



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۵

کتابچه‌س آموزشی برای اعضای خانواده‌ی
فردی که مشکل حرکتی دارد

آموزش انجام فعالیت‌های روزمره به فردی که
در ناحیه ستون مهره‌ها یا مفاصل درد دارد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد: آموزش انجام فعالیت های روزمره به فردی که در ناحیه ستون مهره ها یا مفاصل درد دارد / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ مترجم سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور توانبخشی؛ ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

مشخصات نشر: تهران : سازمان بهزیستی کشور، اداره کل روابط عمومی ، ۱۳۸۸ .

مشخصات ظاهری: ۱۶ ص .: مصور ؛ ۲۲×۲۹ س م .

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۵].

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ج ۱۵ : ۱- ۳۶- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی : How to: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: train the person who has aches and pains in the back...، ۱۹۸۹.

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: ستون فقرات - ناهنجاری ها

موضوع: مفصل ها - قابلیت تحرک

شناسه افزوده: سازمان بهداشت جهانی

شناسه افزوده: World Health Organization

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . ستاد گسترش توانبخشی مبتنی بر جامعه

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . معاونت امور توانبخشی

شناسه افزوده: سازمان بهزیستی کشور . روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۵].

رده بندی کنگره: ۱۵.ج. ۱۳۸۸ HDV ۲۵۵/۱۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۷۴۹

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که مشکل حرکتی دارد.

آموزش انجام فعالیت های روزمره به فردی که در ناحیه ستون مهره ها یا مفاصل درد دارد (۱۵)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: محسن ایروانی - فاطمه زهرا توکلی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه به شما کمک می‌کند تا نحوه انجام فعالیت‌های روزمره را به فرد تحت آموزش خود که در ناحیه ستون مهره‌ها یا سایر مفاصل دست و پا درد دارد، یاد بدهید و با مشکلاتی که ممکن است برای او به وجود آید آشنا شده و از بروز آن جلوگیری نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

۱. ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
۲. ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
۳. اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر پردازید.
۴. اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
۵. در آموزش به فرد عجله نکنید.
۶. او را مجبور به انجام کاری نکنید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- آشنایی با حالت‌های مختلف درد و نحوه برخورد با درد و ورم
- توصیه برای فردی که در ناحیه پشت و کمر درد ناراحتی دارد
- تمرین‌های مربوط به پشت
- توصیه برای فردی که در ناحیه بازوها و دست‌ها درد و ناراحتی دارد
- توصیه برای فردی که در ناحیه ران، زانو یا پاها، درد و ناراحتی دارد

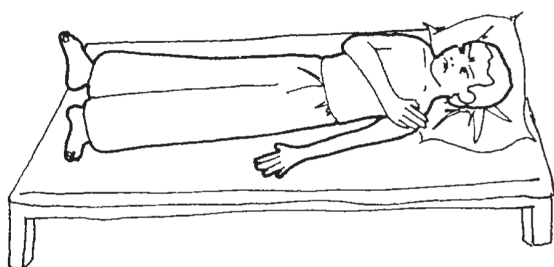


فردی را که آموزش می‌دهید ممکن است در هنگام انجام فعالیت‌های روزانه احساس درد کند. اگر این درد در ناحیه مفاصل دست یا پا و یا در ناحیه کمر و پشت باشد، می‌توان کاری کرد که درد او کمتر شود. برای این منظور از پیشنهادهای این کتابچه استفاده کنید.

"توجه"

از این کتابچه نباید برای فردی که در ناحیه مفاصل یا ستون مهره ها تب یا درد شدید دارد، استفاده کرد.

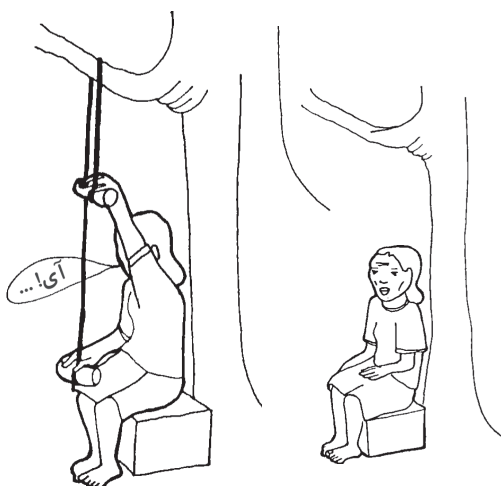
انواع درد ناشی از فعالیت ها و تمرین ها



* اگر درد در طول شب فرد را از خواب بیدار می‌کند در این زمینه با پزشک مشورت کنید.



