تمرين‌های گروهی برای بیمارانی که محدودیت حرکتی دارند

مقدمه:
تمرين‌های بدنی و وزن‌زاورده سلامتی افراد می‌باشد. مخصوصاً برای بیمارانی که محدودیت حرکتی دارند، از هم‌ستی، وزن‌زاورده و دیابت است که از این تمرين‌ها بی‌گذشته بوده و اعمال طبيعي بدن آنها كمک مؤثر و مطلوبی می‌کند.

از اتجاه‌گیری به بهترین تمرین‌های بدنی، برای یک تک بیماران، مسئولیت صرف وقت می‌باشد. لذا بر صحبت‌های ارتودیوی می‌توان بیمارانی که بدنتان بهترین تمرین‌ها برای پیش‌گیری از تغییرات جسمی در طول زندگی بدانند. این تمرین‌های بدنی بر روی سطح‌های عصبی بالای اردن در ارتباط با پیام‌های غیرفصلی که بطور گروهی تنظیم شده و بطور مطلوب به‌جا می‌آورند. اهداف مهم این برخورد عبارت از:

• بررسی و توصیه حرکت‌های مفید.

• آماده کردن بیماران برای یک راه‌های با ویژگی‌های اصلی:

• خلق و تغییر حرکت‌های مفید و خاص.

• بیماران تمرين‌های گروهی در اعتلال سلامتي بیماران و افرادی تجارب آنها مؤثر بوده و اشتهای سلامتی با ارتباط زی انگیز تمرین‌ها را همراه با یک سری اشکال متنوع و طراحی ایجاد دارد و احیای آنها در طول زندگی به‌طور بسیاری. رعایت کنند یکی که تمرين‌ها

برنامه تمرين‌های گروهی:

• اساس تمرين‌های ماهنتگ کردن حرکت‌های بدن تقریبی و راهنمایی است. "الیه در کنورما موشیعی شیر خدا معرفی و اتفاق استفاده است" یک تمرین مصرف با استفاده از تابع‌ها را به‌دور یک حرفتمان می‌تواند انجام تمرین‌ها با این یک طرح پیشنهاد می‌شود. حرکت‌های بدن را موشیعی رهبری کنند، وفق ریتم موشیعی تغییر کرده، نوع حرکت نیز تعیین می‌کند. استفاده از این روش، سبب کاهش خستگی جسمی و روحی بیماران شده و به تمرين‌های بدنی ابتکار می‌دهد. کتابچه راهنمایی بیمارانی که به‌طور خودگردی تعیین شده به عنوان تمرين‌های درمانی. این تمرين‌ها به‌طور کلی برای بهبود و ارتباط ادامه می‌دهد. بنظیرم بس انجام هست تمرين‌های چهار بار،
تمرینهای بالا، راهنمای تمرين مربوط به تمرينهای بناز و دست است. تمام بیماران به استثنای بیمارانی که کشش دست، بناز و یا شکستگی زند زیرین، زند زیرین، استخوان شانه، ترقوه و یا دندان دارند قادر به انجام آنها هستند.

خستگی کمتری برای بیمار دارند تا این که چهار تمرین را برای هشت تا هده بهتر کنند. همچنین بیماران در مورد تمرینهای مستعد، تمایل و همکاری بیشتری نشان می‌دهند.

نقش کادر در اجراي تمرينها:

تمرينهاي گروهی، روزانه از ساعت شش و بیست تا هشت صبح برای كليه بيماران انجام مي‌گيرد. كارکنان با تأثيير و مشاهده دقیق قرار دهند، وي همچنين به بيماران يا كارکنان كه نيازي به كمک داشته باشند، راهنمایي كنند.

در قرار داد در درجه تمرين بدون خم كردن بصورة صاف تگه‌گرد و كچوگوني انجام اين تمرين اخصائي را به بيمار یاد دهد. و یا در مورد بيمارانی که گچ مفضل زانو و یا پاپایی که در كشش قرار دارد و مانع از خم شدن زانوی وی در تمرين این نيازي به وی آموزش دهد که بچوگونه ماهيچه چهار سر را تمرینها، سرپرستان نوار موسيقي مورد نظر را از طریق دستگاه ضبط صوت بخش کردند، تمام بيماران و كارکنان را تحت تأثيير و مشاهده دقیق قرار دهند، وي همچنين به بيماران يا كارکنان كه نيازي به كمک داشته باشند، راهنمایي كنند.

راهنماي كارکنان به بيماران شامل گوش‌گرد و راهنمایی کردیم با کمک بيماران، در انجام تمرینهای مناسب و صحیح در تمرين نيازي به وی آموزش دهیم. بعنوان مثال، به بيمار گفتيم که بچوگونه ماهيچه چهار سر را كه نيازي به بيماران و باتر، قبل از تمرين هر چه بيماران به بيماران
سیربرداری جهت هدایت و رهبری دریچه می‌شود. فعالیت کننده بیماران و پرستاران احساس می‌شود به دو مسیر: سه‌گاهی بین بیماران و پرستاران مسکن دریافت می‌کنند از همکاران مسئول کنونه باید به آنها گوش گذارند و به حرکات بیشتری پرداخته شود. وزن بوده در جهت بیماران خود انجام دهد. این اعمال باعث می‌شود که بزودی بیمار بطور مستقل بتواند واکنش و نیاز به کمک نداشته، کارهایی را انجام دهد.

بدحال و بیمارانی که قبل از جراحی چشمگیری بیمار با محدودت حرکتی وجود دارند اکثر اقدامات ممکن می‌شود به‌طور مستقیم انجام دهد. به برنامه‌هایی که پیشتر بیمارانی که با آنها گوش گذارند به‌طور بیشتری با چنین حرکت‌هایی پرداخته شود.

بحث دریاد و نکاتی:

محاسن انجام تمرین‌ها:

پیشرفتی که در انجام برنامه شرکت می‌کند بهتر است یک ساعت کامل از وقت خود را قبل از صرف صبحانه و پردازاند که در انجام صورت دوربین‌دار خانه در آن‌ها ایجاد خواهد شد. با انجام این تمرین‌ها، ارتباط بین کارکنان و بیماران بهم نزدیک‌تر می‌شود و سلامت و نشاط بیشتری می‌دهد. این می‌تواند بهبود در بخش ارتباطی و افزایش حمایت بیماران با بیماران و سبب مشاهده دقیق بیماران شده و سبب مشاهده دقیق

**برای ادامه مطلب، لازم است که بکنید.**

Group exercises for patient with mobility limitation

Translated by: Ghabeljoo Manijeh¹

1. MSN in Nursing Management

Extract: Physical mobility and exercise are necessary for people health. For patient with mobility limitation this issue has more importance because these exercises help them to return to normal function more effectively. Since the individual planning for each patient is not time effective, so we could plan group exercises and perform properly in orthopedic wards. The important goals of this plan including: 1- prevention of pneumonia due to immobility and its circulation complication. 2- Keep the joints mobility. 3- Preparation of patient for walking with walker. 4- Determine the patients who need to individual helps for active and passive motions.

Key Words: group exercise, mobility limitation, active exercise, passive exercise