

## توانبخشی بیماران سکته مغزی

بیماری سکته مغزی معمولا سه فاز دارد ولی لزوما همه افراد مبتلا ،هر سه فاز را سپری نمی کنند.

**فاز ۱ :** اندام های تحت پوشش سلول های مغزی که از بین رفته اند کاملا فلج شده و شل و بی حرکتند.

**فاز ۲ :** این اندام ها کاملا سفت شده و قابلیت حرکت و انعطاف پذیری ندارند.

**فاز ۳ :** یا همان فاز بهبودی است. اندام ها نه کاملا شل اند نه کاملا سفت.

درمان در هر فاز متفاوت است. هدف درمانی فاز ۱ ، ایجاد حرکت در عضلات و حفظ دامنه حرکتی مفاصل می باشد.

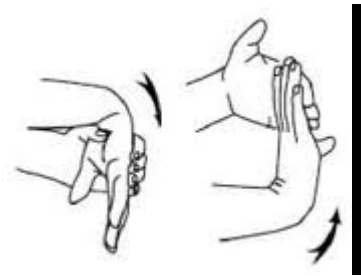
### تمرینات مقدماتی بیماران سکته مغزی:

در طول روز هر دو ساعت بیمار باید به وضعیت های مختلف بخوابد ،گاهی طاقباز ،گاهی به پهلو راست و گاهی به پهلو چپ.

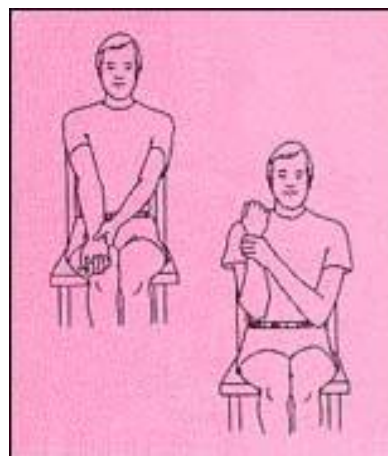
از خواباندن بیمار به وضعیت دمر ( روی شکم ) خودداری کنید.

### دامنه حرکتی مفاصل :

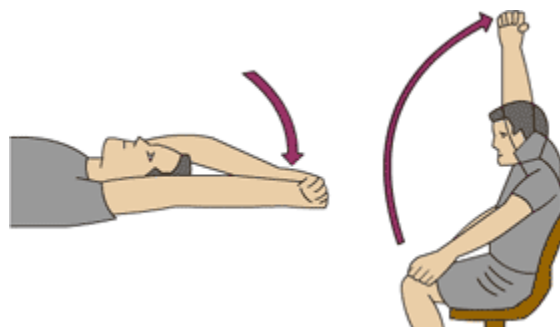
از انگشتان دست شروع کنید.تمام انگشتان و بند بند مفاصل انگشتان را خم و راست کنید.انگشتان را از هم بازو بسته کنید.مچ دست را خم و راست کنید و در انتهای هر حرکت کمی مکث کنید.



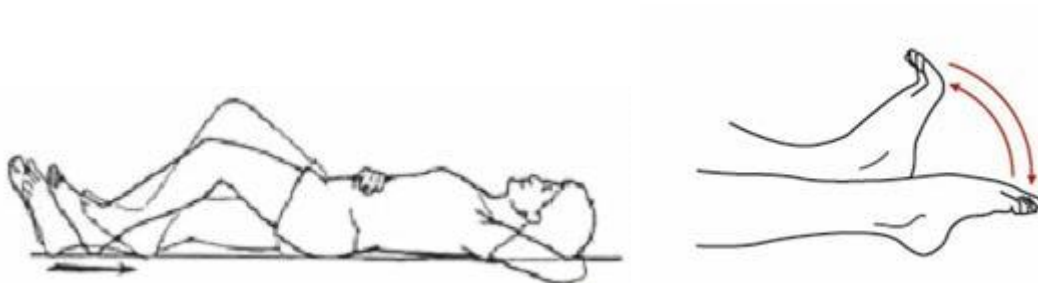
آرنج طرف نا سالم را كاملا خم و راست كنيد.