* اگر درد باعث بیدار شدن فرد در طول شب نمی‌گردد، اما مانع از کار او می‌شود، به او بگویید "کارش" را برای یک یا دو روز متوقف کند. اگر همچنان پس از استراحت درد داشت. در این مورد با توان یار محلی مشورت کنید.



* اگر درد در هنگام فعالیت های روزمره یا تمرین و یا بعد از آن بیشتر شد، به او توصیه کنید چند روز "تمرین‌ها" را متوقف کند. پس از آن بار دیگر فعالیت یا تمرین را از سر بگیرید. اگر باز هم دردش بیشتر شد فعالیت را متوقف کند.

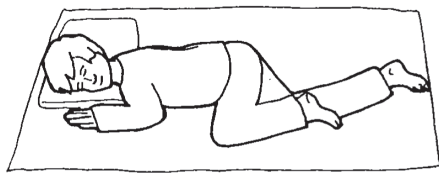
- وقتی که فرد پس از مدتی استراحت، فعالیت یا تمرین را از سر می گیرد به او توصیه کنید فعالیت ها را به آرامی انجام دهد. یادآوری کنید در صورت امکان به گونه ای تمرین ها را انجام دهد که درد ایجاد نکند.
- ممکن است فرد در شروع فعالیت ها یا تمرین ها، دست ها یا ساق پاهایش ورم کند. اگر چنین شد باید به تمرین ها ادامه ندهد. اگر ورم شدیدتر شد بگویید هرگونه فعالیتی را که باعث ورم می شود، انجام ندهد.

توصیه برای فردی که در ناحیه پشت و کمر درد ناراحتی دارد

روش هایی برای آسان تر کردن فعالیت ها

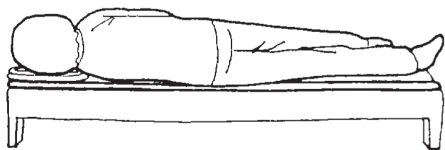
توصیه هایی برای وضعیت خوابیده:

ممکن است فردی را که آموزش می دهید در طول شب در ناحیه پشت و کمر، درد داشته باشد. اگر چنین است، سعی کنید وضعیت خوابیدن جدیدی برای او پیدا کنید که در آن درد وجود نداشته باشد، یا وضعیتی که در آن دردش کمتر است.

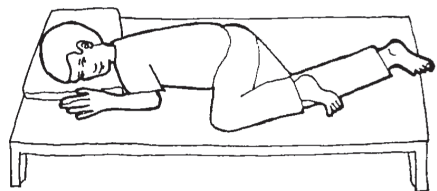


- شاید وقتی به پشت یا شکم می خوابد دردش بیشتر می شود. اگر چنین است، بگویید به پهلو بخوابد، به شکلی که ران ها و زانوها خم شوند.

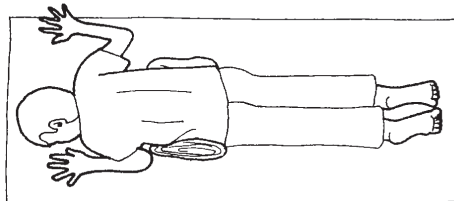
در این حالت کمترین فشار به ستون مهره ها وارد می شود و درد کمتر می شود.



- ممکن است فرد با خوابیدن روی سطح سفت، دردش کمتر شود. بگویید سعی کند به جای تشک نرم، روی زمین بخوابد و یا اگر تخت فنری دارد، روی آن تخته صاف و محکمی بگذارد.



- فرد نباید برای مدت طولانی در یک وضعیت ثابت بخوابد. برای مثال وقتی که به پهلو می خوابد، می تواند گهگاه از این پهلو به آن پهلو تغییر وضعیت دهد.



