



سازمان بهریتى کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان بهریتى متبى بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۱۸

کتابچه‌ی آموزشی برای خانواده فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد

نحوه پیشگیری از آسیب و تغییر شکل دست و پا



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه ی آموزشی برای اعضای خانواده ی فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد: نحوه پیشگیری از آسیب و تغییر شکل دست و پا / مؤلف سازمان بهداشت جهانی ؛ ترجمه :سازمان بهزیستی کشور ، ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه .

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

مشخصات ظاهری: ۲۸ ص : مصور ؛ جدول

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول؛ [ج. ۱۸].

شابک: دوره : ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ؛ ج. ۱۸ : ۲- ۳۹- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی : Training package for a family member of a person who has no feeling in the hands or feet: how to prevent injuries... .

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت های خانگی

موضوع: ناهنجاری ها اندام ها

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 . روابط عمومی

شناسه افزوده: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول ؛ [ج. ۱۸].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج ۱۸ HDV ۲۵۵/۱۸

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۹۶۰۹

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه ی آموزشی برای خانواده فردی که در ناحیه دست یا پا حس ندارد.

نحوه پیشگیری از آسیب و تغییر شکل دست و پا (۱۸)

مؤلف: سازمان بهداشت جهانی

مترجم: ستاد توانبخشی مبتنی بر جامعه

ناشر: اداره کل روابط عمومی سازمان بهزیستی کشور

ویراستاران علمی: محسن ایروانی - فرانک تفرشی

صفحه آرای: عظیم علیپور فطرتی

چاپ اول: ۱۳۸۸

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: اهدایی

خانواده گرامی

این کتابچه، مناسب فردی است که دست ها یا پاهایش بی حس است. شما می‌توانید با مشکلاتی که فرد تحت مراقبت شما با آن مواجه است، آشنا شده و از بروز آنها جلوگیری نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته‌های زیر توجه کنید:

- ابتدا تمام کتابچه را یک بار بخوانید.
- ببینید کدام بخش برای فرد تحت آموزش شما لازم و مفید است.
- اگر فرد در موردی تواناست یا مشکلی نداشت، می‌توانید به بخش‌های دیگر بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- تمرین‌ها را به آرامی و با حوصله انجام دهید.
- این تمرین‌ها را باید به مدت طولانی ادامه دهید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنا می‌شوید:

- مواردی که باید فرد انجام بدهد
- نحوه مراقبت از دست‌ها
- نحوه مراقبت از پاها
- مراقبت‌های روزانه از دست‌ها و پاها

■ کسی که در دست یا پا حس ندارد چون درد را حس نمی کند ممکن است به آن ها آسیب برساند. چنین ممکن است در ناحیه دست یا پا از نظر حرکتی مشکلی داشته باشد یا این که دست و پایش تغییر شکل داده یا خشک شده باشند.

فرد چه کارهایی را باید انجام دهد

■ فردی که در دست یا پا اصلاً حس ندارد، باید موارد زیر را انجام دهد:

- از دست ها در برابر آسیب محافظت کند.
- از پاها در برابر آسیب محافظت کند.
- روزی چندین بار دست ها و پاهایش را به دقت معاینه کند تا هیچ گونه آسیبی به آنها نرسیده باشد.
- هر روز دست ها و پاهایش را تمیز کند، با آب بشوید، روغن بزند و نرمش کند.
- از زخم هایش مراقبت کند و دست یا پای مجروح را تا موقعی که زخم آن خوب نشده است استراحت بدهد.
- از دست ها و پاهایش در انجام کارها استفاده نماید.

مراقبت از دست ها



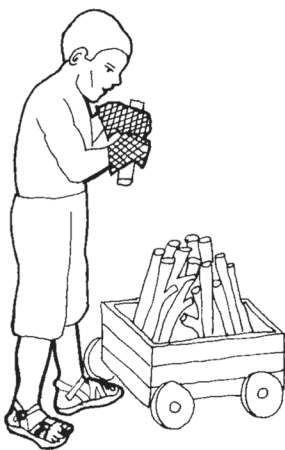
■ فردی که دست هایش اصلاً حس ندارد لازم است برای انجام کارهایش در طی روز از آن ها استفاده کند. او باید برای انجام کارهای خانه از جمله آشپزی و تمیز کردن خانه، یا انجام شغلش از جمله پرورش میوه ها، سبزیجات و مراقبت از حیوانات از دست هایش استفاده کند.

■ کسی که دست هایش حس ندارد اکثر کارهایش را می تواند انجام دهد، اما باید در حین انجام کارها از دست هایش مراقبت کند.

■ به او یاد بدهید وقتی از دست‌هایش استفاده می‌کند مراقب باشد، فکر کند چه کاری دارد انجام می‌دهد. مراقبت و مواظبت از دست‌ها به هنگام انجام کار به او کمک می‌کند تا بفهمد دست‌هایش چه چیزهایی را نمی‌توانند حس کنند.



