



بیمارستان امتیاز و فوریت های جراحی
شهید رجایی

نحوه خارج شدن از تخت



تهیه کننده: فاطمه عباسپور

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۴

تاریخ بازبینی چهارم: پاییز ۱۴۰۱

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

متخصص توانبخشی و طب فیزیکی

Edup-pam-48-03

عصا را بالا ببرید. هنگام پایین آمدن از پله هم باید برعکس این کار را انجام دهید: پای درگیر و عصا باید ابتدا و بعد پای سالم پایین بیایند.

امیدواریم با رعایت این توصیه ها، بهبودی کامل خودتان را بدست بیاورید و هرچه زودتر، در کمال سلامتی و آرامش، از زندگی کنار اعضای خانواده و دوستان، لذت ببرید.

نشانی: شیراز- بلوار چمران- جنب بیمارستان چمران- بیمارستان
حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریت های جراحی شهید رجایی
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین

منابع: سایت دکتر مهرداد منصوری-

1-Hanger H, Ball M, Wood L. An analysis of falls in the hospital: can we do without bedrails? Journal of American Geriatrics Society 2018;47(5)



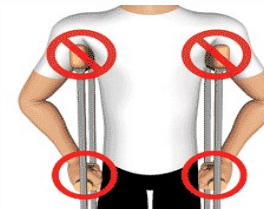
با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

به عبارت دیگر همانطور که یک ویولونیست ویولن را بین شانه و گونه اش فشار میدهد و آنرا نگه میدارد و دستهایش آزاد است تا

ویولن را بنوازد شما هم باید برای نگه داشتن عصای زیر بغل، از قسمت بالای بازو و تنه تان استفاده کرده و از دست خود و دستگیره عصا برای کنترل حرکت آن استفاده کنید و بجای اینکه وزن تان را روی پایتان بیندازید روی دست خود و دستگیره عصا قرار دهید.

برای راه رفتن با عصای زیر بغل باید تمام وزن خود را روی دسته آن بیندازید و به هیچ وجه وزن بدن خود را بر روی پد یا بالشک بالایی آن وارد نکنید. انداختن وزن بر روی بالشک بالایی موجب وارد شدن فشار به عروق و اعصابی میشود که از زیر بغل عبور میکنند و این فشار میتواند موجب فلج اعصاب آن ناحیه شود. اگر این نکته را رعایت نکنید ممکن است بعد از مدتی دچار درد شانه، بیحسی و گزگز انگشتان دست شوید. بالشک های بالایی عصا باید کاملاً نرم باشند. اگر نیستند روی آنها را با اسفنج یا فوم بیوشانید.

وقتی از عصا ها استفاده نمیکنند آنها را سر و ته بر روی زمین قرار دهید تا بر روی زمین سقوط نکنند. عصا بصورت سر رو ته بر روی زمین پایدارتر قرار میگیرد.



زمانی که پای درگیر خود را حرکت می دهید عصا را هم زمان با آن پا به جلو هدایت کنید. وقتی از پله بالا می روید، پای سالم شما ابتدا باید بالا رود، سپس به دنبال آن پای درگیر و

این راهنما راهکارهای پیشگیری، کاهش خطر سقوط را ارائه می‌نماید:

- ❖ در صورت داشتن درد قبل از خروج از تخت به پرستار خود اطلاع داده تا طبق دستور پزشک مسکن تزریق شود.
- ❖ بعد از گرفتن مسکن ۳۰ تا ۶۰ دقیقه جهت اثر بخشی دارو صبر کنید. به علت این که بعضی از مسکن ها باعث افت فشار خون و ضعف و بی حالی میشود جهت حفظ ایمنی بلافاصله پس از تزریق مسکن از تخت خارج نشوید.
- ❖ توجه کنید قبل از خروج از تخت مواد غذایی خورده باشید.
- ❖ در صورتی که احساس درد در ناحیه برش جراحی میکنید دست خود را روی پانسمان محل برش قرار دهید.
- ❖ قبل از خروج از تخت مطمئن باشید که چرخ های تخت قفل میباشد.
- ❖ سر تخت را تا زاویه ۴۵ درجه بالا بیاورید.
- ❖ چند دقیقه در تخت بنشینید.
- ❖ پاهای خود را از تخت آویزان کنید.
- ❖ در صورت داشتن سرگیجه -سیاهی رفتن چشم-خشک شدن دهان - به پرستار اطلاع دهید.
- ❖ با کمک همراه از تخت خارج شده و با کمک همراه چند دقیقه بایستید. در صورت نیاز از کمک بهیار جهت خروج از تخت کمک بگیرید.
- ❖ در صورتی که مشکلی نداشتید با کمک همراه چند قدم راه بروید.
- ❖ از تمیز و خشک بودن کف اتاق مطمئن باشید.
- ❖ اطمینان حاصل کنید که از دمپایی مناسب جهت راه رفتن استفاده میکنید و لغزنده نمیباشد.
- ❖ بدون کمک گرفتن از دیگران از تخت خارج نشوید.

