

## خدمات توانبخشی در پیشگیری از بروز

### زخم های فشاری

- ✓ مشاهده و ثبت روزانه وضعیت پوست بیمار در مناطق پرخطر مانند قوزک ها، پاشنه، آرنج و...
- ✓ آموزش مناطق پرخطر و در معرض ابتلا به زخم فشاری
- ✓ توصیه به رعایت بهداشت پوست، چروک نبودن ملحفه تخت و تمیز بودن از حیث نبودن خرده های غذایی تیز
- ✓ توصیه به رعایت بهداشت پوست، چروک نبودن ملحفه تخت و تمیز بودن از حیث نبودن خرده های غذایی تیز یا مشابه آن و خشک بودن لباس و ملحفه بیمار
- ✓ کاستن از تمرکز فشار بر مناطق استخوانی با تجویز استفاده از تشک های مخصوص یا محافظ های پاشنه و آرنج و وضعیت دهی مناسب
- ✓ پیشگیری از ساییده شدن پوست با لباس، ملحفه یا اشیاء، خصوصا هنگام جابجایی در تخت یا جابجایی از تخت به صندلی و ویلچر

## اقدامات لازم جهت پیشگیری از کاهش دامنه حرکتی مفاصل و کنتراکچر

- ✓ حفظ دامنه حرکتی مفاصل اندام های فوقانی و تحتانی از طریق اجرای حرکات پسیو در اندام های فلج
- ✓ تشویق به اجرای حرکات اکتیو مفاصل خصوصا در نیمه درگیر بدن در افرادی که دچار ضعف عضلات شده اند.
- ✓ کشش روزانه اندام ها و تنه سمت درگیر با تاکید بر کشش فلکسورهای مچ، انگشتان و آرنج، چرخاننده های داخلی بازو، و پلانتارفلکسورها و اداکتورهای هیپ
- ✓ اجرای تکنیک های موبیلیزاسیون مفاصل اندام فوقانی در مواردی که محدودیت حرکتی وجود دارد.

## اقدامات لازم جهت پیشگیری از آسیب و کاهش درد شانه

- ✓ قرار دادن شانه بیمار در حداکثر چرخش به خارج، روزانه ۳-۵ دقیقه در وضعیت طاقباز
- ✓ حفظ دامنه حرکتی شانه

- ✓ پرهیز از تکرار زیاد و خشن آمیز حرکات شانه به سمت بالا و پایین
- ✓ پرهیز از بالا بردن پاسیو شانه همراه با چرخش بازو بداخل
- ✓ در وضعیت نشسته، قرار دادن بازو در اداکشن و چرخش به خارج
- ✓ تمرینات اکتیو در دامنه بدون درد بازو با تاکید بر پروترکشن بازو، فلکشن، اداکشن و چرخش بازو بخارج
- ✓ پرهیز از بکارگیری قرقره برای بالا بردن بازو
- ✓ پرهیز از وزن اندازی روی اندام فوقانی در زوایای بیشتر از 80 درجه اکستنشن مچ
- ✓ آگاه کردن بیمار از خطرات تکرار زیاد حرکات پاسیو بازوی مبتلا توسط دست سالم
- ✓ آگاه کردن بیمار در خصوص آویزان نبودن دست از کنار تخت حین استراحت و حمایت کردن دست حین جابجایی با ویلچر / فیکس کردن دست مبتلاروی دسته ویلچر
- ✓ آموزش هندلینگ مناسب به مراقبین و خانواده، اجتناب از استرس مکانیکال و دامنه حرکتی بیش از حد دست و بازو آسیب دیده.
- ✓ تحریکات الکتریکی عضلات دلتوئید خلفی و قدامی استفاده از اسلینگ های مخصوص



بیمارستان فاطمه الزهرا مهریز

# توانبخشی بیماران با سکته مغزی

کد سند: PA/HC/10

فاطمه زارع بیدکی

واحد مراقبت در منزل

## اقدامات لازم جهت پیشگیری از ادم اندام

### تحتانی

- ✓ به حرکت واداشتن هرچه سریع تر اندام ها
- ✓ وضعیت دادن اندام مبتلا بالاتر از سطح قلب
- ✓ ماساژ
- ✓ استفاده از دستکش های فشاری و جوراب های مخصوص یا گاهاً باندهای الاستیکی، برای کمک به عضلات فلج جهت کمک به کاهش ادم.

## آموزش های لازم جهت پیشگیری از زمین

### خوردن

- ✓ شناسایی ریسک فاکتورهای افتادن در بیمار
- ✓ آگاه کردن بیمار از عوارض افتادن مانند شکستگی و بی حرکتی بعد از آن
- ✓ تقویت عضلات اندام تحتانی
- ✓ آموزش تمرینات تعادلی
- ✓ استفاده از وسایل کمکی برای راه رفتن
- ✓ آگاه کردن بیمار از تاثیر کم بودن نور محیط، موانع ساختمانی، جنس کفپوش ها و غیره بر افتادن

حین راه رفتن یا بلند شدن از صندلی  
موقعی که تمام عضلات شانه دچار فلج شل  
هستند.

- ✓ Taping شانه جهت پیشگیری از نیمه  
دررفتگی بازو

## اقدامات لازم جهت پیشگیری از ترومبوز وریدی

- ✓ استفاده از دستگاہ Intermittent  
pneumatic compression
- ✓ استفاده از جوراب های فشاری الاستیک  
برای بهبود گردش خون
- ✓ حرکات اکتیو اندام تحتانی
- ✓ Elevation اندام ها