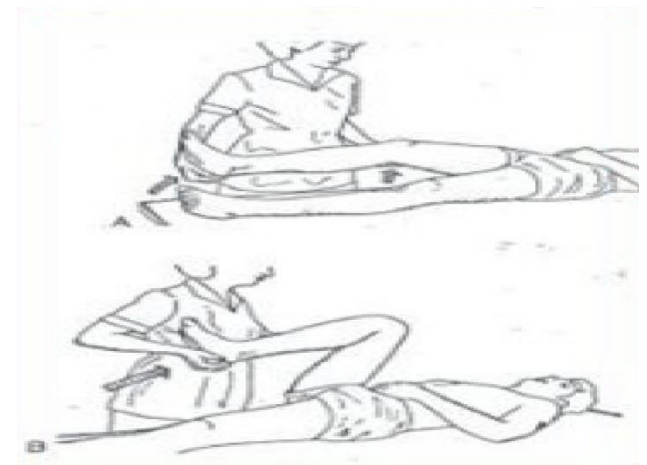


فیزیوتراپی اندام ها در بیماران غیرهوشیار

✱ با دست بالایی اطراف مچ پا را بگیرید و با دست پایینی پاشنه پا را در حالیکه ساعد در طول کف پا قرار گیرد گرفته و با ساعد کف پا را به سمت بالا حرکت دهید.



✱ پای بیمار را با انگشتان دست بالایی که زیر زانوی بیمار است بگیرید. دست پایینی را زیر پاشنه بیمار قرار دهید. سپس زانو را کامل خم کنید و دو باره به حالت اول برگردانید.



✱ دست پایینی را زیر پاشنه پای بیمار قرار دهید و دست بالایی را جلو زانوی بیمار قرار دهید. در حالیکه زانو را صاف نگه داشته اید پای بیمار را به سمت بالا حرکت دهید.



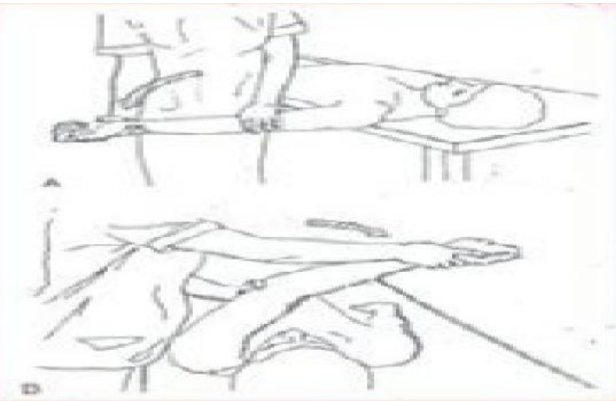
✱ یک دست را زیر زانوی بیمار و دست دیگر را زیر پاشنه وی قرار دهید و در حالیکه بیمار صاف خوابیده است کل اندام تحتانی را کمی به سمت بیرون حرکت دهید.



✱ بازوی بیمار را در زیر آرنج با دست تحتانی خود گرفته و با دست فوقانی اطراف مچ دست را بگیرید. سپس بازو را در دامنه موجود به سمت بالا حرکت داده و به حالت اول برگردانید.



✱ با یک دست آرنج بیمار و با دست دیگر مچ دست وی را بگیرید. سپس بازو را به دست شانه مقابل حرکت دهید و به حالت اول برگردانید.



✱ با یک دست مچ دست بیمار را بگیرید و با دست دیگر انگشتان بیمار را خم کنید. سپس با انگشتان خم شده مچ دست را نیز خم کنید. حرکت بر عکس را نیز انجام دهید. (انگشتان را باز کنید و به سمت عقب حرکت دهید. سپس مچ دست را نیز به سمت عقب حرکت دهید.)





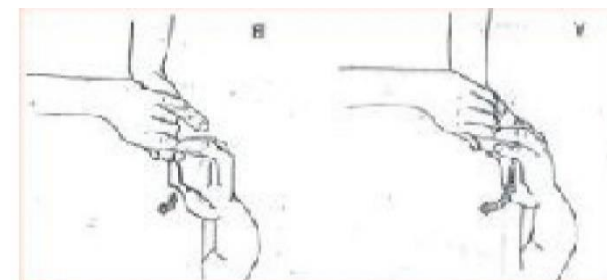
✱ با کمک دست سالم مچ دستی را که حرکت ندارد را در جهات مختلف حرکت دهید.



✱ مچ پای سالم را زیر زانوی پای که حرکت ندارد قرار دهید و با کمک پای سالم سعی کنید اندامی را که حرکت ندارد را جمع کنید و به حالت اول برگردانید



✱ با یک دست بند پایینی انگشت بیمار را نگه داشته و با دست دیگر بند بالایی را حرکت دهید. (انگشت بیمار را خم کنید و باز کنید.)



فیزیوتراپی اندام ها در بیماران هوشیار

✱ با دست سالم مچ دستی که حرکت ندارد را بگیرید و با کمک دست سالم . اندام فوقانی را به سمت بالا حرکت دهید و به حالت اول برگردانید .



✱ با کمک دست سالم انگشتان دستی را که حرکت ندارد را خم کنید و باز کنید.



شناسنامه ی بروشور آموزشی		
عنوان	فیزیوتراپی اندام ها	
	کد: pm-06-124-A	
تهیه کننده	رومینا زایر محمدی ریشهری کارشناس فیزیوتراپی	
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار	
سال تهیه : ۱۴۰۱	بازبینی : ۱۴۰۵	
منابع:	Therapeutic exercise Carolyn kinser 2022	
پزشک تایید کننده: دکتر سیدعلی هاشمی	 	
ناظر کیفی: دکتر سیدعباس رخشا	 	