- ❖ در صورتی که هنگام راه رفتن احساس گیجی کردید بنشینید.
- ❖ از مناسب بودن نور محیط اطمینان حاصل کنید.
- ❖ اگر گیج یا خواب آلود هستید از تخت خارج نشوید.

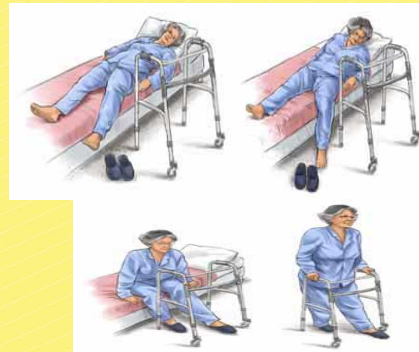
روش بلند شدن از تخت و بدست گرفتن واکر:

از طرفی بلند شوید که جراحی شده است. بطور مثال اگر پای چپ جراحی شده است اول باید پای چپ از لبه تخت بیرون بیاید.

با استفاده از هر دو آرنج خود لگن را محور کرده و تنه خود را به مرکزیت لگن بچرخانید. همیشه تنه و پاها را مستقیم و در امتداد هم نگه دارید و ران را به یک طرف نچرخانید

پای طرف سالم را حرکت دهید و در لبه تخت بنشینید. پای بیمار را در حد امکان مستقیم نگه دارید

با هر دو دست دسته های واکر را گرفته و بلند شوید. در حین بلند شدن به جلو خم نشوید



راه رفتن با واکر چگونه است:

برای راه رفتن با واکر مراحل زیر را انجام دهید:

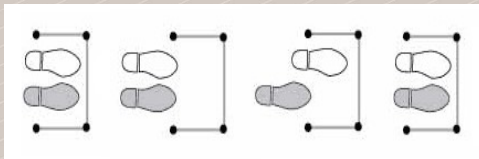
ابتدا واکر را با دستان خود بلند کرده و آن را قدری جلوتر بر روی زمین قرار دهید. اگر واکر چرخ دارد آن را به همین اندازه به جلو هل بدهید. واکر را اندازه ای به جلو ببرید تا پایه های عقبی آن در محاذات پنجه پاهای شما قرار گیرند

قبل از آنکه قدمی بردارید مطمئن شوید هر چهار پایه واکر بر روی زمین قرار دارند

کمی به جلو خم شوید و قدم اول را با پای گرفتار یا ضعیف خود بردارید و آن را بلند کرده یک قدم جلوتر بر روی زمین قرار دهید (اگر پزشک به شما اجازه وزن گذاشتن روی پای ضعیف را نداده است آن پا را فقط جلو بیاورید ولی روی زمین قرار ندهید).

در حالیکه با هر دو دست خود محکم دسته های واکر را به پایین فشار میدهید پای سالم را بلند کرده و آن را در کنار پای دیگر قرار دهید

مراحل قبل را تکرار کنید. در حین راه رفتن دقت کنید که صاف بایستید و کمر شما به جلو خم نشود



(در تصویر پای مشکل دار به رنگ روشن نشان داده شده

است. مراحل راه رفتن از چپ به راست نشان داده شده است.)

طرز درست گرفتن عصای زیر بغل:

برای درست گرفتن عصای زیر بغل به نکات زیر توجه کنید:

وقتی سرپا می ایستید برای گرفتن عصا باید دسته آن را گرفته و پد یا بالشتک بالای آن را بین بازو و سینه خود بفشارید.