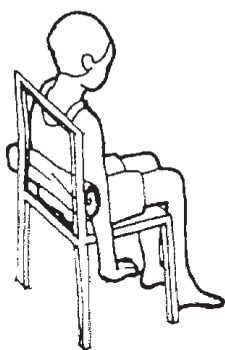
- شاید به حالت دمر در حالی که بالش کوچکی زیر شکم گذاشته، درد کمتری احساس کند.

توصیه‌هایی برای وضعیت نشسته:

اگر فرد هنگام نشستن درد دارد، به او کمک کنید با جابه جا کردن خود حالت جدیدی برای نشستن پیدا کند تا دردش کمتر شود.

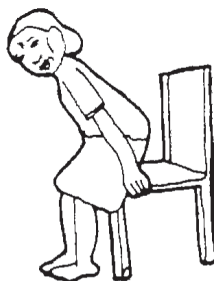


- برای مثال به او بگویید طوری بنشینید که کاسه زانوها بالاتر از ران‌ها باشد.
می‌تواند یک جعبه کوچک یا چهارپایه زیرپایش قرار دهد.



- اگر فرد موقع نشستن، پاهایش را روی زمین بگذارد و بالش کوچکی هم پشت کمرش قرار دهد، ممکن است درد کمتری داشته باشد.

فرد نباید برای مدتی طولانی در یک حالت بنشیند. به او توصیه کنید گهگاه مسافت کوتاهی راه برود یا بایستد.



ممکن است فرد برای انجام کارهای روزانه نیاز به خم شدن داشته باشد. به او یاد بدهید به روش زیر خم شود:

- نخست با خم کردن زانوها بنشینند. سپس به طرف جلو خم شود و کارش را انجام دهد.



- اگر کارش طول می‌کشد بهتر است روی یک چهارپایه کوتاه بنشینند.
- اگر فرد برای مدت طولانی در حالت خم شده کارهایش را ادامه دهد، فشار زیادی به کمر وارد می‌گردد و هنگام بلند شدن در کمرش احساس درد خواهد کرد.

توصیه هایی برای بلند کردن وسیله سنگین از زمین

برای پیشگیری از آسیب رسیدن به ستون مهره ها، فرد نباید وسایل سنگین را به تنهایی بلند کند. اگر لازم است چیز سنگینی را از روی زمین بردارد به او بگویید به روش زیر این کار را انجام دهد: ابتدا کنار آن بایستد و زانو ها را خم کند، سپس آن وسیله را گرفته و به حالت ایستاده درآید.

• مثلاً برای بلند کردن بچه، ابتدا کنار او بایستد.



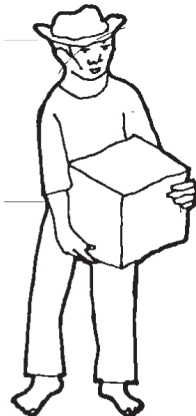
• زانو ها را خم کند و بنشیند، سپس هر دو نفر بازو های یکدیگر را بگیرند.

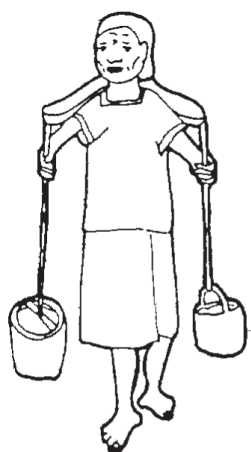


• سپس بچه را بلند کند و با صاف کردن زانو ها بایستد.

دور کردن کودک از خود باعث می شود فشار زیادی به کمر وارد گردد.

• فرد می تواند سایر چیزها را هم به همین شکل بلند کند. ابتدا زانو ها را برای رسیدن دست ها به جعبه کاملاً خم کند و آن را بگیرد. جعبه را کاملاً به بدن نزدیک نگه دارد. سپس زانو ها را صاف کند و بایستد.

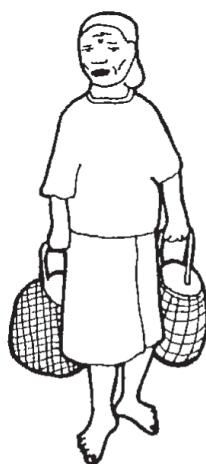




• فرد می‌تواند با استفاده از میله ای چوبی چیزهای سنگین مثل سطل آب را حمل کند.



