



آموزش به بیمار

فیزیوتراپی جراحی قلب



بیمارستان فوق تخصصی دکتر علی شریعتی

مدیریت پرستاری

واحد آموزش به بیمار

- تمریناتی که باید بعد از مرخص شدن باید انجام دهید :
۱. حرکات متناوب بازوها به سمت جلو و عقب
 ۲. خم کردن تنه به طرفین (همراه با ساپورت سینه)
 ۳. چرخش تنه
 ۴. خم کردن زانوها به سمت شکم
 ۵. بالا بردن شانه ها (همراه با ساپورت سینه) هر کدام ۱۰ مرتبه



منبع: www.uptodate.com

در صورت نیاز به توضیحات بیشتر ، می توانید با کلینیک پرستاری
آموزش سلامت از ساعت ۱۳-۸ تماس حاصل فرمایید .
۰۵۱۳۵۰۷۲۱۷۱



برای اطلاعات بیشتر با تلفن همراه بارکد زیر را اسکن کنید.



روز ششم:

مدت و تعداد زمان انجام فعالیت تا حد توان افزایش یابد.

روز هفتم:

مسافت راه رفتن روز به روز افزایش می یابد تا اینکه بتوانید حدود یک الی دو کیلومتر را به راحتی بپیمایید، تا شش هفته رانندگی نکنید، کار سنگین انجام ندهید، وزن بیش از ۳ الی ۴ کیلوگرم را تا ۳ ماه بلند نکنید، تا ۳ هفته ی بعد باید نماز را نشسته بخوانید، از خم شدن طولانی مدت به جلو بپرهیزید.

مددجوی عزیز

مطالب پیش روی شما محتوی مطالب آموزشی برای مراقبت از بیماریتان می باشد. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده سلامت خود را بازیابید



فیزیوتراپی تنفسی

و تمرینات درمانی در جراحی قلب باز روز اول:

فیزیوتراپیست، نحوه سرفه زدن، تنفس موثر و حرکات اندام فوقانی و اندام تحتانی و طریقه بلند شدن از تخت را به بیمار آموزش می دهد. اقداماتی که بعد از عمل باید انجام دهید به شرح ذیل است :

♦ تمرینات تنفسی عمیق

♦ تمرینات با دستگاه اسپرومتری

♦ تمریناتی که ذکر شد را در تخت انجام دهید



روز دوم :

(انجام فیزیوتراپی تنفسی و اندام ها)

۱. انجام ورزشهای تنفسی مثل روز قبل
۲. تمرین با اسپرومتر هر یک الی دو ساعت
۳. خارج شدن از تخت و نشستن روی صندلی

حرکات ورزشی که باید در ۴۸ ساعت اول در تخت انجام دهید به شرح زیر می باشد :

۱. حرکت دادن مچ پاها به سمت بالا و پایین
 ۲. خم و راست کردن زانو هر کدام ۵ مرتبه از روز سوم تا روزی که مرخص می شوید
- فعالیت شما بیشتر می شود و تعداد تمرینات از ۵ به ۱۰ بار می رسد و روز سوم از تخت پایین می آید و در بخش قدم می زنید.
- نحوه ی قدم زدن شما باید بصورتی باشد که به حالت خمیده راه نروید و پایتان را روی زمین نکشید.
- دستها باید حرکت داشته باشد مخصوصا دست چپ

روز سوم:

۱. انجام ورزشهای تنفسی روز قبل
۲. تمرین با اسپرومتر هر ۲ ساعت
۳. خارج شدن از تخت
۴. راه رفتن در بخش در حد تحمل

روز چهارم:

۱. استفاده از اسپرومتر هر چهار ساعت یکبار
۲. انجام ورزشهای تنفسی روز قبل
۳. افزایش مدت و مسافت راه رفتن تا حد توان و حداقل ۹۰ متر
۴. بالا رفتن با احتیاط از پله
۵. انجام ورزش های فعال اندام ها در حالت ایستاده

روز پنجم :

۱. استفاده از اسپرومتر هر ۴ ساعت یکبار
۲. انجام ورزش های تنفسی
۳. افزایش میزان راه رفتن
۴. انجام ورزش های فعال بدون حضور فیزیوتراپیست
۵. شروع ورزشهای تنه