■ برای مثال، وقتی فرد دیگری را روی آتش می‌گذارد، باید بداند که دیگ داغ است. بنابراین باید برای نگهداشتن آن از دستکش یا پارچه ضخیم استفاده کند تا دست‌هایش نسوزد.



■ وقتی فرد چوب در دست می‌گیرد باید بداند که چوب زبر و خشن است و باید موقع گرفتن چوب دستکش به دست کند، زیرا ممکن است چوب به دست‌ها صدمه بزند.



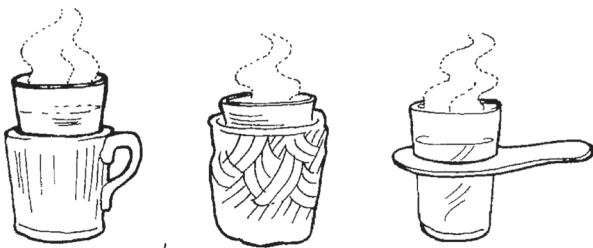
■ به فرد یاد بدهید از دست‌هایش در برابر قرمز شدن، تاول زدن، سوختن، کوفتگی، خراشیدگی و بریدگی کاملاً مواظبت کند. همچنین یاد بدهید از چیزهایی مثل خار و خرده ریزها که ممکن است در پوست فرو روند یا درد ایجاد کنند کاملاً مراقبت به عمل آورد.

نحوه محافظت دست ها از سوختگی

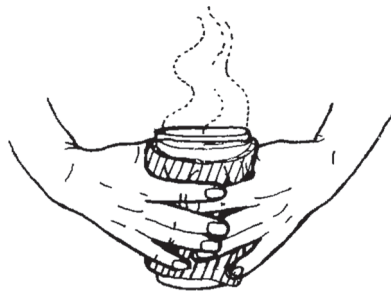


■ به فرد یاد بدهید وقتی می خواهد نوشیدنی داغی بنوشد از دست هایش محافظت کند.

برای این منظور می تواند از روش های زیر استفاده کند:



■ لیوان داغ را در داخل یک جا لیوانی بزرگتر یا یک حلقه نگهدارنده که از چوب یا هر چیز مشابه دیگری ساخته شده است، بگذارد.



■ لیوان یا فنجان داغ را با تکه پارچه ضخیمی بپوشاند و نگهدارد.

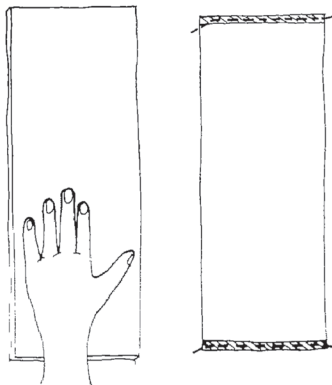


■ به فرد یاد بدهید به هنگام آشپزی از دست هایش محافظت کند.

■ برای این منظور از روش های زیر استفاده کند:

- برای گرفتن ظرف های داغ از جمله دیگ، کتری، ماهی تابه یا قاشق و ملاقه فلزی از دستکش پارچه ای یا کتانی ضخیم یا پشمی استفاده کند.
- همچنین زمانی که بخار از دیگ بلند می شود، دستکش پارچه ای به کار ببرد.

- برای درست کردن دستکش از چندین لایه پارچه استفاده کنید.
لایه ها را بیازمائید تا ببینید تا آنقدر ضخیم هستند که دست ها را در مقابل اشیای داغ محافظت کنند یا نه.



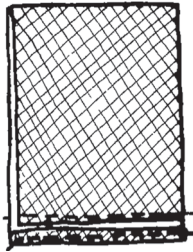
- پهنای لایه‌های پارچه باید در حدی باشد که بتوان با آن وسیله‌ای را گرفت. طول پارچه باید به اندازه‌ای باشد که دور دست تا مچ را بپوشاند.

- دو لب پارچه‌ها را هم بدوزید.

- پارچه را تا کنید. یک سر آن را کمی درازتر از سر دیگر بگیرید. این کار

پوشیدن دستکش را آسان تر می کند.

- کناره های دستکش را به هم بدوزید.



■ از قاشق های چوبی استفاده کند. دسته قاشق را صاف بگیرید تا سبب

خراشیدگی دست ها نشوند.

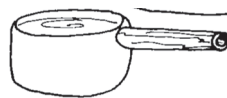
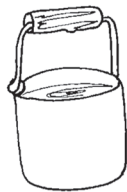
اگر فرد از قاشق های فلزی استفاده می کند باید در موقع نگهداشتن آن

دستکش بپوشد.

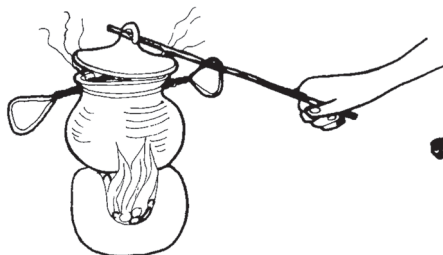
■ از دیگ ها یا کتری های دسته دار استفاده کند.

