



تمرینهای گروهی برای بیماران که محدودیت حرکتی دارند

مقدمه:

تمرینهای بدنی و ورزش لازمه سلامتی افراد می باشد. مخصوصاً برای بیماران که محدودیت حرکتی دارند، از اهمیت ویژه ای برخوردار است زیرا این تمرینات به بازگشت اعمال طبیعی بدن آنها کمک مؤثر و مطلوبی می کند.

از آنجائی که برنامه ریزی تمرینهای بدنی، برای تک تک بیماران، مستلزم صرف وقت می باشد، لذا در بخشهای ارتوپدی می توان برنامه تمرینهای بدنی را بطور گروهی تنظیم کرده و بطور مطلوب به اجرا درآورد. اهداف مهم این برنامه عبارتند از:

- پیشگیری از ذات الریه ناشی از عدم حرکت و عوارض گردش خون ناشی از آن.
- حفظ و نگهداری حرکات مفاصل.
- آماده کردن بیماران برای راه رفتن با چوبدستی یا عصا.
- مشخص کردن بیماران که نیاز به کمکهای فردی در حرکات فعال و غیرفعال^۱ دارند.

برنامه تمرینات گروهی در اعتلای سلامتی بیماران و افزایش تجارب آنها مؤثر بوده و اشتهای بیمار را با اجرای رژیم غذایی مناسب و مایعات افزایش داده، عمل دفع آنها را بدون استفاده از مسهل تنظیم و درد و بیقراری را کاهش داده و بالاخره موجب برقراری روابط

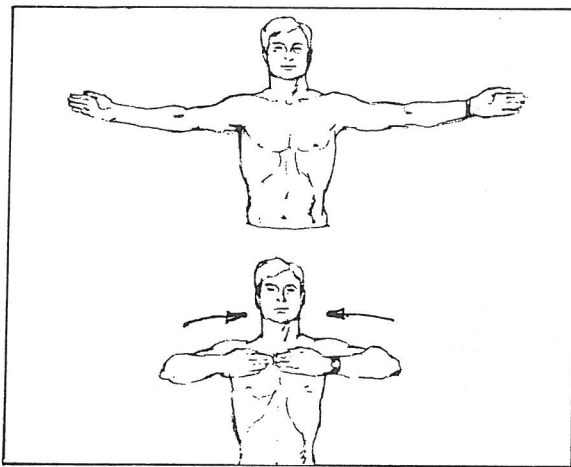
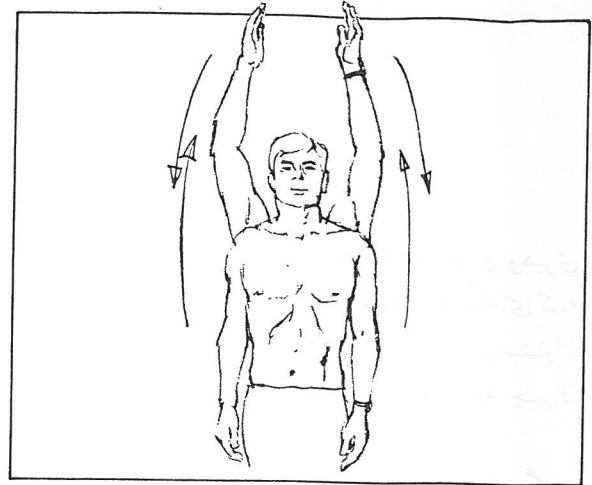
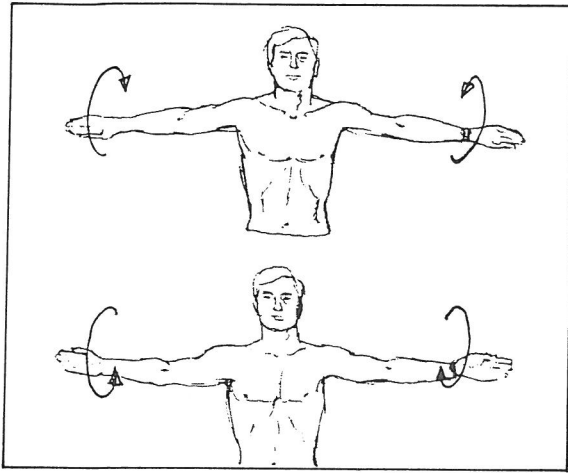
انسانی مناسب آنها در اجتماع خواهد شد.

