

No 12



فیزیوتراپی اندام ها

پمفلت آموزشی عددجو

بهار ۱۴۰۰

۱۱- با کمک دست سالم میچ دستی را که حرکت ندارد را در جهات مختلف حرکت دهید.



۱۲- میچ پای سالم را زیر زانوی پای که حرکت ندارد قرار دهید و با کمک پای سالم سعی کنید اندامی را که ندارد را جمع کنید، سپس به حالت اول برگردانید.



جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود پمفلت های آموزش به بیمار

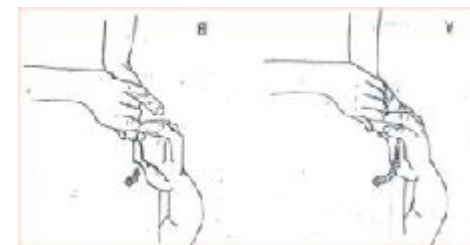
یا <http://ziaeian.ir>

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

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

۸- با یک دست بند پایینی انگشت بیمار را نگه داشته و با دست دیگر بند بالایی را حرکت دهید (انگشت بیمار را خم کنید و باز کنید).



در بیماران هوشیار

۹- با دست سالم میچ دستی که حرکت ندارد را بگیرید و با کمک دست سالم، اندام فوقانی را به سمت بالا حرکت دهید و به حالت اول برگردانید.



۱۰- با کمک دست سالم انگشتان دستی را که حرکت ندارد را خم کنید و باز کنید.



در بیماران غیر هوشیار

۱- با دست بالایی اطراف مچ پا را بگیرید و با دست پایینی پاشنه پا را در حالیکه ساعد در طول کف پا قرار گیرد، گرفته و با ساعد کف پا را به سمت بالا حرکت دهید.



۲- پای بیمار را با انگشتان دست بالایی که زیر زانو بیمار است بگیرید. دست پایینی را زیر پاشنه بیمار قرار دهید سپس زانو را کامل خم کنید و دوباره به حالت اول برگردانید.



۳- دست پایینی را زیر پاشنه پای بیمار قرار دهید و دست بالایی را جلوی زانوی بیمار قرار دهید. در حالیکه زانو را صاف نگه داشته‌اید پای بیمار را به سمت بالا حرکت دهید.



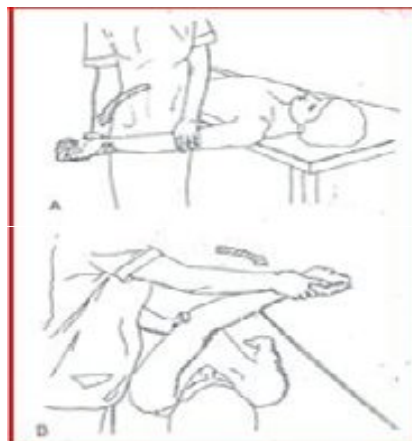
۴- یک دست را زیر زانوی بیمار و دست دیگر را زیر پاشنه وی قرار دهید و در حالیکه بیمار صاف خوابیده است کل اندام تحتانی را کمی به سمت بیرون حرکت دهید.



۵- بازوی بیمار را در زیر آرنج با دست تحتانی خود گرفته و با دست فوقانی اطراف مچ دست را بگیرید، سپس بازو را در دامنه موجود به سمت بالا حرکت داده و به حالت اول برگردانید.



۶- بایک دست آرنج بیمار و با دست دیگر مچ دست وی را بگیرید، سپس بازو را به سمت شانه مقابل حرکت دهید و به حالت اول برگردانید.



۷- با یک دست مچ دست بیمار را بگیرید و با دست دیگر انگشتان بیمار را خم کنید، سپس با انگشتان خم شده مچ دست را نیز خم کنید. حرکت برعکس را نیز انجام دهید (انگشتان را باز کنید و به سمت عقب حرکت دهید، سپس مچ دست را نیز به سمت عقب حرکت دهید).

