



حركات وتمارين لمرضى

الطب التلطيفي

Exercises for Palliative

Care Patient

عزيزي المرافق،

شدة المرض، في أغلب الأحيان، تجبر المريض إلى لزوم السرير لفترات طويلة، بالإضافة إلى عوامل أخرى مثل الألم والإجهاد العام، أو ضعف التغذية و ما يصاحبها من أعراض نتيجة العلاجات الأخرى.

كل هذه العوامل تجلب الإكتئاب و تزيد من نسبة إعتقاد المريض على المحيطين به.

قد يتبادر إلى ذهنك عدم أهمية الحركات و التمارين لمريضك خاصة مع تفاقم حالته المرضية.

ولكن أثبتت إحدى الدراسات أنه ٣٥% من مرضى السرطان يفقدون وظائفهم اليومية بسبب الضعف العام المصاحب للمرض.

لذا عزيزي المرافق فإن دورك فعال وهام لتقليل هذه الأعراض المصاحبة.

ما هي الفوائد العامة للتمارين؟



تحسن من المزاج العام و تقلل الإكتئاب.



تقلل من الألم المصاحب و الإجهاد العام.



تقلل من حدوث تيبس المفاصل و تزيد من القوة العضلية.



تقلل من حدوث التقرحات السريرية.



تحسن من كفاءة الجهاز التنفسي و تقلل من ضيق النفس.



تحسن من الدورة الدموية و تقلل من حدوث الجلطات الوريدية.



تخفف من التورم والسوائل في الأطراف السفلية المصابة للمرضى.



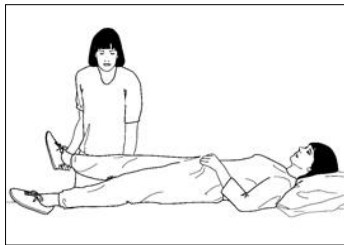
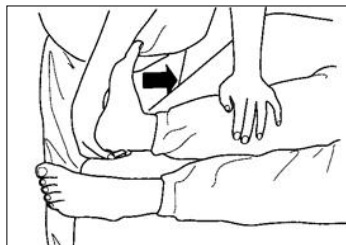
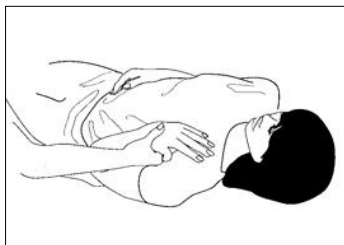
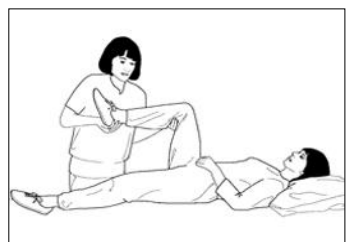
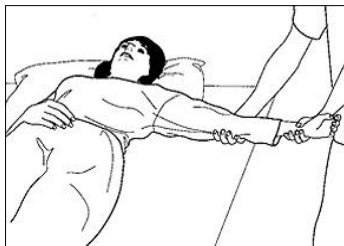
تحسن من الوظائف اليومية و تقلل من الاعتمادية.

في حالة عدم قدرة المريض بالقيام بالتمارين نتيجة المرض الشديد أو فقدان الوعي، فإنه يتطلب منك عزيزي المرافق القيام بتحريك المفاصل و التقلب السريري منعاً لحدوث مضاعفات سريرية كقرح الفراش.

ما هي التمارين الموصى بها؟

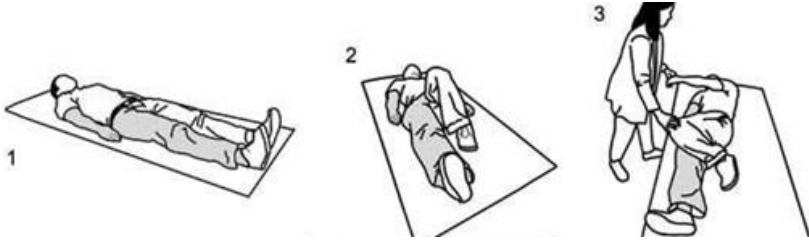
١. تمارين المحافظة على المدى الحركي للأطراف العلوية و السفلية

• يجب عملها مرتين يومياً على الأقل وعلى المريض المساعدة في التمارين إن استطاع، يمكنك أدائها باتباع الرسم التوضيحي التالي:



٢. تمرين القلب بالسرير

• يجب أدائه على الجهتين يمين ويسار كل ساعتين لتجنب التقرحات السريرية بإتباع الخطوات التالية:



٣. الجلوس على طرف السرير أو على الكرسي

- لتحسين التوازن وايضاً عملية التنفس،
اتبع الخطوات التالية:



لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم العلاج الطبيعي



HEM1.18.000404