برنامه تمرینهای ورزشی در بخش ارتوپدی باید توسط سرپرستار و پرستار فارغ التحصیل تنظیم و اجرا شود. این افراد بیشتر روی تنفس عمیق، بالابردن دامنه حرکات بدن مخصوصاً "روی قسمتهائی که حرکات محدود دارد تأکید می کنند.

برنامه تمرین گروهی:

اساس تمرین هماهنگ کردن حرکات بدن توأم با ریتم موسیقی است. "البته در کشور ما موسیقی شیر خدا معروف و قابل استفاده است" که توسط سرپرستار با استفاده از کتابچه راهنما حدود نیمساعت زودتر می تواند انجام شود. حرکات بدن را موسیقی رهبری می کند، وقتی ریتم موسیقی تغییر کرد، نوع حرکت نیز تغییر می کند. استفاده از این روش، سبب کاهش خستگی جسمی و روحی بیماران شده، و به تمرینهای بدن تنوع می بخشد. کتابچه راهنما، تمرینها را همراه با یک سری اشکال انواع تمرینها نشان داده و احتیاطات لازم را که هر بیمار باید بطور انفرادی رعایت کند ذکر می کند. تمرینها

توسط متخصص ارتوپدی تجویز و همچنین با جراح متخصص ففسد سینه در مورد چگونگی تنفس عمیق مشاوره می شود. زمانی که انجام برنامه تمرین، برای سلامتی تناسب جسمی بیماران لازم باشد این تمرینها بسط و توسعه می یابند بیماران می توانند فشار و تنش ناشی از اجرای تمرینهای ذکر شده در روز به آنها وارد می شود پذیرند. مضافاً توصیه می شود که در فاصله اجرای تمرینها از طریق دست نیز به بیماران حرکات ورزشی داده شود. دراصل، برای انجام تمرینها به این طریق پیشنهاد می شود که، ده بار تنفس عمیق در چهار مرحله و ده بار حرکات ورزشی دزسه مرحله انجام گیرد. گوا اینکه انجام برنامه اصلی، برای پنج تا ده بار در هر تمرین، برنامه ریزی می شود، اما وقتی سرپرستار لازم بداند که انجام تمرینهای بیشتر، بنفع بیماران است، آنها را بطور متنوع ادامه می دهد. بنظر می رسد انجام هشت تمرین برای چهار بار،



تمرینهای بالا، راهنمای تمرین مربوط به تمرینهای بازو و دست است. تمام بیماران به استثناء بیمارانی که کشش دست، بازو و یا شکستگی زند زیرین، زند زیرین، استخوان شانه، ترقوه و یا دنده دارند قادر به انجام آنها هستند.

خستگی کمتری برای بیمار دارد تا این که چهار تمرین را برای هشت تا ده بار تکرار کند. همچنین بیماران در مورد تمرینهای متنوع، تمایل و همکاری بیشتری نشان می دهند.

نقش کادر در اجرای تمرینها:

تمرینهای گروهی، روزانه از ساعت هفت و ربع تا هشت صبح برای کلیه بیماران انجام می گیرد. کارکنان بخش در این برنامه شرکت داده شوند و هرکدام مسئول کمک وزیر نظر گرفتن دو تا چهار بیمار باشند. لازم است قبلاً تمام کارکنان بخش از طریق کنفرانس در بخش و با استفاده از کتابچه های راهنما، آموزش و آگاهی لازم را کسب کنند. همچنین چگونگی کمک به بیمارانی را که نیاز به تمرینهای ویژه دارند، قبلاً بیاموزند. در طول انجام

تمرینها، سرپرستار نوار موسیقی مورد نظر را از طریق دستگاه ضبط صوت پخش کرده، تمام بیماران و کارکنان را تحت تأثیر و مشاهده دقیق قرار دهد، وی همچنین به بیماران یا کارکنانی که نیاز به کمک داشته باشند، راهنمایی کند.

