

اجرای فعالیت هایی جهت گسترش دامنه حرکتی

-بیماران بی حرکت بایدبعضی از ورزش ها را جهت پیشگیری از کوتاه شدن عضلات و خشکی مفاصل دریافت کنند.

-اگر بیمار قادر به حرکت قسمتی یا همه بدن نباشد مراقبین باید به صورت غیر فعال تمرینات دامنه حرکتی مفاصل را برای او اجرا نمایند.

-اگر بیمار بتواند بعضی از مفاصل را بدون کمک حرکت دهد به آن حرکت فعال می گویند. پس از گذشت 24 ساعت از وقوع سکته مغزی باید حداقل 2-3بار در روز به انجام ورزش های غیر فعال اقدام نمایید.

-هر حرکتی باید 5 بار در هر جلسه تکرار شود. حرکات را باید به آرامی و یکنواخت انجام دهید و نباید باعث درد شوند.

-همیشه مفصلی را که در حال انجام حرکات ورزشی هستند حمایت نمایید.

-هیچ گاه اندام انتهایی را به بالاتر از نقطه ای که در آن درد یا سفتی مداوم آغاز می شود حرکت ندهید.

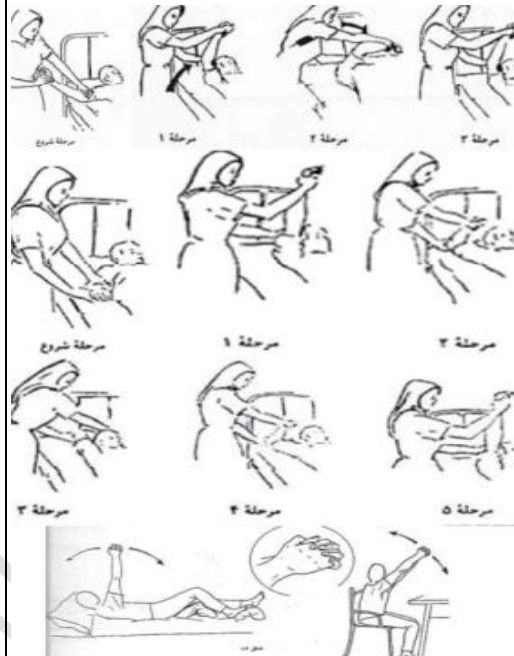
-حرکات غیر فعال باید از سر تا پنجه به صورت پشت سرهم انجام شوند.از مفاصل بزرگتر شروع شده و به مفاصل کوچکتر ختم شود.

فواید حرکت غیر فعال:

*نگهداری حالت طبیعی و انعطاف پذیری بافت نرم و عضلات
*جلوگیری از ایجاد تغییر شکل در مفاصل

1.مفصل شانه :حرکات مفصل شانه شامل

خم کردن شانه از بدن و چرخش شانه است.



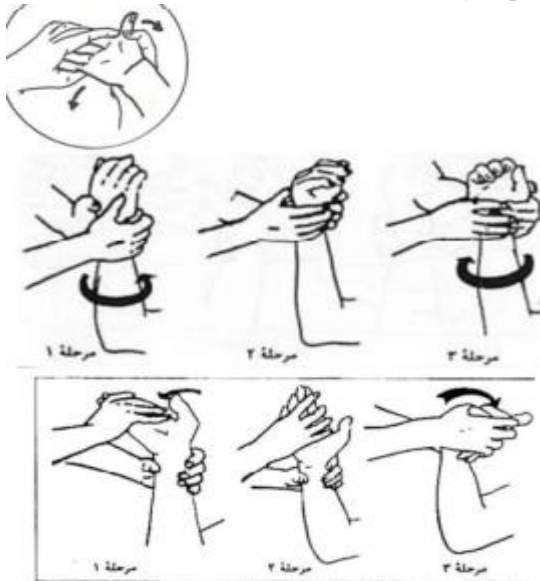
با دست سالم دست آسیب دیده را از ناحیه مچ گرفته و آن را تا روی سر بالا آورد.

2.مفصل آرنج:حرکات این مفصل شامل خم

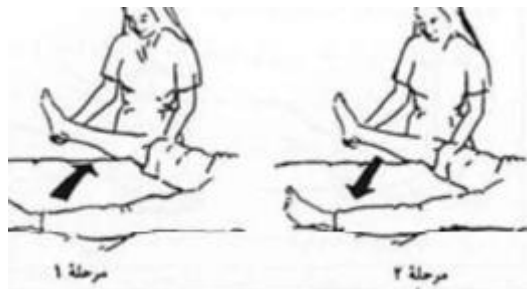
کردن و صاف کردن است.از فشار بیش از حد در حین حرکت دادن آن خودداری نمایید زیرا باعث استخوان سازی اضافه در آن می شود.

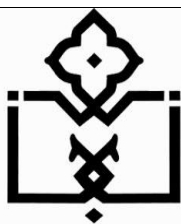
3.مفاصل انگشتان و مچ دست: حرکات این

مفصل شامل خم کردن و باز کردن است.هر روز چندین مرتبه انگشتان دست آسیب دیده را کشیده و مالش دهید.



4.مفصل ران :حرکات این مفصل شامل خم کردن دور کردن و چرخش به سمت داخل و خارج است.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان خراسان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

تمرینات دامنه حرکتی مفاصل بصورت غیر
فعال



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران 02435368200 بخش

6. مفصل مچ پا: حرکات این مفصل شامل

بالا آوردن و پایین آوردن مچ پا می شود. بالا
آوردن مچ پا در راه رفتن بیمار در آینده نقش
اساسی دارد و اگر انجام نشود باعث افتادگی کف
پا می شود. در این حالت بیمار نمی تواند در راه
رفتن پای خود را بر زمین بگذارد.



7. مفاصل انگشتان: حرکات آن شامل خم

کردن و صاف کردن می باشد.

منبع: برونر سوارث 2018

با تایید دکتر ابراهیم مرتضوی متخصص داخلی

تهیه کننده: وحیده برجی و اعظم کرمی نیا

کارشناسان پرستاری

تدوین: واحد آموزش به بیمار

5. مفصل زانو: حرکات این مفصل شامل

خم کردن و باز کردن است.