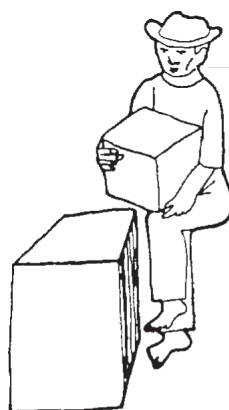
• اگر وسیله ای را بر پشت حمل می‌کند باید آن را نزدیک شانه‌ها قرار دهد. به او یاد بدهید تا پشت خود را زیاد به طرف جلو خم نکند.



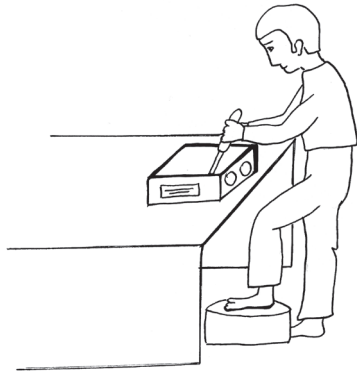
• اگر فرد نیاز به حمل وسایل با هر دو دست دارد باید آنها را تا آنجا که ممکن است نزدیک بدنش بگیرد.



اگر فرد باید از طبقه‌های بالای قفسه استفاده کند، به او یاد بدهید به روش زیر این کار را انجام دهد:
نخست تا آنجا که ممکن است به قفسه نزدیک شود.
سپس با بلند کردن دست به طبقه مورد نظر دسترسی پیدا کند.



• اگر فرد نیاز دارد که وسایل بزرگ را بلند کند و آنها را در قفسه‌های کوتاه بگذارد، باید به روش زیر این کار را انجام دهد:
ابتد آن وسیله را با زانوهای خود نگهدارد سپس آن را درون قفسه بگذارد یا از آن خارج کند.

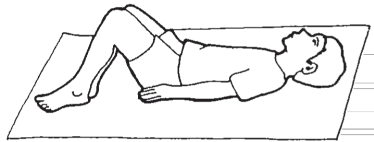


- اگر فرد نیاز دارد که به مدت طولانی در حالت ایستاده کار کند، بهتر است یک پایش را روی وسیله ای مثل آجر قرار دهد. هر چند وقت یک بار باید پا را عوض کند.
- این کار از کمر درد جلوگیری می کند.

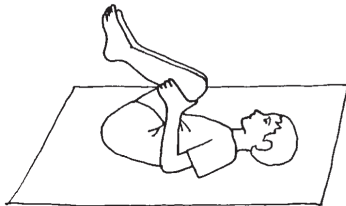
تمرین های مربوط به پشت

فردی که در ناحیه پشت، درد دارد می تواند تمرین های زیر را انجام دهد، به شرطی که باعث ایجاد درد نشوند.

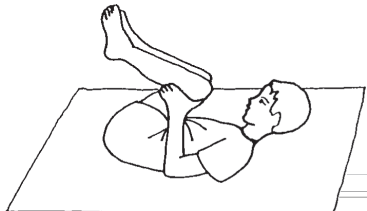
تمرین شماره ۱



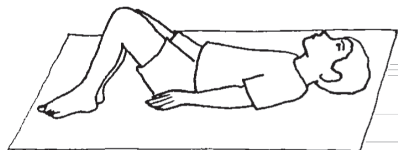
با زانوهای خم شده بر روی زمین یا تخت بخوابد.



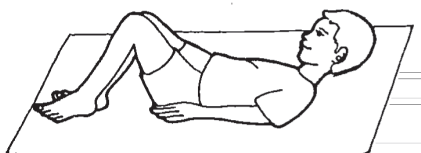
• زانوها را آرام به طرف بالا ببرد و با دستهایش زیر زانوها را بگیرد.



• سرش را به طرف زانوها بلند کند، در این وضعیت خود را نگه دارد و از یک تا شش بشمارد.



• ابتدا سر و بعد پاها را پایین بیاورد.