دسته های دیگ و کتری را با چوب یا هر چیز مشابه دیگری بپوشانید. شاید بتوانید این نوع ظروف را از بازار

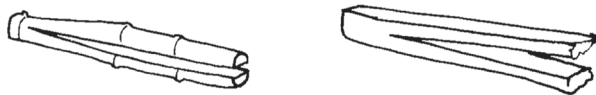
بخرید.



■ برای برداشتن اشیای داغ مثل دیگ، در دیگ یا تکه‌ای از آتش از یک میله چوبی یا انبر استفاده کند.



■ برای بلند کردن اشیای کوچک مثل ذغال یا هیزم از انبر استفاده کند. انبر را می‌توان از چوب یا هر چیز مشابه دیگری ساخت.

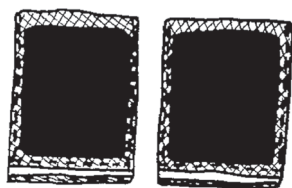


نحوه محافظت دست‌ها در برابر خراشیدگی و بریدگی

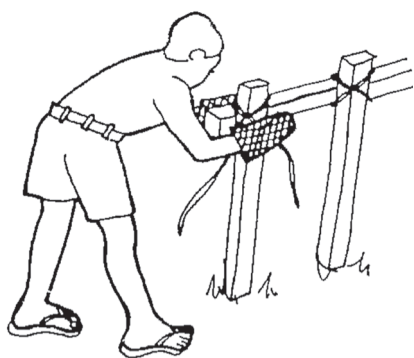


■ به فرد یاد بدهید وقتی با وسایل و ابزار خشن کار می‌کند، از دست‌هایش محافظت کند.
به این منظور می‌تواند یکی از روش‌های زیر را به کار گیرد:

■ استفاده از دستکش



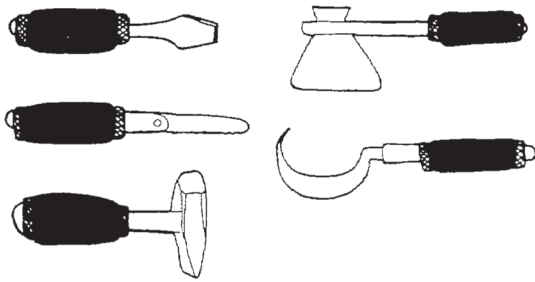
- دستکش‌هایی از لایه‌های ضخیم پارچه بسازید. سپس یک قطعه چرم یا پارچه کلفت روی طرف کف دستکش بدوزید تا حفاظت بیشتری از دست‌ها به عمل آید.



- وقتی با وسایلی مثل سنگ، چوب یا طناب کار می‌کند، دستکش بپوشد.



- وقتی در مزرعه یا باغچه کار می‌کند دستکش بپوشد.



■ دسته‌های بالشتکی برای ابزار درست کنید تا دسته‌ها نرم تر و نگهداری آن‌ها نیز آسان شود. یک قطعه چرم نرم دور دستم بچسبانید. سپس پارچه‌ای دور آن بپیچانید تا چرم بر روی دسته محکم شود.

نحوه حفاظت دست‌ها در برابر تاول

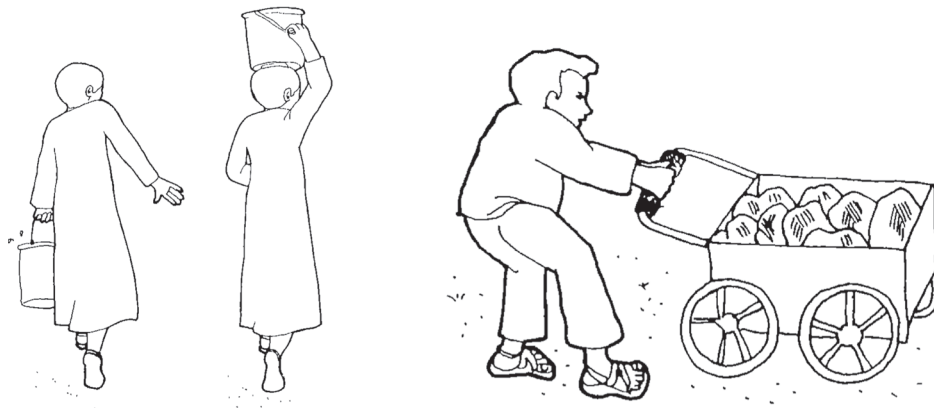
■ فشار بر پوست دست‌ها سبب تاول می‌شود. برای پیشگیری از تاول زدن دست‌ها، فرد باید در موقع انجام کارهایی که بر روی دست فشار وارد می‌آورد، دست‌هایش را محافظت کند و برای انجام این کار یکی از روش‌های زیر را به کار ببرد:



■ وقتی کارهایی مثل کندن، شخم زدن، چکش زدن یا نگهداشتن وسیله‌ای را انجام می‌دهد، باید به وسیله نصب بالشتک پارچه‌ای یا چرمی بر روی ابزار دست‌هایش را در مقابل فشاری که سبب سرخی و تاول می‌شود محافظت کند. به او یاد بدهید گهگاه کارش را متوقف کند و دست‌هایش را واریسی کند، اگر دست‌هایش سرخ شده‌اند باید از کار دست بکشد.

