



العلاج الطبيعي للمرافق والمريض بعد تفاقم المرض وملازمة الفراش

Physical Therapy for Caregiver and the Patient During End of Life Care

تحسين الصحة العامة للمرافق والمحافظة على

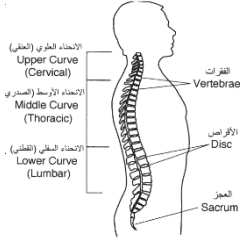
صحة وسلامة الظهر من الإصابات

يعمل الظهر طوال الوقت، حتى عندما تكون نائما، مع مرور الوقت ونظرا للوضعية والحركات الخاطئة وعدم ممارسة التمارين قد يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل في الظهر.

يمكنك وقاية نفسك من معظم مشاكل الظهر في حالة استخدام ظهرك بالطريقة الصحيحة و ممارسة التمارين بشكل آمن.



ظهرك



يتألف الظهر من مجموعة من العظام
والأقراص (الديسكات) والعضلات
والأربطة والأعصاب.

مفاهيم أساسية

قوام الجسم والاستقامة

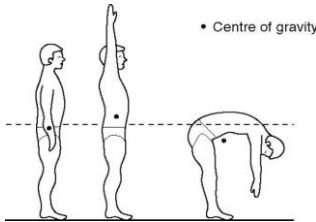
• حافظ دائماً على استقامة العمود الفقري

محور كتلة الجسم وقاعدة الاتزان

• باعد بين القدمين لقاعدة اتزان أكبر ومنع السقوط أو
التوتر العضلي الزائد

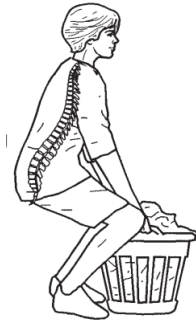
محور ذراع العزم

• عند رفع الأشياء اجعلها قريبة من جسمك قدر
الإمكان



عند رفع الأشياء

- تأكد من استقامة الظهر عند الانحناء ورفع الأشياء.
- استخدم الساق وعضلات المؤخرة في الرفع.
- اثن الوركين والركبتين ولا تثن الظهر.
- اجلس القرفصاء عند رفع أي جسم.
- اجعل الجسم الممراد رفعه قريبا من جسمك.
- افرد الساقين ولا تلف عند العودة إلى وضعية الوقوف.



كيفية تجنب الإرهاق البدني والنفسي المحتمل:

- مارس الأنشطة الهوائية المعتدلة على الأقل ١٥٠ دقيقة أسبوعياً أو مارس الأنشطة الهوائية القوية ٧٥ دقيقة أسبوعياً، كما يمكنك الجمع بين التمارين المتوسطة والشاقة.
- اهتمامك بنفسك ونشاطك الحركي سيساعدك كثيراً للاهتمام بمريضك.
- النشاط الحركي سيساعدك بتحسين الصحة النفسية وزيادة نشاطك.
- عليك أن تجد وقت لنفسك.
- إذا كان بإمكانك أداء الرياضة مع صديق أو قريب فقد يضيف ذلك لمشاعرك.
- إذا كانت حالة مريضك تسمح فقم بجزء من هذه الرياضة معه وذلك سيعني له الكثير.



أنواع الحركة والتمارين للمريض

تمارين المدى الحركي للأطراف وأنواعها:

- تمارين المدى الحركي الإرادي

يقوم بها المرافق وتهدف لتنشيط الدورة الدموية ولمرونة الأنسجة والعضلات ومنع حدوث تيبس المفاصل. (انظر مثال ١)

- تمارين المدى الحركي الإرادي الجزئي

يقوم بها المريض بمساعدة المرافق ويهدف للمحافظة أو تقوية العضلات.