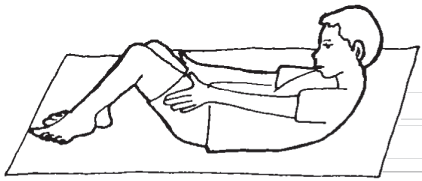


• اگر این تمرین برایش مشکل باشد می تواند در حالی که پاها روی زمین است سرش را بلند کند.

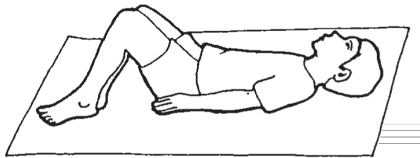
این تمرین را ده بار انجام دهد.

این تمرین از خشکی مفصل لگن و بخش پایینی ستون مهره ها جلوگیری می کند
و درد کمر کمتر می گردد.

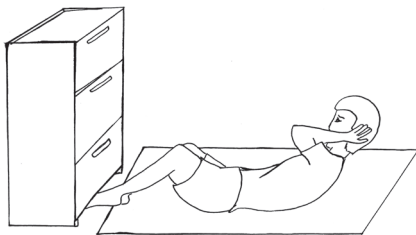
تمرین شماره ۲- تقویت عضلات شکم



- سر و شانه ها را بالا بگیرد و بکوشد دست ها را به کنار زانوها برساند. در این وضعیت خود را نگهدارد و از یک تا شش بشمارد.



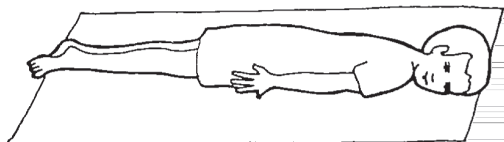
- سپس به آرامی در حالی که زانوها هنوز خم است به حالت اولیه برگردد.



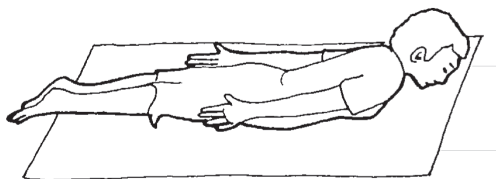
- اگر فرد بتواند به راحتی این تمرین را انجام دهد، از او بخواهید دست ها را در کنار گوش ها قرار دهد و سر و شانه را بلند کند. دست ها را به هم قلاب نکنید زیرا به مهره های گردن آسیب می رساند.

در مراحل اولیه، این تمرین را پنج بار تکرار کند. به تدریج سعی کند تعداد آن را بیشتر کند تا به ده بار برساند.

تمرین شماره ۳- تقویت عضلات پشت

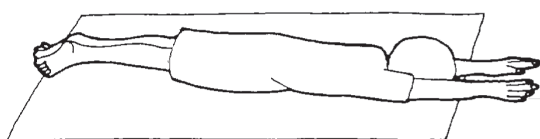


- به شکم روی زمین یا تخت دراز بکشد.

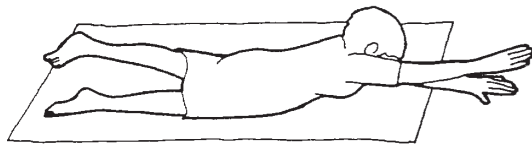


- سر و شانه ها را از روی زمین بلند کند و در حالی که از یک تا شش می شمارد، در این حالت بماند. ابتدا سر و بعد شانه ها را پایین بیاورد. این تمرین را ده بار تکرار کند.

اگر توانست آن را به راحتی انجام دهد باید تمرین های زیر را دنبال کند.

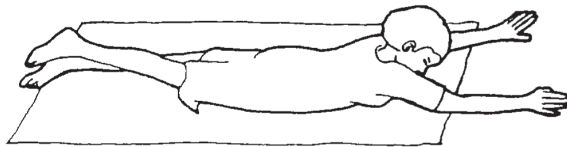


- به شکم بخوابد و دست ها را در کنار سر به جلو بکشد.



ابتدا سر و بعد دست و پای یک سمت را بلند کند و در حالی که از یک تا شش می شمارد ، در این حالت خود را نگه دارد.