راهنمایی کارکنان به بیماران شامل گوشزد و یادآوری کردن بیمار در انجام تمرینهای مناسب و صحیح می باشد. بعنوان مثال، به بیمار گفته می شود که چگونه زانوی خود را که

در گچ قرار دارد در حین تمرین بدون خم کردن بصورت صاف نگهدارد و چگونگی انجام این تمرین اختصاصی را به بیمار یاد دهد. و یا در مورد بیمارانی که گچ مفصل زانو و یا پائی که در کشش^۲ قرار دارد و مانع از خم شدن زانوی وی در تمرین می گردد، به وی آموزش دهد که چگونه ماهیچه چهار^۳ سر را





بدون اینکه زانو حرکت کند، به حرکت درآورد. آموزش دهنده در اینجا با کمک دست به بیمار یاری دهد. یعنی به وی بیاموزد که چگونه بیمار یک دست را زیر زانوی خود قرار داده و با وارد آوردن فشار به ماهیچه چهار سرپا، بدون وارد آوردن فشار به مفصل، پا را به حرکت دریاورد.

محاسن انجام تمرینها:

بیمارانی که در این برنامه شرکت می کنند بهتر است یک ساعت کامل از وقت خود را قبل از صرف صبحانه به ورزش پردازند که در این صورت احساس شادابی و عدم احساس دوربودن از خانه در آنها ایجاد خواهد شد. با انجام این تمرینها، ارتباط بین کارکنان و بیماران بهم نزدیکتر شده و محیطی شاد و لذت بخش بوجود خواهد آمد و افسردگی ناشی از محیط بیمارستان که معمولاً به دلیل طولانی بودن مدت بستری در بخش ارتوپدی است از بین می رود. بیماران بسیار

بدحال و بیمارانی که قبل از جراحی مسکن دریافت می کنند از این برنامه مستثنی هستند. یکی از مهمترین مزایای این برنامه این است که تقریباً بیشتر بیمارانی که پای آنها گچ گرفته شده سرعت یاد می گیرند که چگونه پای خود را بلند کرده و حرکات دور کردن^۵ و نزدیک کردن^۵ پا را به لگن انجام دهند. این اعمال باعث می شود که بزودی بیمار بطور مستقل بدون وابستگی و نیاز به کمک دیگران، کارهایش را انجام دهد.

گاهی در اطاقهای یازده تختی، وقتی تعدادی از بیماران بهبود می یابند و قادر به انجام نیازهای فردی بطور مستقل می شوند، بهتر است تعدادی از آنها را (چهار نفر یا بیشتر) با بیماران اطاقهای دیگر جابجا کرده و این موقعیت را در اختیار بیمارانی که هنوز با این تمرینها آشنائی ندارند قرار دهند تا با مشاهده بیماران دیگر، خود را برای برنامه ریزی بعدی آماده کنند.

انجام تمرینهای ورزشی، در بخش ارتوپدی نه تنها به بیماران سلامتی و نشاط بیشتری می دهد، بلکه باعث نزدیکتر شدن پرستاران با بیماران شده و سبب مشاهده دقیق

سرپرستاران جهت هدایت و رهبری در بخش می شود. فاصله ای که گه گاهی بین بیماران و پرستاران احساس می شود بدینوسیله جبران می شود.

به نظر می رسد که اینگونه برنامه ها در بخشهای ارتوپدی بیمارستانهای کشور که تعداد چشمگیری بیمار با محدودیت حرکتی وجود دارد قابل اجرا بوده و مفید واقع خواهد شد.

* فوق لیسانس مدیریت خدمات پرستاری
* ویراستاری اول: زهرا غبرایی
ویراستاری، تلخیص و تنظیم: فرخنده مهری، اختر ابراهیمی

- 1- active and Passive exercises
- 2- traction
- 3- quadriceps
- 4- abduction
- 5- adduction



Anderson, Sara: Griffin
Winnie and Passos
Joyce. Group Exercises for
Patients With Limited Motion.
American Journal of Nursing
Sep.1971.VOL 71.NO9.PP:
1742-1743

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