■ وقتی چیز سنگینی حمل می‌کند، بر روی دست‌هایش فشار وارد می‌آید. به او یاد بدهید هر وقت که لازم شد اشیای سنگین را روی سر بگذارد و حمل کند.

اگر لازم است چیز سنگینی را با دست جا به جا کند، باید دستکش بپوشد یا از بالشتک استفاده کند.



مراقبت از پاها



■ فردی که اصلاً حسی در پاها ندارد ممکن است هر روز برای راه رفتن و ایستادن از آنها استفاده کند. به او یاد بدهید موقع راه رفتن یا ایستادن مواظب پاهایش باشد و کاملاً از آنها محافظت کند.

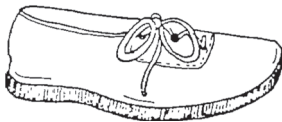
پوشیدن کفش یا دمپایی

■ فرد باید موقع نشستن، ایستادن یا راه رفتن کفش یا دمپایی به پا کند. از توان یار محلی بپرسید آیا کسی کفش مخصوصی برای افرادی که پایشان بی حس است می دوزد یا نه. اگر چنین کسی وجود دارد، برای تهیه کفش یا دمپایی می توانید به او مراجعه کنید.

■ در غیر این صورت، می توانید کفش یا دمپایی را از مغازه تهیه کنید.

■ ممکن است فرد خودش دمپایی تهیه کند، یا شما برایش کفش بدوزید. اگر نمی توانید این کار را انجام دهید، از کفاش بخواهید برایش کفش درست کند.

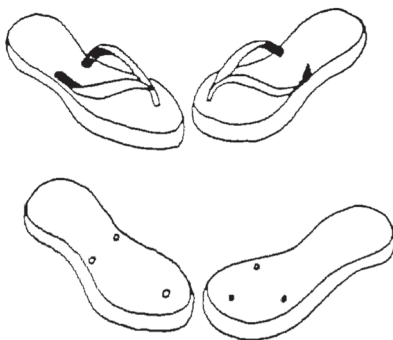
■ کفش یا دمپایی باید خصوصیات زیر را داشته باشد:



- کفش باید یک تخت کلفت و یک کفی نرم برای زیر پای فرد داشته باشد. مانند شکل مقابل، که دارای کفی نرم و تخت سفت و محکمی است.

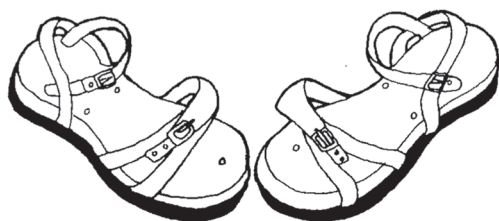
- کفش باید درست به اندازه پای فرد باشد، تا نه گشادی کفش پایش را بزند و نه تنگی آن پا را فشار دهد.

■ دمپایی را به روش زیر می توان ساخت:



- برای این کار می توانید از یک جفت دمپایی لاستیکی استفاده کنید. نوارهای دمپایی را درآورید. سوراخ ها را پر کنید تا سنگ ها از راه این سوراخ ها به روی پوست پا فشار وارد نکنند. نوارهایی برای جلو و عقب دمپایی بسازید. نوار عقب دمپایی را به میچ پا محکم می کند و نوار جلویی روی پنجه پا بسته می شود.

- نوارهای جلویی و عقبی باید سگک داشته باشد تا بتوان نوارها را به اندازه پای فرد میزان کرد. بدین ترتیب دمپایی از روی پوست پا سر نمی خورد.



- یک تخت محکم در زیر کف دمپایی نصب کنید. این تخت را می توان از یک لایه لاستیک ساخت. نوارها را باید بین کفی و تخت دمپایی بگذارید و بچسبانید.

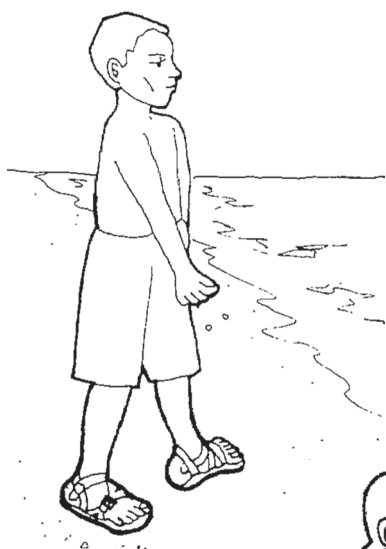
مراقبت های لازم از پاها در موقع راه رفتن، ایستادن و نشستن



■ فرد باید فقط مدت کوتاهی راه برود. اگر مجبور است مسافت طولانی راه برود، باید گهگاه به پاهایش استراحت دهد. به او یاد بدهید که در زمان استراحت، پاهایش را وارسی کند تا مطمئن شود هیچگونه تاول یا زخمی در آنها ایجاد نشده است.