بعد به حالت اولیه برگردد.



سپس این تمرین را با دست و پای دیگر تکرار کند.

این تمرین را پنج بار تکرار کند. هر روز به تدریج بر آن اضافه کند تا بتواند ده بار آن را انجام دهد.

این تمرین برای قوی کردن عضلات پشت می باشد تا فشار کمتری به ستون مهره ها وارد گردد.

توصیه برای فردی که در ناحیه بازوها و دست ها درد دارد

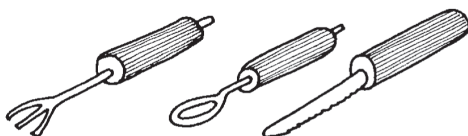
روش هایی برای آسان تر کردن فعالیت ها



فرد باید برای بلند کردن وسایل به جای یک دست، از هر دو دست استفاده کند.



زمانی که با دست ها کار می کند باید بازوها را چسبیده به بدن نگه دارد.



برای آسان تر شدن کار، برای همه ابزارهای آشپزی دسته های کلفت بسازید. می توانید برای این کار یک نوار مثلا پارچه ای دور دسته بپیچید.

ببینید از چه راه های دیگری می توانید این کار را انجام دهید؟



ابزار خانه با دسته‌های بلند، کارهای روزانه را آسان تر می‌سازند. می‌توانید از چوب برای ساختن دسته‌های بلند جارو، برس، تلمبه آب و غیره استفاده کنید.

ممکن است فرد برای کار کردن با این چیزها به تمرین احتیاج داشته باشد.

برای دریافت کتابچه آموزشی در این زمینه با توان یار محلی تماس بگیرید.

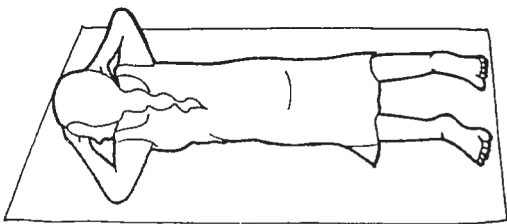
توصیه برای فردی که در ناحیه ران، زانو یا پاها، درد دارد

روش هایی برای آسان تر کردن فعالیت ها

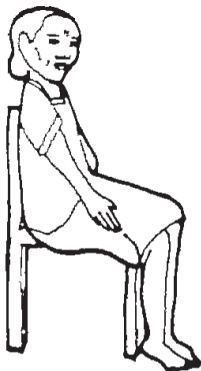


اگر فردی را که آموزش می‌دهید خیلی چاق است باید وزنش را کم کند. او می‌تواند با کم خوردن یا تغییر دادن نوع مواد غذایی، این کار را انجام دهد، باید بیشتر سبزیجات و میوه بخورد و برنج، سیب زمینی، نان، ذرت و چربی کمتر مصرف کند.

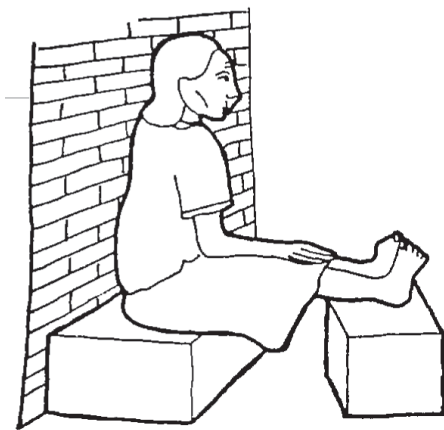
کم شدن وزن باعث می‌شود تا فشار کمتری بر روی مفاصلی مثل زانو وارد شود.



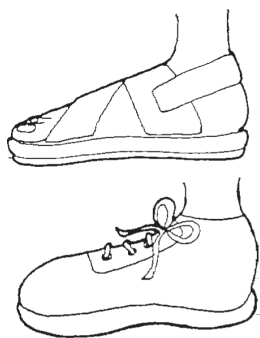
هر روز باید بر روی شکم دراز بکشد. به شکلی که ران ها و زانوها کاملاً صاف باشد، حتی می‌تواند به این وضعیت نیز بخوابد به شرطی که درد کمرش بیشتر نشود.



