

ممدجوی عزیز برای اینکه به پیشگیری از عوارض عمل جراحی کمک کنید، لازم است تعالیمی در مورد تنفس عمیق، سرفه، چرخش و حرکت در تخت را بیاموزید و پس از عمل انجام دهید.

تنفس عمیق:

تمرینات تنفس عمیق و سرفه به گشاد و باز شدن ریه‌های روی هم خوابیده‌ی شما کمک می‌کند و از عفونت ریه‌ها پیشگیری می‌نماید. آموزش صحیح تنفس عمیق شامل دم آهسته از بینی، بزرگ کردن شکم و بازدم آهسته از طریق لبهای غنچه شده می‌باشد.

۱. تمرین را در وضعیت نیمه‌نشسته در حالی که شانه‌ها و پشت روی بالش قرار دارند، انجام دهید. دستتان را بر روی شکم و لبه‌ی دنده‌ها بگذارید تا بتوانید احساس کنید قفسه‌ی سینه‌اتان بالا می‌آید و ریه‌های شما باز می‌شود.



۲. از طریق بینی دم انجام دهید.

۳. سپس از طریق لبهای غنچه شده بازدم خود را بیرون برانید.

۴. این ورزش را در طول روز اول عمل، هر ساعت تکرار کنید.

سرفه:

سرفه ترشحات راههای هوایی را بیرون می‌راند. شما می‌توانید با این روش ریه‌ها و گلوتتان را به راحتی تمیز کنید.

قبل از انجام سرفه، برای ثابت نگهداشتن محل جراحی و پیشگیری از درد می‌توانید با بالش کوچک یا حوله‌ی تا شده، محکم برش جراحی خود را نگهدارید.

۱. قبل از اینکه به طور عمیق از ریه‌ها سرفه کنید، سه تنفس عمیق انجام دهید.

۲. سپس از طریق دهان، بازدم خود را بیرون برانید.

چرخیدن از یک پهلو به پهلو دیگر:

چرخش در تخت از ایجاد لخته در پاها، تشکیل زخم فشاری و عوارض قلبی، مغزی و ریوی پیشگیری می‌کند.

۱. لازم است قبل از عمل چرخیدن از یک پهلو به پهلو دیگر را با استفاده از نرده‌های کنار تخت که به حرکات شما کمک می‌کند، تمرین کنید.

۲. بعد از عمل اینکار را هر ۱ الی ۲ ساعت انجام دهید.

ورزش پاها:

ورزش پاها بعد از عمل، به پیشگیری از مشکلات جریان خون مانند ایجاد لخته در پاها کمک می‌کند و موجب سهولت در بازگشت خون سیاهرگ‌ها به قلب می‌شود. به طور منظم حرکات را از مچ پا، زانو، ران شروع کنید و هر مفصل را خم و صاف کنید.

۱. اگر طاقباز قرار دارید کمر را صاف نگهداشته، ساقهای پا را خم و صاف کنید.

۲. در وضعیت نیمه نشسته، زانو را خم کنید و پاها را بالا بیاورید. پا را چند ثانیه در همین وضعیت نگه‌دارید، سپس زانو را راست کنید و پای خود را روی بستر بگذارید.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
NoGo



در مورد

ورزش های بعد از عمل

چه می دانید؟

تابستان ۱۳۹۹

پمفلت آموزشی مددجو

سرعت گردش خون را افزایش می دهد و تا حد زیادی
پیدایش لخته را در داخل رگ کم می کند.

۲. زخمهای شکم با سرعت بیشتری التیام پیدا می کند.

۳. درد جراحی کمتر می شود.

۴. تعداد نبض و درجه حرارت زودتر به حد طبیعی بر
می گردد.

۵. تبادل هوا در ریه ها زیاد می شود و این حالت به
جلوگیری از احتباس ترشحات در ریه ها و برونشها
کمک می کند.

۶. طول لوله ی گوارش و عضلات جدار شکم افزایش
می یابند و از اتساع شکم و بروز نفخ جلوگیری می نماید.

جاذبه ی سلامتی برای شما مددجوی عزیز

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

۳. در صورتی که نشسته اید می توانید حرکات چرخشی پا
را انجام دهید. پای خود را از مچ به سمت پایین، داخل،
بالا و سپس خارج بگردانید. پای خود را از مچ طوری
بچرخانید که با انگشت شست بزرگترین دایره ی فرضی را
روی هوا ترسیم کنید.



۴. لازم است هر کدام از این حرکات را پنج بار با یک پا و
سپس با پای دیگر انجام دهید.

خارج شدن از بستر:

۱. به پهلو ی خود بچرخید.

۲. در حالی که پاهای خود را از بستر خارج می کنید با
فشار روی دست از جا بلند شوید.

۳. برای جلوگیری از کاهش فشارخون به مدت ۱۵
دقیقه لبه ی تخت بنشینید و پاهای خود را از تخت
آویزان کنید در صورتیکه علائم سرگیجه نداشتید با
کمک پرستار از تخت خارج شوید.

فواید زود راه افتادن بعد از عمل:

۱. راه رفتن از رکود خون در اندامها جلوگیری کرده