



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

راه رفتن با عصا

شماره پرونده:

نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:	پزشک معالج:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ مرد ☐ زن	تشخیص (علت بستری):	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- راه رفتن با یک عصا

- گاهی ممکن است بنا به درخواست بیمار با مشورت پرستار بعضی از مراقبت‌ها مانند بهداشت فردی و تغذیه توسط خود بیمار و یا با کمک همراه انجام شود
یادگیری این موارد می‌تواند راهنمای خوبی برای ادامه مراقبت‌های پس از ترخیص در منزل باشد به منظور انجام موارد، بهتر است نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

- عصا را زیر بغل خود در سمت پایي که صدمه دیده نگه دارید به طوری که در فاصله ۱۵ سانتی متری در یک طرف روی زمین قرار گیرد و حدود ۳۰ تا ۴۵ سانتی متر در جلوی شما واقع شود. سپس تعادل بدن خود را حفظ کنید.
- عصا را بلند کرده و حدود ۳۰ سانتی متر به سمت جلو حرکت دهید.
- پای آسیب دیده را به سمت عصا حرکت دهید.
- سپس پای سالم را به سمت عصا حرکت دهید.
- مجدداً عصا را بلند کنید و به طرف جلو حرکت دهید و این عمل را تکرار کنید.
- همراه بیمار باید راه رفتن بیمار را زیر نظر داشته و او را تشویق کند تا در راه رفتن با عصا پیشرفت نماید.

- راه رفتن با دو عصا

- تخت بیمار را کمی بالا ببرید.
- بیمار باید را در و وضعیت نشسته روی تخت قرار دهید و پاهایش را از تخت آویزان نمایید.
- عصای زیر بغل را به بیمار بدهید و به او یادآوری کنید تا چگونه دسته‌های عصا را در دست محکم گرفته و آنها را بالا و پایین ببرد.
- بیمار را کمک کنید تا خود را به لبه تخت بکشانند به طوری که پاهایش کاملاً کشیده و باز و کف پاها به آرامی روی کف اتاق قرار گیرد به طوری که وزن بدن هنوز روی تخت باشد.
- به بیمار کمک کنید تا عصا را زیر بغل بگیرد بدون اینکه وزن او روی بالشتک عصا قرار گرفته باشد.
- به بیمار کمک کنید تا سر عصا را به سمت جلو و به بغل پاها به فاصله ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر قرار دهد. (به بیمار بگویید تا سر عصا را روی سطوح خشک و سخت قرار دهد)
- از بیمار بخواهید تا خودش را از تخت پایین بکشد و صاف بایستد در حالی که عصاها به طور مناسبی زیر بغل قرار گرفته باشند و وزن بدن را در قسمت پا و دست سالم نگه دارد.
- بیمار باید در وضعیت ایستاده قرار گرفته و عصاها زیر هر دو بغل بیمار قرار گیرد.
- دسته عصا را محکم در دست بگیرد.
- در حالی که وزن خود را به عصا منتقل می‌کند آن‌ها را به فاصله ۱۵ سانتی متر در بغل هر دو پای خود قرار دهد.
- بین بالشتک عصای بیمار با زیر بغل ۲ انگشت فاصله باشد.
- دسته عصا را به اندازه مناسب تنظیم کنید.



فرم شماره ۲- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

- در شرایطی که بیمار ایستاده است دسته های عصا را بگیرید و ببیند که آیا آرنجها با زاویه ۳۰ درجه خم شده اند یا خیر.
- اگر آرنجها با زاویه ۳۰ درجه خم نشده اند پیچ و مهره ها را باز و دسته عصا را به سطح دلخواه در آورده و سپس مهره ها را محکم ببندید
- دست های بیمار دسته عصا را محکم گرفته و بازوها وزن بدن را تحمل کنند.
- بدن بیمار صاف و سر او به طرف جلو قرار داشته باشد.
- سر دو عصا را مستقیماً رو به جلو حدود ۱۵ تا ۱۷/۵ سانتی متر در دو طرف پاهایش به جلو برده و همزمان پای آسیب دیده را به فاصله ۱۵ تا ۱۷/۵ سانتی متر به جلو بکشاند.
- پای سالم خود را رو به جلو و در همان ناحیه انتهای دو عصا بکشاند.
- این مراحل را تکرار کند و به راه رفتن با عصا ادامه دهد.
- بیمار را تشویق کنید تا پای سالم را حدود ۱۵ تا ۱۷/۵ سانتی متر جلوتر از سر عصاها و پای آسیب دیده قرار دهد تا با یک پا جا به جا شود.
- کمک به بیمار برای نشستن روی صندلی و بلند شدن از آن هنگامی که از عصای زیر بغل استفاده می کند.
- صندلی دسته داری را انتخاب و آن را به دیوار تکیه دهید.
- بیمار باید مقابل صندلی قرار بگیرد به طوری که انگشتان کف حدود ۱۵ تا ۱۷/۵ سانتی متر از صندلی فاصله داشته باشد.
- هردو عصا را در دستان خود نگه دارید در همان سمت پای آسیب دیده دست خود را روی نزدیک ترین دسته صندلی قرار دهد.
- هر دو عصا را روی قسمت عقب صندلی نزدیک سمت آسیب دیده بدن خود متمایل کند.
- دسته صندلی را با دست سالم خود محکم بگیرید. روی پای سالم خود بایستد سپس بدن خود را ۱۸۰ درجه بچرخاند و آن را پایین بیاورد به طوری که نشیمنگاه وی روی صندلی قرار بگیرد.
- همچنان که میچرخد با دست، سمت آسیب دیده دسته صندلی را بگیرد.
- بلند شدن از روی صندلی
- عصاها را در سمت آسیب دیده بدن بگیرد و انتهای آنها را ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر در قسمت جلو و بغل پای سالم قرار دهد.
- دست خود را در سمت سالم بدن روی صندلی نزدیک به آن قرار دهد.
- با یک حرکت ساده از جا بلند شود به طوری که وزن بدن روی دست و پای سمت سالم قرار گیرد.
- کمک به بیمار برای بالا و پایین رفتن از پله ها با عصا
- برای بالا رفتن از پله ها
- همراه بیمار باید پشت سر بیمار در قسمت صدمه دیده او قرار بگیرد.
- بیمار باید عصاها و پای صدمه دیده خود را به حالت سه پایه قرار دهد.
- وزن بدن خود را روی عصا منتقل و پای سالم خود را روی اولین پله بگذارد.
- روی پله اول وزن بدن خود را روی پای سالم منتقل کند.
- پای صدمه دیده خود و عصاها را به روی پله بعدی بگذارد.
- این مراحل را تکرار کند تا زمانی که به پله آخر برسد.
- برای پایین رفتن از پله ها
- بیمار باید پای سالم را همراه با عصاها به وضعیت سه پایه قرار دهد.
- وزن بدن خود را به حالت تعادل روی پای سالم و پای آسیب دیده خود را همراه با عصاها روی اولین پله رو به پایین قرار دهد.
- وزن بدن خود را روی پای سالم و عصاها منتقل نماید و پای سالم خود را به سمت پله پایین حرکت دهد.
- این مراحل را پشت سر هم تکرار کند تا به پایین پله ها برسد.
- همراه باید همچنان که بیمار از پله ها بالا و پایین می رود او را زیر نظر داشته باشد و هر زمان نیاز به کمک داشت به او کمک کند.