■ باید به طور طبیعی نه خیلی تند و نه خیلی آرام راه برود. به او یاد بدهید که موقع راه رفتن بر روی سنگ ها یا گیاهانی که ممکن است باعث پیچ خوردن یا خراشیدگی پاها شوند، خودداری کند.



■ به فرد یاد بدهید از ایستادن یا راه رفتن روی سنگ ها و شن های داغ بدون کفش یا دمپایی خودداری کند.



■ فرد نباید مدت طولانی سرپا بایستد، و باید گهگاه بنشیند و استراحت کند.



■ به او یاد بدهید موقع نشستن مواظب پاهایش باشد. وقتی که زمین می نشیند کفش ها کمی آنها را محافظت می کند. بنابراین باید طوری بنشیند که فشار کمتری به قوزک پاهایش وارد شود.

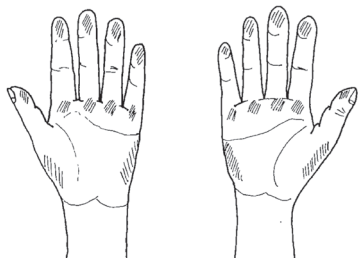


■ فرد می تواند روی زمین یا صندلی بنشیند و کف پاها را روی زمین بگذارد.

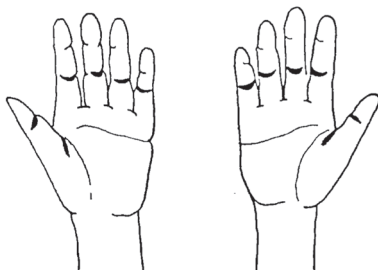
مراقبت‌های روزانه از دست‌ها و پاها

■ فرد باید هر روز با دقت به پوست دست‌ها و پاهایش نگاه کند. باید در جایی بنشیند که برای دیدن هر نوع علامت روی پوست نور کافی وجود داشته باشد.

به فرد یاد بدهید دائم مراقب و در جستجوی هر نوع قرمزی، تاول، سوختگی، کوفتگی، خراشیدگی و بریدگی باشد. باید نواحی کوچک را، که پوست ضخیم دارد دقیقاً معاینه کند. شاید به آنجا فشار زیادی وارد می‌شود و باید فشار را رفع کند. این نواحی ممکن است در نزدیکی ترک‌های پوستی یا زخم‌ها باشد. همچنین باید ببیند چیزی مثل خار، خرده ریز، ریزه‌های فلز یا سنگ در پوستش فرو نرفته باشد.



■ در تصویر مقابل بخش‌هایی از کف دست که بیشتر آسیب می‌بیند نشان داده شده است. از این بخش‌ها باید زیاد مراقبت به عمل آورید. دقت کنید که پوست این بخش‌ها دچار قرمزی، تاول، سوختگی، کوفتگی، خراشیدگی و بریدگی نشود.



■ تصویر مقابل بخش‌هایی از کف دست است که گهگاه خشک می‌شوند و می‌ترکند. برای جلوگیری از خشکی و ترکیدگی پوست باید این نواحی به دقت واریسی کرد.

علاوه بر آن فرد باید این بخش‌ها را لمس کند تا ببیند کدام بخش داغ شده است. اگر پوست گرم یا داغ شده باشد، ممکن است زیر پوست صدمه دیده باشد.

از آنجا که ممکن است فرد دست‌هایش اصلاً حس نداشته باشد، برای احساس گرمای یک دست باید از ساعد دست دیگر استفاده کند. اگر در ناحیه ساعد هم حس ندارد شما دست او را لمس کنید و جاهای داغ شده را پیدا کنید.

به فرد یاد بدهید که ناحیه گرم را مثل یک زخم درمان کند. باید از آن دست خوب مراقبت به عمل آورد و تا حد امکان کمتر از آن استفاده کند.



■ این تصویر بخش‌هایی از کف پاها را نشان می‌دهد که گهگاه آسیب می‌بینند. این بخش‌ها باید به دقت واریسی شود، همانطور که در مورد دست‌ها عمل می‌شد.



■ این تصویر بخش‌هایی از کف پاها را نشان می‌دهد که گهگاه خشک می‌شوند و می‌ترکند. این بخش‌ها را باید واریسی کنید تا خشکی و ترکیدگی احتمالی پوست را پیدا کنید.

