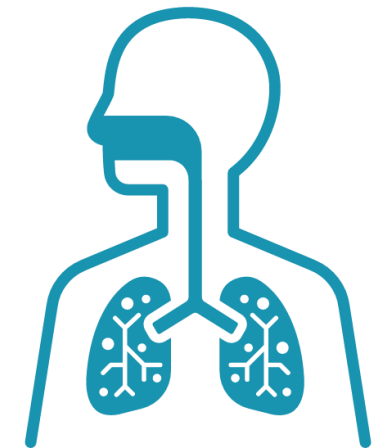




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی کرمانشاه
بیمارستان حضرت رسول (ص) جوانرود

فیزیوتراپی تنفسی و اندام ها



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

فیزیوتراپی تنفسی و اندام : یکی از مهمترین عوارض بعد از عمل جراحی، مشکلات تنفسی می باشد. از طرفی عواملی نظیر درد یا سرفه نکردن یا نفسهای سطحی و بی حرکتی بیمار، می تواند این عوارض را تشدید نماید که در اثر آن تجمع ترشحات ریوی، روی هم خوابیدن ریه ها و تنگی نفس را خواهیم داشت . بنابراین برای پیشگیری جدی از ایجاد این عوارض و بهبودی هرچه سریعتر لازم است فعالیت ها و توصیه های زیر را که توسط فیزیوتراپیست به شما آموزش داده میشود، با دقت انجام دهید. فیزیوتراپی شامل فیزیوتراپی تنفسی و فیزیوتراپی اندامها میباشد. فیزیوتراپی تنفسی در افراد هوشیار شامل دو نوع تنفس به صورت تنفس شکمی و تنفس دنده ای و انجام سرفه های مؤثر و قوی می باشد. برای انجام تنفس شکمی روی تخت دراز بکشید، پستی تخت را کمی بالا آورید، زیر زانو ها یک بالش قرار دهید. سپس دستها را روی شکم خود گذاشته و تا حد امکان از بینی نفس عمیقی بکشید به طوری که دستها روی شکم، به طرف بالا حرکت کند.



در تنفس به صورت دنده ای مثل حالت قبل روی تخت دراز کشیده و این بار دستها را روی قفسه سینه قرار دهید و سعی می کنید تا حد امکان با یک دم عمیق هوای زیادی را وارد ریه ها نمایید به طوری که باز شدن دنده ها را زیر دستان خود احساس کنید. بعد از لحظه ای مکث ، هوا را از سینه ها خارج کنید . چند بار به این روش تنفس کرده سپس دستها را بالای سینه ها قرار دهید و این بار سعی کنید با نفسهای عمیق قسمتهای فوقانی قفسه سینه خود را متسع نمایید.



آموزش سرفه های قوی و مؤثر :

ابتدا پستی تخت را کمی بالا می آوریم در صورتی که بخیه دارید، با دستها محل بخیه ها را گرفته و کمی روی آن فشار می دهیم زانو ها را کمی به طرف شکمتان جمع کنید، سپس چند دم عمیق انجام داده و سه بار سرفه کنید. در وضعیت نشسته هم میتوانید این کار را انجام دهید. برای جلوگیری از ایجاد درد می توانید یک بالش را در آغوش خرد بگیرید و آنرا به سینه خود بشارید. سپس در این حالت سه سرفه قوی انجام دهید . در صورت وجود درد شدید یا ناتوانی از انجام سرفه می توان دستها را روی بخیه ها قرار داده، یک دم عمیق انجام دهید و بعد با قدرت هوا را به بیرون فوت نمایید.

فیزیوتراپی تنفسی در افراد دچار کاهش سطح هوشیاری:

بیماری که در زمان بستری در بیمارستان راه هوایی مصنوعی دارد و یا به دستگاه تهویه مکانیکی وصل است و یا تراکئوستومی دارد، در دفع ترشحات راه هوایی مشکل خواهد داشت. همچنین در این بیماران ترشحات از حد طبیعی بیشتر بوده و از غلظت و چسبندگی خاصی برخوردار است و بیمار به راحتی قادر به دفع آنها نمی باشد. در صورتی که این ترشحات به مدت طولانی در ریه و راه هوایی باقی بماند، باعث عدم کارایی دستگاه تنفس، عفونت سیستم تنفسی و آسیب به بافت ریه میشود. بنابراین با انجام فیزیوتراپی قفسه سینه از این عارضه پیشگیری می نمایم.