تا آن جا که ممکن است بهتر است فرد روی مبل یا صندلی بنشیند. بلند شدن از روی زمین فشار زیادی به مفاصل کمر و پاها وارد می‌کند.



اگر در ناحیه ران ها، زانوها و پاها درد دارد، نباید مسافت های طولانی را بدون استراحت بپیماید. باید گهگاه بر روی چهارپایه و یا نیمکت بنشیند و استراحت کند. می تواند در زمان استراحت پاها را روی چهارپایه یا نیمکت دیگری قرار دهد.



اگر فرد کفش می پوشد، کفش هایش باید راحت باشد تا به پاها ی او صدمه نرساند.



فردی را که آموزش می دهید نباید به مدت طولانی سرپا بایستد. در صورت امکان باید بنشیند و کارهایش را انجام دهد.

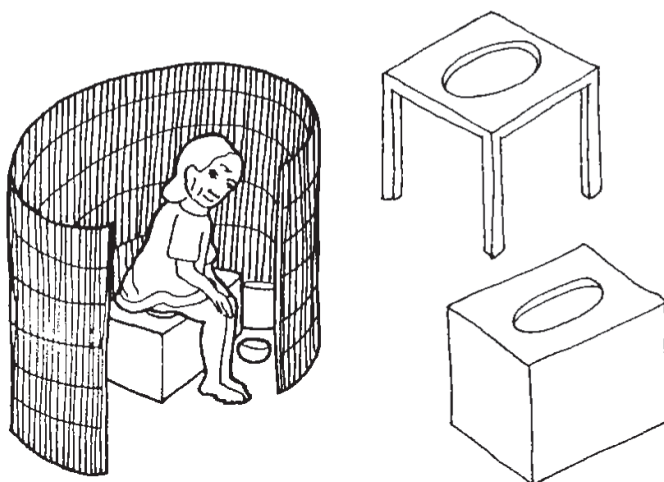


زمانی که می نشیند نباید برای مدتی طولانی در یک وضعیت بماند. پیش از این که درد شدید شود باید تغییر وضعیت بدهد. حتی می تواند بایستد و مجدداً بنشیند. به او یاد بدهید در حالت نشسته زانوها را کاملاً بالا بکشد و خم کند. می تواند پاها را به طرف بالا و پایین نیز حرکت دهد.

اگر فرد در حالت چهارزانو درد می‌کشد بهتر است روی جعبه، چهارپایه یا صندلی بنشیند.
بلند شدن از روی صندلی برای او بسیار راحت‌تر است.



اگر فردی در حالت نشسته نمی‌تواند از توالت استفاده کند، برای او یک صندلی مخصوص توالت بسازید.
کافی است روی چهارپایه یا جعبه‌ای یک سوراخ ایجاد کنید.

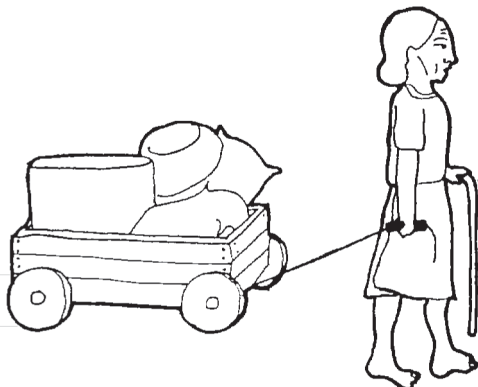


اگر فردی در مفصل ران، زانو یا مچ یک پا درد دارد، برای کم کردن درد در هنگام
راه رفتن می‌تواند از عصا استفاده کند.
او باید عصا را در دست مخالف سمتی بگیرد که درد دارد. مثلاً اگر زانوی چپش درد
می‌کند، عصا را در دست راست بگیرد.