■ همچنین باید این بخش‌های پا را نظر حرارت، مثل دست‌ها واریسی کنید. اگر نقطه‌ای داغ باشد از آن مراقبت کنید. فرد باید تا آنجا که میسر است کمتر راه برود تا پاها بهتر شوند.



اگر فرد نمی‌تواند کف پاهایش را ببیند شما پاهای او را به دقت واریسی کنید. حتماً پوست پا را برای یافتن هر نوع سرخی، تاول، کوفتگی، سوختگی، خراشیدگی یا بریدگی با دقت ببینید و معاینه کنید. همچنین پاهای او را برای تشخیص نواحی داغ یا گرم بررسی کنید.

تمیز کردن، مرطوب کردن، چرب کردن و تمرین دادن هر روزه دست ها و پاها

■ پوست دست ها و پاهایی که حس ندارند، به سرعت خشک و شکننده می شوند و به راحتی ترک می خورند. این پوست احتیاج به مراقبت ویژه دارد. اگر اصلاً ترکیدگی یا زخم دیده نمی شود، به فرد یاد بدهید به یکی از روش های زیر از پوست خود مراقبت به عمل آورد:



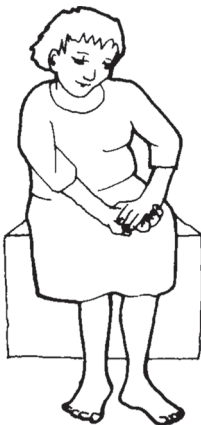
■ اول دست ها و پاها را به مدت ۵ دقیقه در آب قرار دهد. این کار را می تواند موقع حمام یا شستن لباس ها انجام دهد.

■ بعد از مرطوب کردن آن ها هر جای پوست که سخت است پاک کند. این کار را با یک قطعه پارچه زبر یا سنگ انجام دهد.

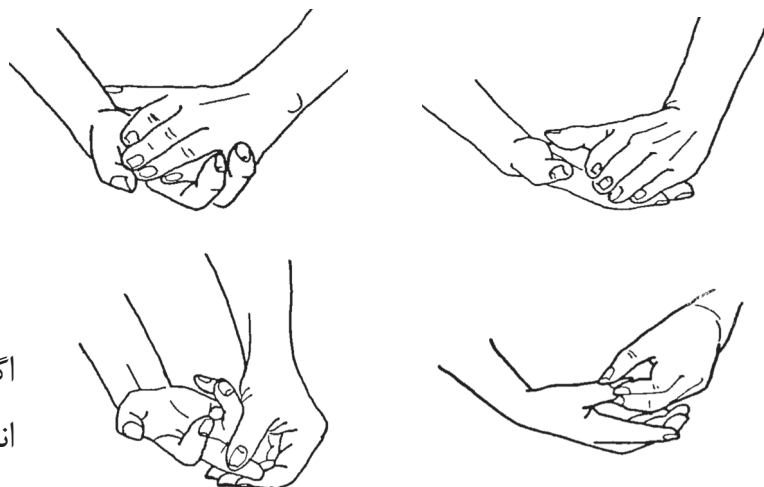
■ سپس هر یک از دست ها و پاها را ۵ دقیقه با روغن مالش دهد. می تواند از روغن نارگیل، روغن بادام یا هر نوع روغن خوراکی گرم یا وازلین استفاده کند.

■ موقع مالش دست ها با روغن یا وازلین، آن ها را نرمش دهد.

برای نرمش دادن انگشتان دست، اول دست را روی زانو قرار دهد و با دست دیگر به آرامی انگشتان را خم و راست کند.



اگر انگشت ها سفت شده اند، هر انگشت و همچنین انگشت شست را به آرامی بکشد و صاف کند.





■ انگشت‌ها را می‌توان به روش زیر نرمش داد:

- با یک دست انگشتان دست دیگر را به حالت خمیده نگه دارید.

- سپس نوک انگشت‌ها را راست کنید.

- خم و راست کردن انگشتان را ده بار تکرار کنید.

- سپس این نرمش را با دست دیگر تکرار کنید.

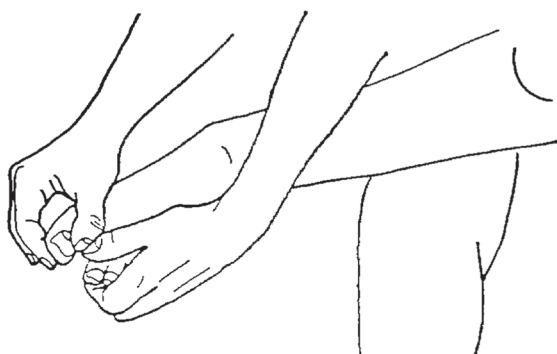


■ انگشت‌های پا را با روغن یا وازلین مالش دهید.

- روغن یا وازلین را به آرامی زیر و روی پاها و انگشت‌ها بمالید.

- هر انگشت پا و لای آنها را با روغن ماساژ دهید.

- به آرامی هر انگشت را صاف کنید. این کار را همراه با ماساژ انجام دهید.



