

## فیزیوتراپی قفسه سینه چیست؟

فیزیوتراپی قفسه سینه نوعی فیزیوتراپی است که به پاکسازی ترشحات راه های تنفسی مانند مخاط کمک می کند و به این ترتیب جریان یافتن هوا در شش ها را بهتر می کند.

### مزایا و فواید فیزیوتراپی قفسه سینه

این درمان به تنفس راحت بیمار کمک می کند. علاوه بر این باعث جلوگیری از عفونت های سینه و ریه شده و همچنین سرفه های بیمار را کاهش می دهد.

این روش درمانی در خانه نیز می تواند انجام شود. در صورتی که فرد دچار ضعف در راه رفتن و مراجعه کردن به کلینیک و مرکز درمانی باشد، می تواند فیزیوتراپی قفسه سینه و ریه را در خانه انجام دهد. این روش برای افرادی که دچار معلولیت و مشکلات جسمانی (فلج و ضعف پاها) و همچنین تنش ها و استرس ها هستند و کسانی که سن بالایی دارند بسیار مناسب است.

هزینه این فیزیوتراپی نسبت به درمان های تهاجمی و جراحی ها کم تر و مناسب تر است.

فیزیوتراپی قفسه سینه به درمان عارضه هایی از جمله ناراحتی های عصبی عضلانی پرداخته و می تواند به بهبود این ناراحتی کمک کند.

این روش درمانی باعث ایجاد تنفس بهتر در فرد و جلوگیری از عفونت و سرفه های شدید می شود و به درمان بیماری هایی از جمله دمل های ریوی، برونشیت و... می پردازد.

فیزیوتراپی قفسه سینه از روش های کم خطر بوده و شامل عارضه های خطرناک نمی شود. به طور معمول تنها عارضه های ایجاد شده بعد از این روش درمانی، تورم های موقت می باشد.

### تکنیک فیزیوتراپی قفسه سینه از دو قسمت تشکیل می شود:

#### ۱. تخلیه وضعیتی

۲. دق

در تخلیه وضعیتی بیمار برای مدت مشخصی در وضعیت های مختلف نشسته و یا خوابیده قرار می گیرد تا با کمک جاذبه زمین ترشحات از قسمت های مختلف ریه خارج شود. مدت زمان هر وضعیت ۳ تا ۱۵ دقیقه خواهد بود.

چون این بیماران مستعد به ریفلاکس و برگشت ترشحات معده به داخل ریه هستند بالا بردن پای بیمار هنگام فیزیوتراپی ممنوع است.

حرکات دست در هنگام دق از مچ دست انجام شود نه از آرنج. با یک دست و یا با دو دست می توان آن را انجام داد.

در هنگام دق باید هوا بین دست و بدن بیمار محبوس شود به گونه ای که صدای تو خالی و حبس هوا را بشنویم.

لازم است بین بدن بیمار و دست ما لباسی نازک قرار گیرد.

در صورتی که کاملاً هوا بین بدن بیمار و دست ما حبس شود دق دردناک نیست.

ضربات باید از سرعت ثابت برخوردار بوده و همچنین محکم باشد.

### توجه شود که دق در مناطق زیر ممنوع است:

۱. روی استخوان جناغ

۲. روی مهره ها

۳. روی معده و شکم  
۴. روی قسمت های تحتانی دنده ها  
- برای تخلیه بهتر ترشحات از راه های هوایی کوچک و محیطی به راه های هوایی بزرگ، بعد از انجام دق از تکنیک لرزش و یا ویبره کردن قفسه سینه در همان منطقه ای که دق انجام شده استفاده کرد.

- نحوه ایجاد ویبره و یا لرزش به صورت زیر است: برخلاف دق که دست را فنجان می کردیم در هنگام انجام لرزش یا ویبره دست را صاف کرده و روی قفسه سینه گذاشته و از شانه و بازو ایجاد ارتعاش و لرزش ظریفی روی همان بخش قفسه سینه که دق انجام داده ایم ایجاد می کنیم. سعی شود ویبره در زمان بازدم باشد.  
- بعد از ۲۰ تا ۳۰ ثانیه دق ویبره و ارتعاش انجام شود و این کار متناوباً تکرار گردد.

- بعد از ایجاد ویبره تنفس عمیق کشیده می شود این عمل علاوه بر تخلیه ترشحات ایجاد سرفه هم می کند.  
- در نهایت با ایجاد سرفه فیزیوتراپی قفسه سینه خاتمه می یابد.

- مدت زمان کامل یک دوره کامل فیزیوتراپی قفسه سینه بین ۲۰ تا ۴۵ دقیقه می باشد.

