ترجمه و تدقيق: اکرم کرمی

نرم‌شناسی جهت کاهش درد پس از اعمال جراحی شکم

در این مقاله به مادرانیکه سزارین شده‌اند نرم‌شناسی آموزشی می‌شود که در پس از عمل را در اثر کاهش دهد. این ورزش‌ها نه تنها برای مادران جدید بلکه برای سایر زنان و مردانی است که تحت اعمال جراحی شکمی قرار گرفته‌اند. نیز قابل استفاده است. این روش براساس نشاندن کردن عضلات و تسهیل انجام تفنق عمق و سرفه‌های بعد از عمل ممکن است. سپس نکاتی به بیمار آموزشی می‌شود که در ناحیه از حرکات بدنی و ت وجوم گاز در روده‌ها را تخفیف دهد.

تمریناتیکه به شل شدن عضلات کمک می‌کند

عمل‌پذیر از اعمال جراحی شکمی و در پاسخ به درد ناشی از برخی ناحیه جراحی، عضلات به طور طبیعی سفت و منقبض می‌شوند. با استفاده از تمرینات نرم‌شناسی بیشترین می‌توان به بیمار کمک کرد که این گونه انتقادات را پیدا کند. برای شروع این برنامه باید بیمار تشویق شود که در وضعیت راحت قرار گیرد. به طوری که اندام‌ها بتواند بهتر مناسب و مفصل و خمیدگی ملایمی داشته باشند. بعد از برخورداری این وضعیت بیمار تفنق عمق و آسمتای کنید. و بازند و بازمیدانید از آرامی انجام دهد. بدین ترتیب تفنق باید کاملاً طبیعی باشد و تحت فشار انجام نگیرد.

شل کردن عضلاتی از انگشتان با طرف‌های یا با از سر

به طرف‌های اوموزه داده می‌شود. اگر از انگشتان شروع تدوین بیمار عضلات یا با شل نگاهی که در اینجا تفنق عمق و آسمتای نشان داشته باشند. به این اگاهی دیده که اگر پاها و روز یکدیگر قرار دهد جریان خون‌ریز می‌کند. سپس بیمار باید عضلات ساق پا و بعد راننده و سایر عضلات را شل کند و به همین ترتیب ادامه دهد تا عضلات ناحیه گردن و صورت نیز سرعت تفنق باید تقویت شود.
اویلین باری که بیمار محور خواده بایستی باید قبل از صاف کردن کامل بدنش ابتدا شناختی انجام دهد. در انجام حرکات سریع ممکن است، که تعداد شناختی خود را افزایش دهد. در این حالت ممکن است احساس مزاجه با سوزن‌سوئینگ یا بهترین شده باشد هنگام که بیمار دست دهد. در این صورت بهتر است حرکات خود را ادامه دهد. هنگامی که بیمار بایستی به حال سلامتی نگردد، وقتی بیمار احساس کرد که با استفاده می‌تواند روی پاهایش بایستی از طریق بهره‌برداری از طریق می‌تواند عمل دو بیمار در انجام بهتر است. هر یک از اینها که ابتدا گردیده که کلی از این‌ها به‌وسیله زیرا از این حالت بهتری را از این حرکت دارد که اطمینان به بیماران می‌تواند نفس کبدی به دست آید که به نیت‌های بیمار باز نخواهد شد.

بیمار بر اساس کنند که با دیدن یک حرکت که نمی‌تواند روی پاهایش زیر باعث آزار غیرمنافع خواده و پیشگیری از ایجاد گرمابی و آسان راه رفتن می‌شود. این روش‌ها همچنین اعتماد به نفس فرد را افزایش خواهد داد.

تمرينات زیر در مرحله یک عوامل و افزایش نابودی در ۴۸ ساعت اول بعد از عمل موثر و با اثره‌سوزی هستند. این درروش‌ها پیام می‌دهد این حرکات نمی‌تواند به دست آید با دست او. این حرکات می‌تواند از این حرکت دارد که ابتدایی تمرین کننده بیمار بایستی در وضعیت راحتی بیشتری تمرین کننده بیمار به بهتری بهتر باشد.

برای نتایج بهتر بیمار را تشویق کند که تمرینات زیر را در تابع بار در ساعت انجام دهد:

۱- بیمار بایستی به استعداد و انگشتان پاک از پاها را به طرف چپ و دیگری را به طرف چپ تفاوت‌های خُم را بسیار کند از تمرین بیاید چندین بار انجام شود حتی اگر راهنماه بیمار به عنوان به‌معنایی وضع داشته باشد.
تسهیل انجام دفع پس از عمل باعث نشستن روی تخت باید پیش از عمل تهیه گردد. در بیماری بیماران روی تخت می‌نیامد. پای بیاد تیپ عضله از انجام دهد. وقتی در وضعیت صبح بیمار گرفت، پای بیاد دست خود را روی تخت ببر، پای به دست دیگری به دیوار با تنه کار دیوار دستشان را بگیرد. بسیار می‌تواند خود را به آسماتی بیان آورده و در حالت نشستن وضعیت مانند روی سکوی تخت قرار گیرد.

ادراک کردن بیمار اولین بار باز از پرداختن سوند در دناک است. ناکامی به بیمار باید از کیمی اسرافیم، که هنگام بیمار به قوی نشینی عضلات کمک و اهدای دارد. در روز به تخت فشار وارد می‌کند و برای چند ناحیه به همین حالات می‌مانند. بسیار با باید این تمرین را انجام دهد.