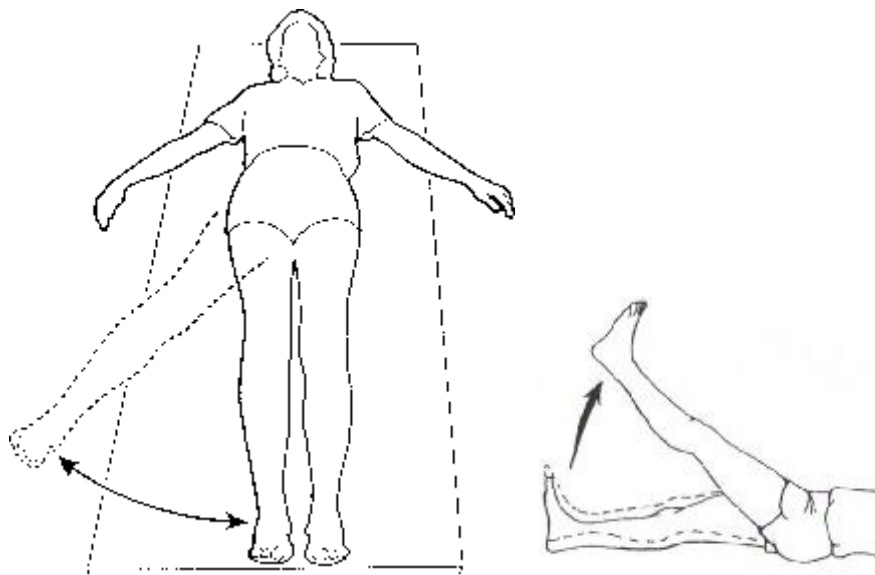
شانه بيمار را به آرامی بالا و پايين آورده و همچنين دور و نزديك كنيد. |  
در صورتيكه بيمار هوشيار باشد ، بهتر است حرکات ياد شده را با كمك دست سالم خود انجام  
دهد.



انگشتان پای بيمار را خم و راست و دور و نزديك كنيد. مچ پا و سپس زانوی بيمار را خم و راست  
كنيد .



ران پای بیمار را با زانوی صاف به سمت بالا و پایین آورده و سپس دور و نزدیک کنید.



### چند تمرین کمکی :

در حالیکه بیمار به حالت طاقباز خوابیده ، یک بالش زیر زانوهای وی قرار دهید و از او بخواهید زانوهایش را صاف کند.(این تمرین را برای هر پا جداگانه انجام دهد)  
در رابطه با اندام فوقانی ، در حالیکه بیمار طاقباز خوابیده از او بخواهید با دست سالم خود دست نا سالمش را گرفته و بالا و پایین بیاورد.  
در حالیکه بیمار طاقباز خوابیده و زانوهایش خم و کف پاهایش روی زمین قرار گرفته ، از او بخواهید باسن خود را بالا بیاورد.(پل زدن) (بیمار باید این تمرین را با مکث بسیار کوتاهی انجام دهد.)



در حالیکه بیمار طاقباز خوابیده و زانوهایش خم و کف پاهایش روی زمین قرار گرفته ، از او بخواهید زانوهایش را به راست و چپ حرکت دهد.

### **آماده سازی بیمار برای غلتیدن :**

در حالیکه بیمار طاقباز خوابیده است ، زانوهای وی را خم کرده و کف پاهایش را روی زمین قرار دهید و از او بخواهید این وضع را نگه دارد.

سپس از او بخواهید انگشتان دست خود را به هم قلاب کرده و بالا بیاورد.

از او بخواهید همزمان با حرکت دست ها به یک طرف ، پاهای خود را هم به همان طرف حرکت دهد تا در تنه چرخش ایجاد کند.(این حرکت را در هر دو طرف راست و چپ انجام دهد و در هر مرحله اگر بیمار قادر به انجام حرکت یا نگهداری آن وضعیت نبود ، به او کمک کنید)