

حرکات ورزشی ساده و سبک: تسریع در بهبودی و احساس قوت و سلامت در بیمار

فواید:

- پیشگیری از عفونت ریه ها با دفع خلط
- جلوگیری از لخته شدن خون در پاها
- جلوگیری از ضعیف شدن عضلات
- جلوگیری از سفت و خشک شدن مفاصل

تنفس عمیق و سرفه

به علت داروهای بیهوشی و درد پس از جراحی، تنفس معمولاً کوتاه است. انجام تنفس عمیق و سرفه به دفع بهتر ترشحات و جلوگیری از عفونت ریه ها و حفظ عملکرد ریه ها کمک می کند.

بهتر است انجام تنفس عمیق و سرفه را در حالت نشسته در کنار تخت یا روی صندلی (البته با نظر پزشک معالج) به ترتیب زیر انجام دهید:

۱. محل عمل را با شکم بند، یک بالش یا با دست حمایت کنید.
۲. از راه بینی نفس عمیقی بکشید و برای ۵ ثانیه آن را نگهدارید.
۳. از راه دهان آن را خارج کنید.
۴. این کار را تا ۱۰ مرتبه در هر ساعت انجام دهید، تا زمانیکه به طور کامل اجازه راه رفتن داشته باشید.

تمرین سرفه:

سرفه را پس از انجام ۵ تنفس عمیق که در بالا توضیح داده شده انجام دهید.

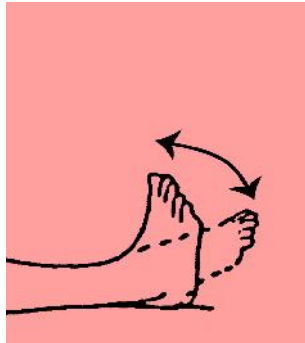
برای انجام یک سرفه مؤثر:

- محل عمل را با دست یا بالش کوچک یا شکم بند حمایت کنید.
- یک نفس عمیق بکشید و سرفه کنید.



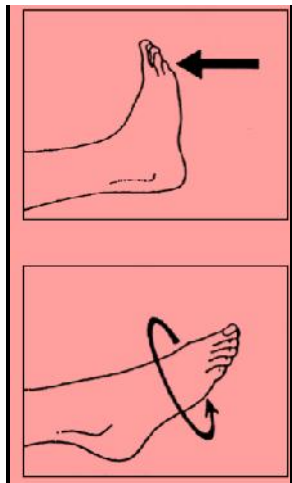
• حرکت اول: ورزش کف پا

انگشتان پا را مانند زمانی که روی پدال گاز ماشین فشار می دهید، باز و سپس جمع کنید. حداقل ۱۰ مرتبه در ساعت این کار را انجام دهید



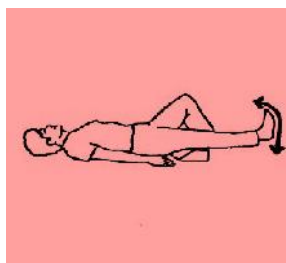
• حرکت دوم: ورزش مچ پا

با پای خود، دایره بسازید. در حالیکه پاها دراز است از قسمت مچ در جهت، یا مخالف عقربه های ساعت آن ها را بچرخانید و حالت دایره بسازید این کار را ۱۰ مرتبه در ساعت انجام دهید.

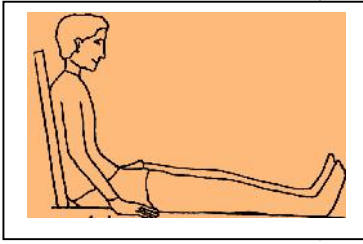


• حرکت سوم: ورزش ران

یک پا را از زانو خم کنید. پای دیگر را در حالی که پنجه را به سمت داخل خم کرده اید، از قسمت ران سفت کنید و ۵ ثانیه نگه دارید سپس آن را شل کنید. برای هر پا ۱۰ مرتبه انجام دهید.



• حرکت چهارم: ورزش لگن



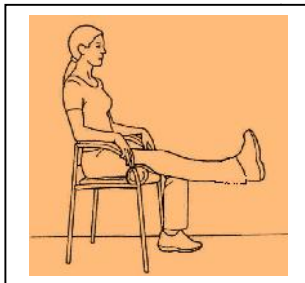
عضلات باسن را به مدت ۵ ثانیه سفت کنید سپس شل کنید.
این تمرین را ۱۰ مرتبه انجام دهید.

• حرکت پنجم: ورزش دست



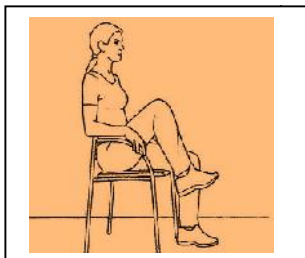
دست ها را کنار بدن قرار دهید. یک دست را تا کنار سر خود بالا ببرید.
سپس به آرامی پایین بیاورید. برای هر دست ۱۰ مرتبه انجام دهید.

• حرکت ششم: ورزش زانو و ران



روی صندلی بنشینید. پنجه پا را به داخل خم کنید.
با سفت کردن عضلات ران پارا از زانو صاف کنید.

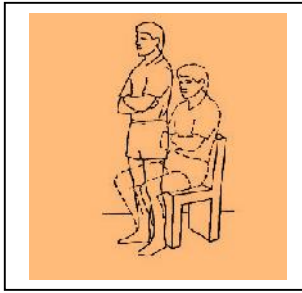
• حرکت هفتم:



مانند شکل پا را از زانو تا جایی که می توانید بالا آورده و ۵ ثانیه نگه دارید.
سپس پایین بیاورید

• حرکت هشتم:

ایستادن و نشستن روی صندلی. (مانند شکل)
• ۱ مرتبه انجام دهید.



© تغییر وضعیت دادن در تخت

- بدن خود را در تخت حرکت دهید و وضعیت بدنی خود را مرتباً تغییر دهید.
- با خم کردن زانوها و حمایت از محل عمل به آرامی به پهلو یا به پشت بخوابید.
- وقتی بیدار هستید هر ۲-۱ ساعت این کار را انجام دهید.

داشتن سوند، درن و لوله های مختلف نباید
مانع تحرک و فعالیت بدنی بیمار باشد.

نکته: