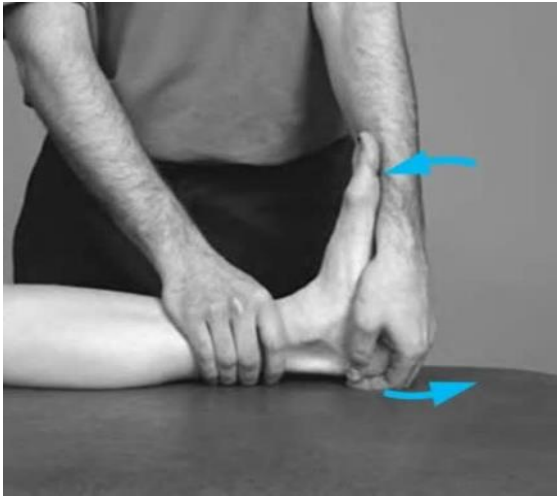


(۱۰) با یک دست بالای زانو و با دست
دیگر بالای مچ پا را می گیریم و پا را به
سمت بالا می بریم تا جایی که زانو صاف
باشد



(۱۱) یک دست روس ساق و دست
دیگر کف پا را می گیریم به گونه ای که
ساعد دست روی کف پا بیفتد و با کمک
تنه مچ پا را به بالا و پایین می بریم. در
صورتی که فرد سخته کرده باشد به
جای کف پا روی پا را می گیریم و
حرکت می دهیم.

(۱۲) 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.

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