مراقبت از زخم

نحوه تمیز کردن و پوشاندن زخم

- بعضی اوقات با تمام دقتی که فرد به عمل می آورد ممکن است زخمی روی دست یا پا پیدا کند.
- کمک کنید تا هر نوع زخم روی دست یا پا را بیابد. اگر علت زخم را می داند به او کمک کنید تا از ضایعات بیشتری پیشگیری کند.
- اگر از آسیب به سرعت مراقبت شود زخم شدیدتر نخواهد شد. به این منظور به فرد یاد بدهید کارهایی را که در زیر آمده است انجام دهد:

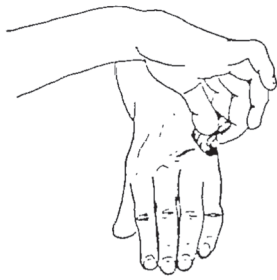


مالیدن روغن و ماساژ دادن دست یا پا را تا موقعی که زخم خوب نشده است متوقف کنید. ناحیه آسیب دیده را به آرامی با آب و صابون یا آب نمک رقیق بشوید. بدون مالیدن محل زخم، دست یا پا را خشک کند.

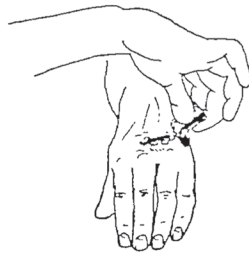


زخم را با یک تکه پارچه تمیز بپوشاند و با نوار پارچه ای دیگری روی زخم را ببندد تا زخم محافظت شود.

- دست یا پای آسیب دیده را دو یا سه روز تا حد امکان حرکت ندهد. اگر فرد در زخم احساس درد می کند، شاید لازم باشد که از زخم مراقبت بیشتری به عمل آورد.



■ هر روز محل زخم را نگاه کنید. اگر در اطراف آن قرمزی، ورم یا چرک دیده نشد، با یک پارچه تمیز روزی آن را بپوشانید تا موقعی که کاملاً خوب شود.



■ اگر در اطراف زخم، سرخی، ورم یا چرک دیده می شود، برای مشورت نزد بهورز بروید.

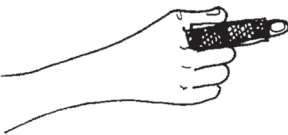
بعد از خوب شدن زخم، باید دست یا پا را مانند گذشته با خیساندن و روغن زدن ماساژ بدهد.

نحوه ثابت نگه داشتن دست یا پا

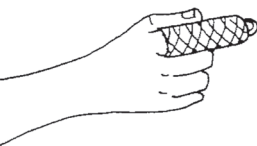
■ اگر فقط یک انگشت مجروح است، به فرد یاد بدهید برای ثابت نگه داشتن آن از آتل استفاده کند.



■ آتل انگشت را می توان از نی، یک قطعه چوب نازک، لاستیک ضخیم یا مقوا ساخت.



آتل را کمی کوتاهتر از طول انگشتی که باید آن را بپوشاند بسازید.



انگشت را با لایه ضخیم و تمیزی بپوشانید تا لبه های آتل سبب خراشیدگی پوست نشود. آتل را روی انگشت قرار دهید.

آتل را توسط پارچه تمیز دیگری به انگشت ببندید و پارچه را نواریچ کنید. البته آن را خیلی محکم نبندید.

آتل از خم شدن و حرکت انگشت جلوگیری می کند و بدین ترتیب انگشت زودتر بهبود می یابد.

■ هر روز آتل را باز کنید و از اطراف زخم بازدید بعمل آورید.

اگر زخم خوب شده بود، آن را تمیز کنید و دوباره ببندید و تا بهبودی کامل از آتل استفاده کنید.

اگر زخم سرخ، متورم یا چرکی است، برای مشاوره نزد بهورز بروید.



■ اگر دست مجروح شده است، آن را با پارچه تمیزی ببندید. تا حد امکان استفاده کمتری از این دست بکنید. اگر فرد در دستش احساس درد داشته باشد، باید به دستش استراحت بیشتری بدهد.

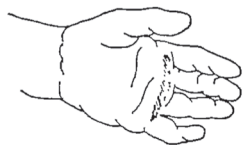
■ برای استراحت دادن به پای آسیب دیده، به فرد یاد بدهید از ایستادن و راه رفتن تا حد امکان خودداری کند.



اگر لازم است که فرد راه برود، باید از پایش محافظت کند. او می‌تواند بدون استفاده از پای مجروح راه برود. اما باید طوری راه برود که درد پا شدیدتر نشود. یا می‌تواند از دو قطعه عصا یا چوب زیربغل استفاده کند. توان‌یار محلی کتابچه آموزشی مربوط به نحوه ساختن و استفاده از عصا یا چوب زیربغل ساختن و استفاده از عصا یا چوب زیربغل را در اختیاران خواهد گذاشت. اگر نیاز به این کتابچه دارید از او بخواهید. آن را در اختیاران قرار دهید.