- **تمارين المدى الحركي الإرادي الكلي**

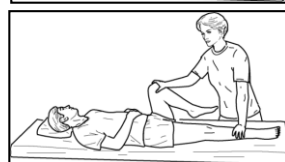
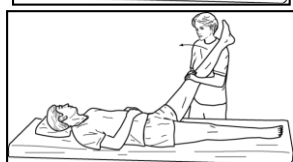
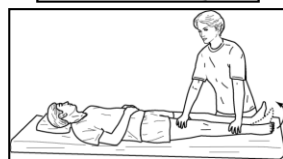
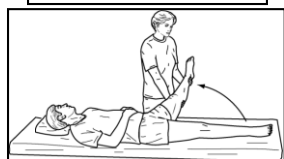
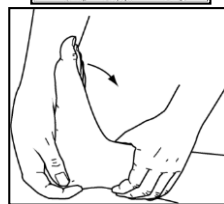
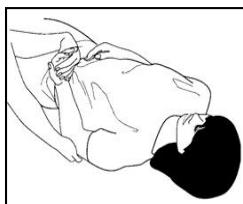
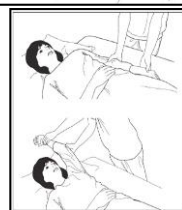
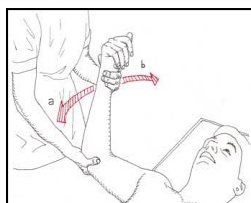
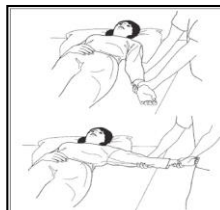
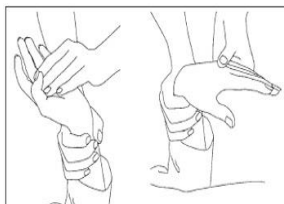
يقوم بها المريض بشكل كامل بدون مساعدة
وتهدف للمحافظة على القوة العضلية بشكل
عام. (انظر مثال ٢)

- **تمارين المدى الحركي الإرادي الكلي بمقاومة**

يقوم بها المريض مع وجود أثقال أو مقاومة
محددة وتهدف لتقوية القوة العضلية.

- **تمارين إطالة أنسجة العضلات الإرادية واللاإرادية
لزيادة المرونة.**

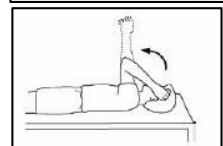
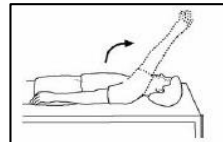
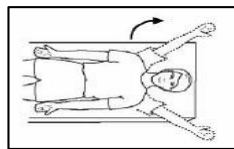
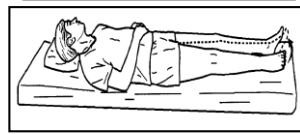
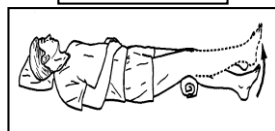
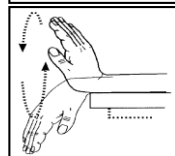
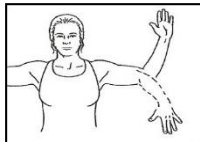
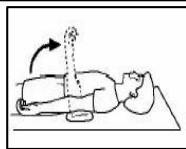
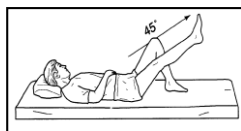
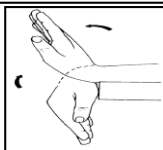
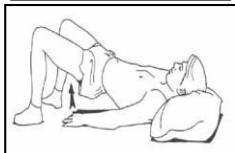
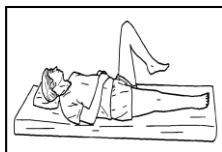
مثال ١



كرر التمارين عشر مرات لكل جهة

يجب القيام بهذا التمارين من ثلاث إلى خمس جلسات
يوميًا

مثال ٢



كرر التمارين عشر مرات لكل جهة

يجب القيام بهذا التمارين من ثلاث إلى خمس جلسات
يوميًا

ملاحظة: تكرر التمرين يزيد من اللياقة العامة للجسم.