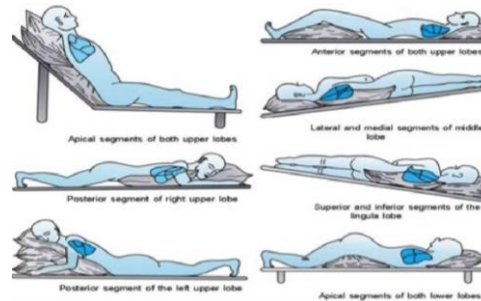
فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام میشود؟

ابتدا بیمار را حدود نیم ساعت با آب ساده بخور دهید. سپس بیمار را به صورت نیمه نشسته قرار داده و دست خود را به صورت کاسه در آورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد نمایید. این کار را در هر دو سمت قفسه سینه انجام دهید و سعی کنید ضربه ها در تمامی نقاط زده شود. دقت نمایید ضربه ها باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا زده شود. در حین این عمل بیمار را تشویق به سرفه نمایید. سپس بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته و در صورتی که قادر به نشستن نیست به پهلو بخوابانید و این کار را در پشت قفسه سینه مجدداً تکرار کنید سپس بیمار را به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق نمایید. این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی میشود.

نحوه ضربه زدن بر روی قفسه سینه با دست:



در صورتی که برای بیمار منعی نداشته باشد می توانید موقعیتهای زیر را برای تخلیه ترشحات استفاده کنید.



نکاتی در مورد فیزیوتراپی قفسه سینه:

انجام فیزیوتراپی بستگی به میزان ترشحات بیمار دارد، اما حدود 3 بار در روز کافی است بهتر است قبل از هر بار ساکشن کردن فیزیوتراپی قفسه سینه را انجام دهید. تا زمان بهبودی کامل بیمار روزانه فیزیوتراپی باید انجام شود. در صورتی که بیمار خلط خونی داشته باشد توصیه می شود با پزشک معالجتان مشورت کنید. بهترین انتخاب برای بخور، آب ساده میباشد.

در صورتی که بیمار دچار شکستگی در استخوانهای قفسه سینه شده باشد از انجام فیزیوتراپی در آن قسمت از قفسه سینه خودداری نمایید و از پزشک معالجتان راهنمایی بخواهید. در حین انجام فیزیوتراپی باید بیمار در موقعیت راحت قرار گیرد بیمار باید لباس تنگ نپوشد.

فیزیوتراپی قبل از غذا یا حداقل ۲ ساعت بعد از غذا انجام گیرد.

قبل از انجام فیزیوتراپی اگر بیمار درد دارد، به بیمار مسکن داده شود در صورت وجود بخیه در محل جراحی محل برش با بالش نگه داشته شود.

در صورتی که علائم زیر در بیمار مشاهده شد، فیزیوتراپی قطع شود: درد فزاینده، تنفس کوتاه، ضعف و سرگیجه، سرفه یا خلط خونی

فیزیوتراپی اندام: فیزیوتراپی اندام شامل حرکات ورزشی اندامها می باشد این ورزشها هر کدام ده بار و روزی سه نوبت انجام می شود

روی تخت دراز بکشید و مچ پاهایتان را خم و راست کنید. مچ پاها را به سمت چپ و راست بچرخانید. زانوها را به نوبت خم و راست کنید. پاها را به نوبت با زانوی صاف و غیر خمیده به طرف بالا و پایین حرکت دهید. شانه هایتان را به طرف بالا و پایین حرکت دهید. دستها را روی هم قرار داده و هر دو دست را با هم به طرف بالا تا جلوی صورتتان بالا ببرید، بعد پایین بیاورید.