- جهت جلوگیری از استفراغ بهتر است فیزیوتراپی قفسه سینه قبل از مصرف غذا و یا ۱،۵ تا ۲ ساعت پس از صرف غذا باشد.  
- بهترین زمان انجام فیزیوتراپی ابتدای صبح و همچنین شب قبل از خواب است. در صورتیکه بیماری ریوی تشدید یابد هم مدت زمان و هم دفعات فیزیوتراپی افزایش داده شود.

- نکته بسیار مهم این است که لازم است هم بیمار و هم والدین در هنگام فیزیوتراپی احساس راحتی کنند. می توان از بالشت برای راحتی بیمار در زمان فیزیوتراپی استفاده کرد



شناسنامه ی بروشور آموزشی کد: pm-06-105-A

|                   |                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------|
| عنوان             | فیزیوتراپی قفسه سینه                          |
| تهیه کننده        | آذر محمدی کارشناس پرستاری<br>کارشناس پرستاری  |
| تایید کننده       | کارگروه آموزش به بیمار                        |
| سال تهیه: ۱۴۰۱    | بازبینی: ۱۴۰۵                                 |
| منابع:            | (۱) برونر و سودارث - پرستاری داخلی جراحی ۲۰۲۲ |
| پزشک تایید کننده: | دکتر سیدعلی هاشمی                             |
| ناظر کیفی:        | دکتر سیدعباس رخشا                             |

همانند نزدیکان و خواهر و برادر و یا دوستان بیمار می باشند.

۵. بهتر است هنگام فیزیوتراپی از بالش استفاده شود یعنی بیمار روی بالش خم شود.

موارد منع فیزیوتراپی قفسه سینه کدام اند؟

\*\*\*افرادی که در گذشته ی نزدیک و به تازگی دچار شکستگی در ناحیه قفسه سینه و یا مهره های ستون فقرات شده اند.

\*\*\*افرادی که از داروهای ضدانعقاد خون استفاده می کنند.

\*\*\*افرادی که با هرگونه لمس و یا تکنیک های مختلف درمانی دچار درد و ناراحتی شدید می شوند.

\*\*\*افرادی که پوکی استخوان شدید دارند.

\*\*\*افرادی که در قلب خود باتری دارند، نیز نباید از تکنیک های تحریک با برق و الکتروتراپی استفاده کنند.

فیزیوتراپی قفسه سینه به چند جلسه درمان نیاز دارد؟

فیزیوتراپی قفسه سینه نیز با توجه به علت و نوع عارضه و همچنین شدت آن انجام می شود. نمی توان به طور دقیق برای این روش درمانی تعداد جلسه تعیین و تعریف کرد. مثلا در فیزیوتراپی قفسه سینه افرادی که تومورهای بدخیم دارند، این جلسات به صورت مادام العمر انجام می شود و هیچ تعداد خاصی برای آن در نظر گرفته نمی شود.

قبل از شروع فیزیوتراپی لازم است نکات زیر رعایت شود:

۱. لباس تنگ، جواهر، دکمه و زیپ را از اطراف گردن و قفسه سینه و دور کمر برداشته شود.

۲. بیمار لباس نرم و سبک همانند تی شرت بپوشد.

۳. فیزیوتراپی قفسه سینه بر روی بدن لخت انجام نشود. ۴. کسی که فیزیوتراپی انجام می دهد انگشتر و ساعت به دست نداشته باشد.

۵. دستمال کاغذی برای تمیز کردن خلط در نزدیکی بیمار باشد.

۶. سطحی که بیمار بر روی آن دراز میکشد لازم است از نظر ارتفاع به گونه ای باشد که فردی که فیزیوتراپی می کند راحت باشد.

چگونه می توان فیزیوتراپی را برای بیمار لذت بخش کرد:

۱. فیزیوتراپی در حوالی زمانی انجام دهیم که قرار است تلویزیون فیلم مورد علاقه بیمار را پخش کند. ۲. آهنگ مورد علاقه و یا داستان ضبط شده مورد علاقه بیمار در زمان فیزیوتراپی پخش شود.

۳. برای کودکان کم سن بازی های مشوق سرفه و دمیدن در فر فیه و یا باد کردن بادکنک مفید است. ۴. از کسانی که که مورد علاقه بیمار هستند بخواهید

که در فیزیوتراپی کمک دهند به عبارت دیگر تنوعی در افرادی که فیزیوتراپی انجام می دهند ایجاد کنیم تا فیزیوتراپی برای بیمار خسته کننده نباشد. این افراد