

اختلال راه رفتن

اختلال راه رفتن ، مجموعه ای از بیماری های دستگاه عصبی عضلانی و اسکلتی است که منجر به ایجاد حرکات افزایشی غیر طبیعی و یا کاهش غیر طبیعی و کندی حرکات می گردد . شامل گروهی از اختلالات میباشد که تنظیم فعالیت حرکتی مختل گردیده و تغییراتی در شکل و سرعت حرکات بدن به وجود می آید .

علل :

- ❖ عوارض ناشناخته ی حسی و حرکتی
- ❖ انواع عفونت ها (مننژیت)
- ❖ صدمات مغزی نخاعی ناشی از تصادف
- ❖ اختلالات ساختاری ، عصبی و ماهیچه ای
- ❖ سوء تغذیه
- ❖ بیماری های ارتوپدی
- ❖ مصرف برخی داروهای
- ❖ سکنه ی مغزی
- ❖ ضایعات مغزی و نخاعی
- ❖ اختلالات اعصاب محیطی و مرکزی

مشکل در راه رفتن همچنین می تواند به دلیل شرایط یا مشکلات دیگری باشد از جمله:

- ❖ زوال عقل (بیماری آلزایمر)
- ❖ بیماری قلبی (آریتمی، نارسایی احتقانی قلب و بیماری عروق کرونر)
- ❖ کم کاری تیروئید
- ❖ عوارض جانبی دارو
- ❖ مسمومیت، مانند مسمومیت با مونوکسیدکربن
- ❖ بارداری
- ❖ سبک زندگی بی تحرک
- ❖ کمبود ویتامین، مانند کمبود B12

درمان :

- ❖ در صورت نیاز اقدامات جراحی
 - ❖ دارو درمانی تحت نظر پزشک متخصص
 - ❖ فیزیوتراپی و کار درمانی
 - ❖ تغذیه
 - ❖ ورزش
- پزشک پس از بررسی شرایط بیمار و تشخیص نوع اختلال اقدام به درمان می کند. در صورتی که اختلال

راه رفتن بدلیل بیماری دیگری باشد متخصص ابتدا به درمان بیماری اصلی می پردازد و در مابقی موارد از طریق فیزیوتراپی امکان بهبود وجود دارد .

فیزیوتراپیست مواردی که سبب اختلال در راه رفتن بیمار است را شناسایی کرده و برای بازگشت به حالت طبیعی و نرمال آن تلاش می کند.

درمان شما ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- ❖ آموزش مجدد راه رفتن
- ❖ تمرین تعادل و هماهنگی
- ❖ ورزش برای تقویت اندام تحتانی
- ❖ آب درمانی
- ❖ توانبخشی تحرک
- ❖ حرکات فعال و منفعل
- ❖ در صورت لزوم ارتزها یا تجهیزات مناسب را در اختیارتان قرار می دهند
- ❖ مشاوره و راهنمایی در مورد کنار آمدن با راه رفتن غیر عادی
- ❖ تمرینات کششی
- ❖ ارزیابی ریسک



اختلال راه رفتن



www.khanepezeshkan.com

شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: pm-06-103-A	
عنوان	اختلال راه رفتن
تهیه کننده	آذر محمدی کارشناس پرستاری
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	۱۴۰۱ بازبینی: ۱۴۰۵
منابع:	آنالیز گیت پری ۲۰۲۰
پزشک تایید کننده:	
دکتر حمیدرضا فریور	
ناظر کیفی:	
دکتر سیدعباس رخشا	

داروهایی برای درمان یا بهبود علائم بیماری یا اختلال زمینه ای
 اقدامات ایمنی شخصی، از جمله پوشیدن کفش های مناسب، حمایت کننده و ثابت فیزیوتراپی برای بهبود قدرت، تعادل و هماهنگی
 وسایل کمکی و کمک های حرکتی، از جمله بریس، عصا و واکر

اقدامات ایمنی در منزل، از جمله برداشتن قالیچه ها، استفاده از نوارهای بدون لغزش در کف زمین، دور نگه داشتن سیم ها و نصب میله هایی در حمام

نکات تغذیه ای:

- ❖ مصرف حبوبات و غذاهای پر فیبر و میوه
- ❖ گوشت بدون چربی
- ❖ آب و مایعات فراوان
- ❖ جلوگیری از مصرف غذاهای خیلی شور و فرآوری شده کاهش مصرف شیرینی جات

مراقبت در منزل:

- ❖ برای افرادی که ناهنجاری در راه رفتن دارند، زمین خوردن می تواند در طول فعالیت های اساسی مانند حمام یا کارهای خانه اتفاق بیفتد. انجام اقداماتی برای جلوگیری از زمین خوردن برای هر کسی که در راه رفتن مشکل دارد حیاتی است. این اقدامات شامل:
 - ❖ وسایل کمکی و کمک های حرکتی، از جمله بریس، عصا و واکر
 - ❖ اقدامات ایمنی در منزل، از جمله برداشتن قالیچه ها، استفاده از نوارهای بدون لغزش در کف زمین، دور نگه داشتن سیم ها و نصب میله هایی در حمام