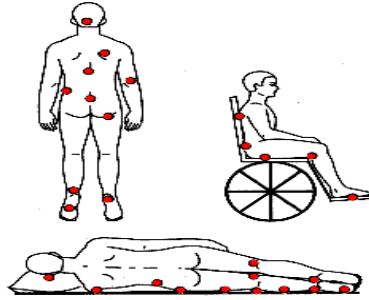
كيفية تجنب مخاطر السقوط وقرح الفراش والمضاعفات السريرية الأخرى للمريض

مفاهيم عن قرح الفراش

- تتكون بسبب عدم الحركة ومزاولة المريض للفراش.
- تتكون بسبب فقدان الإحساس والوعي والعوامل النفسية السلبية المصاحبة للمرض.
- تتكون بسبب أيضا احتكاك الجسم بالفراش ومخلفات السرير الأخرى كبقايا الطعام والأدوات المختلفة.

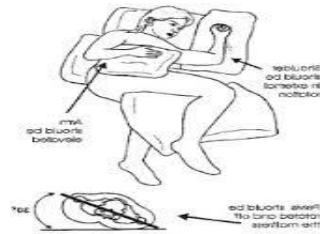
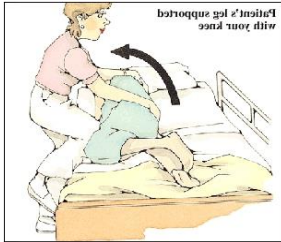
إن وزن الجسم على الفراش في المناطق العظمية البارزة لفترة طويلة يؤدي إلى نقص ارتواء المنطقة بالأكسجين والدم وهو السبب الأساسي.

الصورة المرفقة توضح أكثر الأماكن في الجسم عرضة لقرح الفراش.



الوقاية من قرح الفراش

- غير وضعية المريض كل ساعتين وتجنب المكوث على وضعية فترة طويلة.
- يفضل رفع المريض ٣٠ درجة من إحدى الجنبين لتجنب الضغط المستمر.
- وضع الوسادات تحت الكوع وبين الركبتين والكعبين.
- استخدام الأدوات المساعدة مثل وسادات الجل في أماكن الضغط المعروفة.
- إذا كان المريض قادرا على الحركة جزئيا، يفضل أن يتجنب المكوث في السرير فترة طويلة.



الوقاية من خطر السقوط

إذا كان المريض قادر على الحركة فيجب أخذ الاحتياطات التالية:

- التأكد من إقفال مكابح عجلات السرير أو الكرسي المتحرك.
- التأكد من جفاف الأرضية وأنها غير زلقة.
- إزالة المعوقات المحيطة أثناء الحركة.
- استخدام الحذاء المناسب الغير زلق.
- وجود إضاءة مناسبة في المكان.
- استخدام الطريقة المثلى في نقل المريض من وإلى السرير (اتبع تعليمات الأخصائي).
- قم بوضع كرسي متحرك بمسافة قريبة لاستخدامها عند اللزوم.
- استخدام أدوات مساعدات المشي كالمشاية والعكازات أو العصي.
- استخدام أجهزة مساعدة لنقل المريض إن وجدت كالرافعة وحزام المشي.



لتقليل من الآلام المصاحبة وتيبس المفاصل

والجلطات

- حافظ على نشاطات المريض اليومية وحركته المستمرة كل ما أمكن ذلك.
- إذا كان مريضك لديه صعوبة بأداء نشاط حركي أو أداء وظائفه اليومية فعليك باتباع الخطة الموضحة من أخصائي العلاج الطبيعي.
- إذا لم تتمكن من زيارة العلاج الطبيعي من قبل أبلغ طبيبك بأنك ترغب باستشارة أخصائي العلاج الطبيعي.
- في حالة عدم قدرة المريض بالقيام بالتمارين نتيجة المرض الشديد أو فقدان الوعي، فإنه يتطلب منك عزيزي المرافق المحافظة على الحركة الموجودة بالمفاصل والعضلات، وتحريك

المفاصل التي لا يتمكن المريض من تحريكها

مرتين يومياً.

- حافظ على المفاصل أثناء أدائك لها بحيث تقوم

بتحريك المفصل وتحريك الجزء السفلي منه

بثبات.

- التمارين تحسن من الدورة الدموية.

عزيزي المرافق إن دورك فعال وهام
لتقليل من الأعراض المصاحبة للمرض

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

القسم العلاج الطبيعي



King-fahad-medical-city



@Kfmc_Riyadh

You
Tube

KfmcRiyadh



8001277000

HEM1.19.000860

