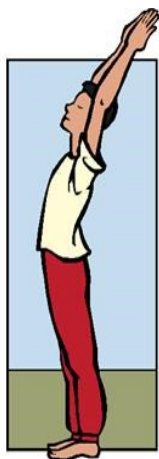




آموزش به بیمار

ورزش و دیالیز ۲



معاونت درمان
مدیریت پرستاری
دانشکده پرستاری و مامایی مشهد
مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی
پیوند اعضا و دیالیز منتصریه



www.nursingconsult.co.ir منبع

بیمارستان فوق تخصصی پیوند اعضا و
دیالیز منتصریه

آدرس: مشهد، بلوار امام خمینی، امام خمینی ۲۵

تلفن: ۳۲۲۹۱۹۶۳ دخطی-۳۰۰۶

www.mums.ac.ir/month/fa/amoozeshbebimar

تمرین شماره ۸ :

کشش پهلوها

صاف بایتید یا بنشینید.

بازوهایتان را بالای سرتان ببرید و به سمت بالا

بکشید.

سپس در همان حالت به سمت راست خم شوید تا

کشش را احساس کنید.

به حالت اول برگردید و در حالتی که دستها بالا قرار

گرفته این با به سمت چپ خم شوید. تکرار کنید.

به حالت اول بازگشته و بازو ها را پایین بیاورید.

تمرین شماره ۹ :

کشش زانوها (قسمت های تحتانی کمر و پشت ران

ها)

صاف بنشینید.

به سمت جلو خم شوید و زانوی چپ را با هر دو

دست بگیرید و آن را به سمت قفسه سینه خود

بکشید.

چانه را به سمت قفسه سینه نزدیک کنید و سعی کنید

زانوی خود را به پیشانی خود بچسبانید.

تا حدی که این کار برای شما راحت است این کار را

انجام دهید و تکرار کنید.

زانوی چپ را پایین بیاورید و با زانوی راست تکرار

کنید.

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



(در ابتدا از وزنه استفاده نکنید)

تمرین شماره ۱:

اکستانسیون پایین پا (ران)

صاف بنشینید و پاهایتان را روی زمین بگذارید و با دست صندلی را نگه دارید.

یک پا را از روی زمین بلند کنید و صاف نگه دارید.

(می توانید از وزنه های مچ پا استفاده کنید)

زانو را خم کنید، پا را به آرامی پایین آورده و روی زمین بگذارید.

با پای مخالف تکرار کنید.

تمرین شماره ۲:

اکستانسیون پا در حالت صاف (ران)

روی یک صندلی نشسته به عقب تکیه دهید و پاهای خود را روی یک عسلی بگذارید.

برای تعادل بیشتر با دستان خود دسته ی صندلی یا

دو طرف صندلی را بگیرید.

پای خود را به آرامی بدون این که از زانو خم شود

بلند کنید (می توانید از وزنه های مچ پا استفاده کنید)

تا ۵ بشمارید.

پا را به آرامی پایین بیاورید و با پای مخالف تکرار کنید.

تمرین شماره ۳:

پا زدن در حالت نشسته (جلو و پشت ران-شکم)

روی صندلی به عقب تکیه داده و پاها را روی یک عسلی بگذارید.

دستهایتان را برای تعادل روی دسته صندلی بگذارید.

یکی از زانوهایتان را خم کنید و به آرامی به سمت قفسه

سینه بیاورید مثل اینکه در حال پازدن یا دوچرخه

سواری در هوا هستید.

این حرکت را با پای دیگر تکرار کنید.

تمرین شماره ۴:

حرکت نوسانی پا (پشت ران)

صاف بنشینید و پشتی صندلی را برای تعادل بگیرید. به جلو تکیه ندهید.

پشتتان را صاف نگه دارید. یک پا را به عقب برده و بالا

ببرید. (از وزنه های مچ پا می توانید استفاده کنید)

به خاطر داشته باشید در هنگام بلند کردن پشت پا صاف

باشد و آن را خم نکنید. به آرامی پا را پایین بیاورید و با

پای دیگر تکرار کنید.

تمرین شماره ۵:

بلند کردن پاشنه پا (پشت ساق پا)

صاف بایستید و پشتی صندلی را برای تعادل بگیرید.

پاشنه هایتان را بلند کنید و روی پنجه پایتان بایستید.

نگه دارید. پاشنه ها را به آرامی پایین بیاورید.

اگر توانستید از صندلی استفاده نکنید و دستهایتان را

روی کمرتان بگذارید.

تمرین شماره ۶:

بالا بردن شانه و چرخش آن (شانه ها، قسمت فوقانی پشت و قفسه سینه)

صاف بایستید یا بنشینید.

شانه ها را تا نزدیکی گوش ها بالا ببرید. نگه دارید.

پایین بیاورید و تکرار کنید.

یک حرکت چرخشی به سمت جلو با شانه راست

انجام دهید و همین حرکت را با شانه چپ تکرار کنید.

تمرین شماره ۷:

تقویت قفسه سینه و قسمت های فوقانی (شانه ها،

قسمت های فوقانی پشت و قفسه سینه)

صاف بایستید یا بنشینید

دست ها را به شکلی که آرنج ها به سمت خارج قرار

می گیرند روی شانه هایتان بگذارید.

با دستهایتان دایره ای بسازید ابتدا به سمت جلو

و سپس به سمت عقب.

دایره ساختن را متوقف کنید و آرنج هایتان را در

جلوی قفسه سینه به هم نزدیک کنید تا به هم برسند.

آرنج ها را دوباره باز کنید و این بار کتف هایتان را به

هم فشار دهید تا کشش را در طول قفسه سینه تان

احساس کنید. تکرار کنید.