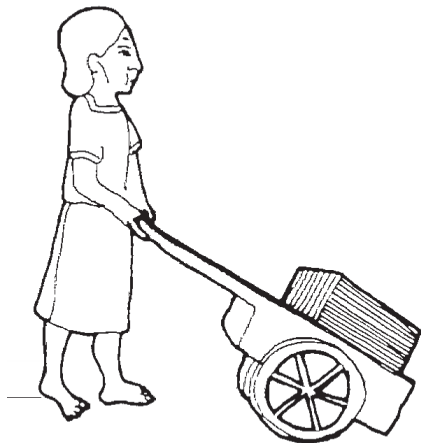


اگر مفاصل هر دو پای فرد درد می کند، برای کم کردن درد در هنگام راه رفتن می تواند از دو عصا استفاده کند.
عصاها مقداری از وزن فرد را تحمل خواهند کرد. در این حالت به ران ها، زانوها و پاها فشار کمتری وارد می شود و فرد درد کمتری احساس می کند.

توان یار محلی کتابچه ای در اختیار دارد که در آن شیوه ساختن و استفاده از عصا برای چنین فردی شرح داده شده است. اگر فردی را که آموزش می دهید، برای جابه جایی به عصا احتیاج دارد با توان یار محلی صحبت کنید.



فردی را که آموزش می دهید نباید وسایل سنگین را با دست ها، روی سر یا شانه حمل کند.
اگر لازم است وسایل سنگین را حمل کند به او یاد بدهید از یک گاری دستی یا چهار چرخه استفاده کند.



اگر فرد هنگام استفاده از گاری دستی یا چهارچرخه دست هایش را چسبیده به بدنش بگیرد درد کمتری احساس خواهد کرد.

اگر فردی احتیاج به تمرین هایی برای دست ها یا پاها دارد، از توان یار محلی کتابچه آموزشی مربوطه را بخواهید.
(کتابچه شماره ۱۰)

اگر فردی را که آموزش می دهید کارهایش را خوب انجام می دهد، رضایت خود را به او بگویید. برای او شرح دهید که باید کارهایش را بدون کمک دیگران انجام دهد. در آن صورت وضعیت او به تدریج بهتر خواهد شد.

نتیجه

بعد از مدتی که از این کتابچه آموزشی استفاده کردید، پرسش های زیر را پاسخ دهید. در ابتدا فردی را که آموزش می دهید با دقت مشاهده کنید. سپس در یکی از خانه های مقابل هر پرسش تاریخ بگذارید. اگر فرد بدون درد تمام کارها را انجام می دهد، تاریخ را در خانه اول بنویسید. اگر فرد هنوز درد دارد اما می تواند کارها را انجام دهد، تاریخ را در خانه دوم بنویسید. اگر فرد به دلیل درد نمی تواند کار کند ولی شب ها بدون احساس درد می خوابد، تاریخ را در خانه سوم بنویسید و اگر فرد به علت درد نمی تواند شب ها بخوابد، تاریخ را در خانه چهارم بنویسید.

<input type="checkbox"/>	به ندرت یا اصلاً درد ندارد.	آیا در مفاصل دست و پا یا ستون مهره ها درد دارد؟
<input type="checkbox"/>	بعضی وقت ها درد دارد، اما هنوز می تواند کار کند.	
<input type="checkbox"/>	درد مزاحم کارش است اما می تواند بخوابد.	
<input type="checkbox"/>	درد مزاحم خوابش است.	

اگر پاسخ شما «به ندرت یا اصلاً» بود، شما و فرد تحت آموزش، کار خود را خوب انجام داده اید. می توانید استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.

اگر پاسخ شما نشان می دهد که باز هم درد وجود دارد، ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد. تمام فهرست زیر را مرور کنید تا ببینید چه باید کرد.

علت	چه باید کرد
۱- به مدت کافی فرد را آموزش نداده اید	به آموزش او ادامه دهید تا فعالیت های روزانه را با درد کمتری انجام دهد. بعد استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۲- به شکل درست از راهنمایی ها پیروی نکرده اید.	بار دیگر کتابچه را بخوانید. آموزش را تکرار کنید تا فرد فعالیت های روزانه را با درد کمتری انجام دهد. بعد استفاده از این کتابچه را متوقف کنید.
۳- فرد به دلیل شدت ناتوانی نمی تواند فعالیت های روزانه خود را با درد کمتری انجام دهد.	فرد تحت آموزش شما باز هم به کمک دیگران نیاز دارد. این کتابچه برای او مناسب نیست.