

فیزیوتراپی بازگردانی عملکرد طبیعی عضلات می باشد. بهبود کیفیت و توانبخشی و پیشگیری از آسیب.

سکته ی مغزی عارضه ای بسیار جدی و مرگ بار است که در اثر اختلال خون رسانی به قسمتی از بافت مغز که ناشی از انسداد رگ مغزی به وسیله ی یک لخته خون و یا پارگی یکی از عروق می باشد.

تغییرات صورت گرفته باعث ایجاد دگرگونی هایی در عملکرد نرمال فرد می شود مثلاً فرد نمی تواند دست و پای خود را حرکت دهد. در فرد دچار سکته ی مغزی بهتر است به طور مداوم در طول روز تغییر پوزیشن در تخت صورت گیرد و اندام ها حرکت داده شود تا از خشک شدن ماهیچه ها و مفاصل جلوگیری شود.

در صورتی که درد وجود داشته باشد در آن اندام از کیسه های آب گرم و نرمش های سبک استفاده شود.

در خصوص درد شانه که به علت تحمل وزن ناشی از دست فلج به وجود می آید را می توان با قرار دادن دست روی یک بالش یا بالا نگه داشتن آن کنترل کرد.

برای بازتوانی اندام ها در سکته ی مغزی در بیماری که کاملاً در تخت استراحت می کند بهتر است در زیر پا بالشک ژله ای جهت جلوگیری از زخم بستر پاشنه ی پا قرار داده شود. به طور مرتب اندام ها ورزش داده شده و حرکات کششی داشته باشد.

در ورزش های توانبخشی بیمار با بازوی قوی بازوی ضعیف را حرکت دهد. در دامنه ی حرکتی فعال بیمار دست را تا ارتفاع مشخصی در حد توان خود بلند می کند و متخصص به وی کمک می کند تا دست را بالاتر ببرد.



بیمار غالباً پس از سکته ی مغزی با گرفتگی عضلات یا شل شدگی مواجه می شود که مرتب باید حرکات کششی انجام شود. فرایند بیوفیدلک که فرد در مقابل آینه قرار گیرد و لبخند بزند تا عضلات صورت خود را منقبض کند.

در فیزیوتراپی تنفسی باید فیزیوتراپی قفسه سینه انجام شود تا از عفونت ریه جلوگیری شود. تا حد امکان سعی شود که مرتب انجام شود و به صورت این باشد که دست به شکل کاسه یا پیاله باشد و با ضرباتی به قفسه سینه در نقاط مختلف این عمل انجام شود. هم در جلوی قفسه ی سینه و هم در پشت ستون فقرات و پشت سینه است.

در صورت امکان باید برای نشستن کمک بگیرد زیرا این کار باعث می شود که از لخته شدن خون در پاهای فرد بیمار جلوگیری شود و تنفس فرد بهبود یابد. برای خروج بهتر ترشحات ریه بهتر است تشویق به کشیدن نفس های عمیق باشد.

به نام یگانه هستی بخش



دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تهران

عنوان:

فیزیوتراپی تنفسی و بازتوانی در بیماران سکنه ی مغزی



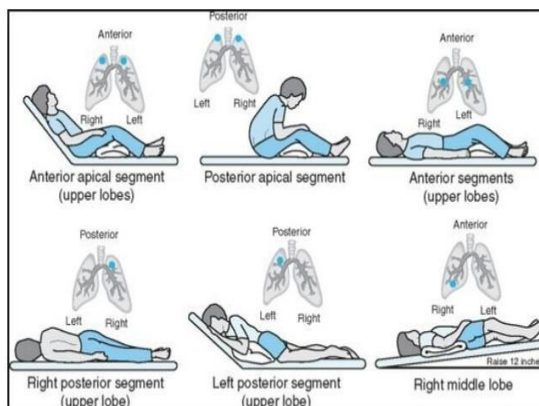
کارگروه آموزش سلامت

بیمارستان شهید حسین پور

ویرایش بهار ۱۴۰۴

برای تخلیه ی ترشحات ریه در صورت امکان بیمار را در جهات
مختلف بخوابانید در صورتی که بیمار سرفه کرد سریعاً با دستمال
خلط خارج شده پاک شود .

هر ۳ تا ۴ ساعت چند بار با حداکثر قدرت هوا را با بینی خود به
ریه بکشد مثل بو کشیدن سپس هوا را از دهان خود بیرون
بفرستد . یا درون یک بادکنک یا دستکش پزشکی فوت کند .



منبع: برونر سودارث

شماره تماس بیمارستان شهید حسین پور

لنگرود: 01341564001

تمرین های کلیدی درمان سکنه ی مغزی

۱- لبه ی تخت نشسته دست مبتلا را روی لبه ی تخت قرار
دهید اجازه ندهید آرنج خم شود وزن خود را روی دست مبتلا
بیاندازید .

۲- بایستید دست ها را برای محافظت به لبه ی یک تکیه گاه
بگذارید بدون اینکه زانو ها خم شود وزن را روی پای مبتلا
انداخته و این حرکت را چندین بار تکرار کنید .

۳- سرو صداهای اطراف را نادیده بگیرید تا مغز شما به کار
بیفتد .

عصا یا واکر همیشه در نزدیکی نیمه ی سالم بدن بیمار باشد .

مراقب باشید که اندام های فلج بیمار در هنگام نشستن یا
خوابیدن به شکل صحیح قرار گیرد .

نباید در غذا دادن به بیمار عجله نمود . غذا را با قاشق کوچک
در نیمه سالم دهان بیمار قرار دهید .

در فیزیوتراپی تنفسی این بیماران تشویق به تنفس های عمیق می
شود تا باعث تحرک قفسه سینه شود .

سرفه ی موثر یک فرایند مهم است .