

وضعیت مناسب قرارگیری بدن در حالت خوابیده بعد از سکته مغزی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران

دانشکده علوم توانبخشی

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

گروه آموزشی فیزیوتراپی

قطب علمی آموزشی فیزیوتراپی ایران

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

آدرس: تهران، میرداماد، میدان مادر، خیابان شهید شاه نظری، خیابان

مددکاران، دانشکده علوم توانبخشی

صندوق پستی: ۴۳۹۱-۱۵۸۷۵

تلفن: ۲۲۲۲۸۰۵۱-۲۲۲۲۷۱۵۹

www.rehab.iums.ac.ir

حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی

دانشکده علوم توانبخشی است.

توصیه هایی برای مراقبت از فرد مبتلا به

سکته مغزی

- ارتباط برقرار کردن با بیمار از سمت مبتلا باشد. دوستان یا خانواده ی او در طرف مبتلا بنشینند و با او صحبت کنند.
- فرد مبتلا به سکته مغزی تا حد امکان در انجام امور شخصی اش به مشارکت گرفته شود.
- تمام اشیاء مورد نیاز فرد مبتلا مانند برس، دارو، رادیو و غیره روی میزی که در طرف مبتلا کنار تخت قرار دارد گذاشته شود تا بیمار برای برداشتن آن ها سرش را به سمت مبتلا به چرخاند. (به جز در مواردی که میدان بینایی فرد کم شده است)
- انتقال فرد مبتلا از تخت به صندلی و برعکس باید از سمت مبتلا صورت گیرد.
- بهتر است هر دو ساعت یکبار، تغییر وضعیت صورت گیرد.

مقدمه

پس از سکتة مغزی نیمی از بدن دچار ضعف عضلات یا فلجی می شود. به دنبال این فلجی این امکان وجود دارد که فرد دچار زخم بستر، خشکی و بدشکلی مفاصل شود. با رعایت اصول مراقبت بعد از سکتة مغزی می توان از بروز این عوارض جلوگیری کرد. یکی از این اصول، توجه به نحوه ی قرارگیری اندام ها و تنه در وضعیت خوابیده می باشد. هنگام خوابیدن افراد در سه حالت خوابیده به پهلو مبتلا، خوابیده به پهلو سالم و خوابیده به پشت (طاقباز) قرار می گیرند. در ادامه، مواردی که در هر کدام از این وضعیت ها بایستی در فرد دچار سکتة مغزی مورد توجه قرار بگیرد، ذکر شده است.

خوابیدن به پهلو مبتلا

یکی از وضعیت هایی که موقع خوابیدن به فرد دچار سکتة مغزی توصیه می شود خوابیدن به سمت مبتلا است. (تصویر ۱)

- سر روی بالش در وضعیت راحت قرارگیرد و کمی به طرف پایین خم شود.



تصویر ۱

- بازوی سمت مبتلا از بدن فاصله گیرد (زاویه ۹۰ درجه بین بازو و تنه) و کف دست رو به سقف باشد. توجه شود که دست سالم جلوتر از دست مبتلا قرار نگیرد.
- تنه (ناحیه بین سر و پا) سمت سالم کمی به سمت عقب بچرخد. بهتر است کتف سمت مبتلا، کمی به سمت جلو کشیده شود.
- ران سمت مبتلا در امتداد تنه و زانو کمی در وضعیت خمیده قرار گیرد. ران و زانوی سمت سالم در وضعیت خمیده روی بالش جلوتر از پای مبتلا قرار گیرد.

خوابیدن به پهلو سالم

- سر روی بالش در وضعیت راحت قرار گیرد.

- دست سمت مبتلا با آرنج

صاف روی بالش در جلوی بدن قرار گیرد.

- پای مبتلا با ران و زانوی

صاف در امتداد تنه روی

بالش قرار گیرد. توجه

شود که مچ پا هم روی

بالش بوده و به سمت

پایین نیفتاد.



تصویر ۲

- ران و زانوی سمت سالم در وضعیت خمیده جلوی بدن قرار گیرد.

خوابیدن به پشت (طاقباز)

- توصیه می شود فرد مبتلا به سکتة مغزی تا حد ممکن در وضعیت طاقباز قرار نگیرد مگر موقعی که خوابیدن به پهلو برای فرد سخت و ناخوشایند است و یا زمانی که لازم است برای جلوگیری از زخم بستر فرد مدتی به صورت طاقباز بخوابد.

- بالش زیر سر زیاد بزرگ و بلند نباشد تا تنه به جلو خم نشود. بهتر است سر در امتداد تنه و در خط وسط قرار گیرد.

- یک بالش زیر کتف و یک بالش

زیر لگن سمت مبتلا قرار گیرد.

بالش زیر لگن زیاد بلند نباشد

تا زیر زانو قرار نگیرد.

- دست سمت مبتلا با آرنج صاف

روی بالش قرار گیرد و کف

دست رو به سقف باشد.

(تصویر ۳)



تصویر ۳