دفع گاز از درونها پس از عمل این تمرینی که در حالت باید اضافه روی محکم کردن عضلات شکم کار می‌رود. می‌تواند برای سهولت دفع گازهای روده‌ای پس از عمل کمک می‌کند. بیمار به صورت نشسته می‌باشد و خواهید دید که در حالت بیمار به آسماتی نفس می‌کند و عضلات شکم را به دلیل همکاری و ضعف جلوه‌ای کمی خود را روی تخت فشار دهد. در این حالت لگن نیز حرکتی خود را کرد. روی دیگر این است که بیمار روی پهلوی جنگیده خود بخواهد تا از این طریق خروج گاز تسهیل گردد.

هنگامی که بیماران آموزش داده می‌شوند، از نظر جسمی و روحی کمک زیادی به اتان خواهد شد و یاد خواهد گرفت که کیفیت خوشبختی را با دارد تطبیق دهد و بر آن غلبه کنند.

---

Kearns Pattie Carroll “Exercises to ease pain after abdominal surgery” RN, July 1986. P: 45 - 48
وضعیت جنین در دوران بارداری

مطالعه‌ای انجام شده که در آن، وضعیت در هفته‌های مختلف بارداری و ارتباط آن با وضعیت و نمایش در دوران زایمان مورد بررسی قرار گرفته است. گروه مورد مطالعه باید به صورت بالا و از میان بیماران خصوصی انتخاب شده بودند.

هدف بررسی بر این اساس بوده است که:

۱- پراکندگی وضعیت (Position) طبیعی جنین را قبل از زایمان مشخص کند.

۲- احتمال میانگین وضعیت جنین را در دوران بارداری با وضعیت ای در زمان زایمان تعیین کند.

۳- با تهیه‌هایی که بین وضعیت غیرطبیعی جنین و نارس بودن آن هست، نشان دهد. روش تحقیق

این مطالعه از اکتبر ۱۳۷۸ تا دسامبر ۱۳۸۲ روز ۱۱۵۹۳ تا ۱۳۸۳ خامق بارداری که در بیمارستان زایمان کرده‌اند انجام شده است. از این تعداد ۱۶۸۷ نفر که به مرکز بهداشت مراجعه می‌کرده‌اند به طور عادی (Routine) در هفته‌های ۲۰ و ۳۶ بارداری و اولترا‌سانس اسکن (Ultrasound Scans) روز آنها انجام گرفته.

۴۰ فصلنامه پرستاری و مامایی ایران
وضعیت عرضی تغییر حالت داده بود.

از 119 جنین که در 20 هفتهٔ دارایی نامیش می‌بودند، 118 (99%) جنین با همان نامیش سر میلود شدند و 10 جنین (8%) با نامیش‌های تغییر حالت داده بودند. از 55 جنین که در 30 هفتهٔ دارایی نامیش عرضی بودند، 9 (16%) نمای زایمانی به همان حالت باقی ماندند. در 46 جنین (82%) به نامیش تغییر حالت داده شدند و 8 جنین (16%) به نامیش سر مبدل شدند. اینکه 20 هفتهٔ پیش‌بینی وضعیت زایمان را نموده بودند.

**Comment**

تفاوت چشمگیری در وضعیت‌های جنین در سنین مختلف بارداری قبل از زایمان با بعد از زایمان مشاهده شده است. اما وضعیت غیرطبیعی جنین با تاریکی بودن انرژی دارد. زیرا در ماهه‌های اول بارداری وضعیت جنین به‌طور طبیعی است، و در نتیجه در زایمان‌های زودرس، جنین با وضعیت غیرطبیعی بیشتر می‌باشد.

در 64 از 135 جنین که در طبقه‌بندی مختص شده بودند نموده شدند. 61 جنین (45%) با همان وضعیت در هفته 20 بارداری مقرراً وضعیت در زمان زایمان نبودند و وضعیت‌های غیرطبیعی 17% (26) در زمان زایمان شناس تغییر حالت به وضعیت متفاوت را داشتند. نوزادانی که در دارایی وضعیت سر بودند فقط 1% از همان وضعیت‌های غیرطبیعی تغییر حالت داده بودند. در 57% (81) هم جنین‌هایی که در هفته 36 دارای وضعیت قرار دارند با همان وضعیت سر میلود شدند. فقط 5 جنین (2%) تغییر وضعیت داده بودند و با آن سر میلود شدند.

از 119 جنین که در 20 هفتهٔ دارایی نامیش بودند، 118 (99%) با همان نامیش سر میلود شدند و 10 جنین (8%) تغییر وضعیت داده و 20 (16%) با همان نامیش سر میلود شدند. 10 (8%) از آنها هم به

Exercises to ease pain after abdominal surgery

Translator: Kermani Akram

This article is about sports training that reduce pain after cesarean delivery. This method not only for women but also for other women and men who have abdominal surgery is beneficial. This method is based on relaxation, facilitate deep breathing and after surgery coughing. After that, some advices is given to patients for pain relief.

Exercises to relax the muscles:

Naturally after surgery and in response to pain, abdominal muscle is tighten and constricted. Using progressive exercise training to help patients get rid of cramps. In starting, patient is encouraged to Placed in a comfortable position as limbs be have appropriate support and joints be have gently bent. After this position, patient breath deeply and slowly and finally exhale slowly. In fact breathing should be done easily and without pressure.

Keyword: abdominal surgery, pain, Exercises