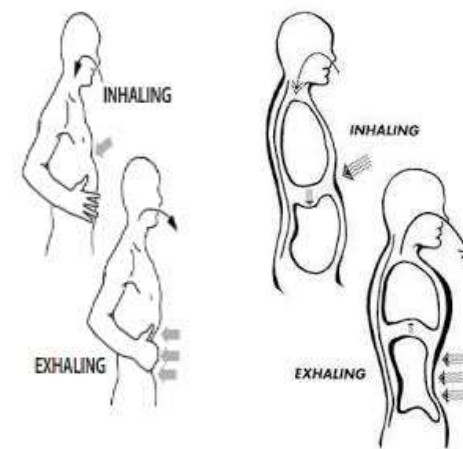


تنفس دیافراگمی

تنفس دیافراگمی عبارت است از مسطح شدن دیواره دیافراگمی در هنگام دم که باعث وسعت یافتن قسمت فوقانی شکم در حین ورود هوا به ریه می شود. عضلات شکمی در طی بازدم منقبض می گردند.



۱. تمرین را در همان وضعیت فرضی در تخت بعد از عمل انجام دهید؛ وضعیت نیمه نشسته، حالتی است که پشت و شانه ها توسط بالش حمایت می شوند.

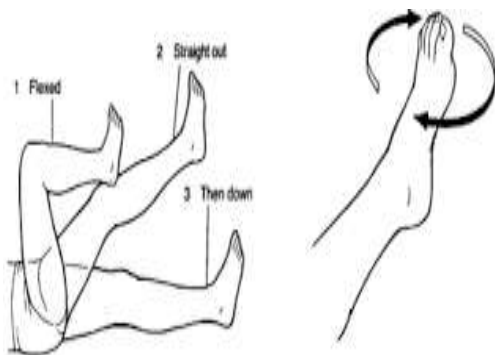
۲. دست را در حالت مشت به ملایمت روی قسمت جلوی دنده های تحتانی قرار بدهید. انتهای انگشتان روی بدن باشد تا حرکت احساس شود.
۳. همزمان با فشار دادن دنده ها به سمت پایین و خط وسط، به آرامی نفس خود را بیرون بدهید.
۴. سپس از دهان و بینی نفس عمیقی بکشید و بگذارید شکم بالا بیاید.
۵. نفس خود را تا شماره ۵ (۵ ثانیه) بشمارید و نگه دارید.
۶. هوا را به طور کامل از راه دهان و بینی خارج کنید.
۷. عمل فوق را ۱۵ بار تکرار کنید و پس از هر ۵ حرکت کمی استراحت نمایید.
۸. قبل از عمل روزی ۲ بار تنفس دیافراگمی را تمرین کنید.

سرفه

۱. در بستر خود از حالت نشسته کمی به جلو خم شوید، برای ایجاد حمایت نگه دارنده، انگشتان دست های در یکدیگر قفل شده را در مسیر زخم جراحی بگذارید.

۲. با کمک دیافراگم (مطابق بحث فوق) تنفس نمایید.
۳. با دهان تقریباً باز نفس عمیقی بکشید.
۴. بعد از هر سه بار تنفس کوتاه، سرفه تند انجام دهید.
۵. سپس دهان را باز نگه دارید، به سرعت نفس عمیقی بکشید و یک یا دو سرفه قوی انجام دهید. این کار به خروج ترشحات از ریه ها کمک می کند و در حین انجام آن ممکن است کمی احساس ناراحتی کنید، ولی به محل زخم آسیبی نخواهد رسید.

ورزش های پا





بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی البرز

پمفلت

پیشگیری از عوارض بعد از

عمل جراحی

تهیه و تنظیم: واحد آموزش و ارتقاء سلامت

بیمارستان البرز دی ۹۶

تاریخ بازنگری: دی ۹۷

منبع: کتاب پرستاری داخلی جراحی برونر

سودارث ۲۰۱۴

۱. توسط خم کردن پای رویی و حمایت بالش به پهلو بغلتید.
۲. بیمار برای انجام اینکار از نرده کنار تخت به عنوان تکیه گاه استفاده شود.
۳. در وضعیت به پهلو، تمرینات تنفسی دیافراگمی و سرفه انجام شود.

خارج شدن از تخت

۱. بیمار به یک پهلو چرخیده شود.
۲. در حال خارج کردن پاهای خود از بستر، با فشار دست از جا بلند شوید.
۳. در حالیکه پاها از تخت آویزان شده، با دستی که نزدیک لبه تخت است به تخت فشار وارد شده و بنشیند. مدتی در همان حالت باقی مانده و بعد با کمک به آرامی از تخت خارج شود.

۱. در وضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید و به منظور بهبود گردش خون، تمرینات ساده زیر را انجام دهید:
۲. زانو را خم کرده و پا را بالا بیاورید. پا را چند ثانیه در همین وضعیت نگه داشته و سپس زانو را راست نموده و پای خود را روی بستر بگذارید.
- این کار به خروج ترشحات از ریه ها کمک می کند و در حین انجام آن ممکن است کمی احساس ناراحتی کنید ولی به محل زخم آسیبی نخواهد رسید.
۳. این عمل را ۵ بار با یک پا انجام دهید و سپس با پای دیگر تکرار کنید.
۴. سپس پای خود را از میج به سمت پایین، داخل، بالا و سپس خارج بگردانید.
۵. این عمل را ۵ بار تکرار کنید.

برگشتن به پهلو

