

۱. روی تخت دراز بکشید و مچ پاهایتان را خم و راست کنید.



۲. مچ پاها را به سمت چپ و راست بچرخانید.



۳. زانوها را به نوبت خم و راست کنید.



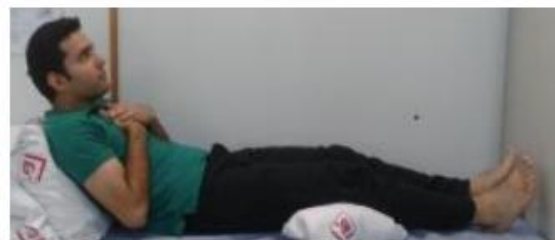
۴. پاها را به نوبت با زانوی صاف و غیر خمیده به طرف بالا و پایین حرکت دهید.



حرکت کند. لحظه ای مکث نموده و هوا را از ریه ها خارج نمایید .



در تنفس به صورت دنده ای مثل حالت قبل روی تخت دراز کشیده و این بار دستها را روی قفسه سینه زیر پستانها 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 از هم 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 پستانها قرار دهید و این بار سعی کنید با نفسهای عمیق قسمتهای فوقانی قفسه سینه خود را متسع نمایید.



فیزیوتراپی اندام

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

فیزیوتراپی تنفسی و اندام بعد از جراحی قلب

یکی از مهمترین عوارض بعد از عمل جراحی قلب 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 هر چه سریعتر لازم است فعالیتها و توصیه های زیر را که توسط فیزیوتراپیست به شما آموزش داده می شود با دقت انجام دهید. فیزیوتراپی شما شامل فیزیوتراپی تنفسی و فیزیوتراپی اندامها می باشد.

فیزیوتراپی تنفسی

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 زانوها 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

۵. شانه هایتان را به طرف بالا و پایین حرکت دهید.



۶. دستها را روی هم قرار داده و هر دو دست را با هم به طرف بالاتر جلوی صورتتان بالا ببرید بعد پایین بیاورید.



نحوه بلند شدن از تخت

در حالت خوابیده ابتدا کل بدن را به پهلو چپ یا راست بچرخانید سپس آرنج دست زیری را روی تخت فشار داده و سعی کنید که از روی تخت بلند شده پاهایتان را از تخت آویزان کنید و به حالت نشسته در آید. چند لحظه مکث کنید سپس دستها را روی زانوهایتان گذاشته و با فشار کمی روی زانوها به حالت ایستاده در آید. یا اینکه پشتی تخت را بالا بیاورید تا به حالت نشسته

در آید بعد پاها را از تخت آویزان کرده و سعی کنید که بایست.



آموزش سرفه های قوی و موثر

ابتدا پشتی تخت را کمی بالا می آوریم 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 خود بگیرید و آنرا به سینه خود بفشارید 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 داده و بعد با قدرت هوا را به بیرون فوت نمایید



نکات مهم

۱. هیچ وقت پشت سر هم و سریع نفس عمیق نکشید و یا سرفه نکنید.
 ۲. موقع ایستادن و راه رفتن باید کمر و سینه خود را صاف و مستقیم نگهدارید. نباید حالت قوز کرده داشته باشید.
 ۳. بعد از خروج از بخش **ICU** و ورود به بخش جراحی با اجازه پزشک شروع به راه رفتن کنید وسیعی کنید روز به روز بیشتر راه بروید.
 ۴. در صورت وجود سوال یا مشکل احتمالی از فیزیوتراپیست بخش کمک بخواهید.
 ۵. موقع تغییر وضعیت یا ورزش مواظب سیمها و لوله های متصل به خود باشید و ترشحات غیر معمول را به پرستاران بخش اطلاع دهید.
 ۶. بعد از ترخیص از بیمارستان ورزشهایی که توسط فیزیوتراپیست برای شما تجویز شده است را روزانه بطور مرتب انجام دهید.
 ۷. حداقل برای مدت دو ماه از انجام کارهای سنگین خودداری نمایید.
- تهیه کننده : بخش فیزیوتراپی