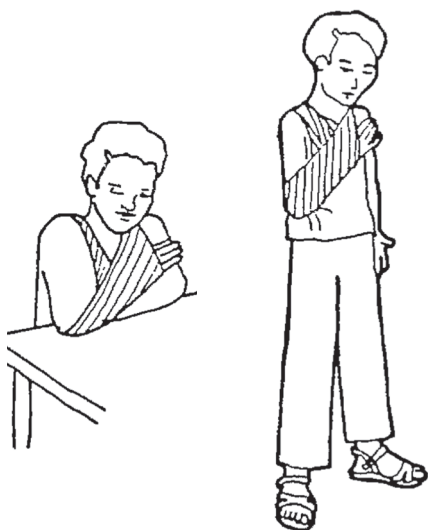
■ هر روز به زخم نگاه کند. اگر زخم هنوز خوب نشده است، باید مدت بیشتری ثابت بماند.

■ هر روز باید زخم را واریسی کند. اگر زخم خوب شده بود باید آن را تمیز کند و تا موقعی که کاملاً خوب نشده است روی آن را بپوشاند. اگر زخم قرمز، متورم یا چرکی است باید نزد توان‌یار برود.

نحوه مراقبت از ورم دست یا پا

■ دست یا پای مجروح ممکن است ورم کند.

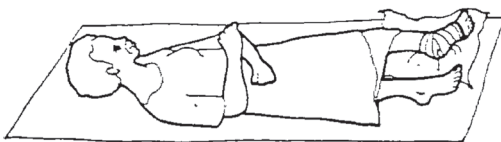
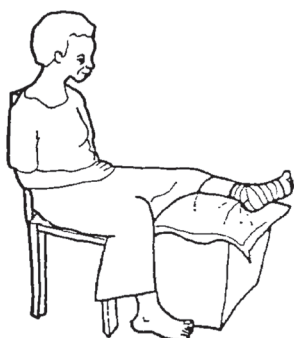
ورم دست یا پا موجب سفتی آن می‌شود. پوست ممکن است شکننده و سخت شود و به آسانی ترک بخورد.



■ دست یا پای ورم کرده را باید تا جایی که ممکن است بالا نگاه داشت

که آویزان باشد. دست را باید با دستمالی به گردن بیاویزند.

■ وقتی فرد می‌نشیند باید پای متورم را بی حرکت روی جعبه یا صندلی بگذارد. وقتی که دراز کشیده است باید پایش را روی بالشی روی بلندی قرار دهد. اگر باید راه برود در موقع راه رفتن می‌تواند از عصا استفاده کند. باید طوری راه برود که انگار پایش درد شدیدی دارد.



موقعی که ورم کاملاً برطرف نشده باید دست یا پا را تا حد امکان بالا نگه دارد.

وقتی که ورم خوابید و زخم خوب شد، هر روز باید دست یا پا را مرطوب کند، روغن بزند و ماساژ دهد. همچنین باید تمرینات ساده‌ای را با دست یا پا شروع کند.

استفاده از دست ها و پاها

■ دست‌ها و پاهایی که حس ندارند و یا مشکل حرکتی دارند ممکن است تغییر شکل دهند.



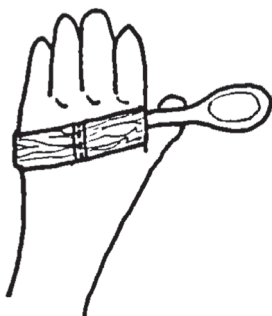
■ فردی که مشکل حرکتی دارد ممکن است در موقع راه رفتن از پاهایش به طور غلط استفاده کند.



■ فردی که مشکل حرکتی دارد ممکن است از دستهایش به شکل غلط استفاده کند.

استفاده از دست‌ها

■ فردی که حسی در دست‌ها ندارد ممکن است قسمتی از انگشتانش بی‌حس یا سفت شده باشند، یا ممکن است نگهداری قاشق، شانه یا مسواک در دست‌ها برایش مشکل باشد.



نوارها باعث می‌شوند که فرد کارهایش را راحت‌تر انجام بدهند.

نحوه درست کردن نوار چرمی

■ از یک کفاش بخواهید یک نوار چرمی برای دست او بسازد. این نوارها به نگه داشتن اشیاء کمک می‌کند.



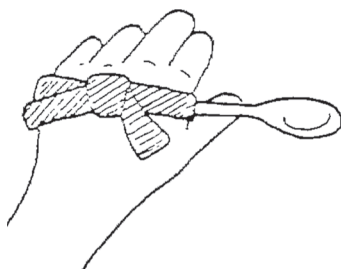
از نوار چرمی که کاملاً به اندازه دور دست باشد استفاده کنید. دو حلقه نزدیک به هم در وسط نوار بدوزید.



این حلقه‌ها دسته قاشق، شانه یا مسواک را نگه می‌دارد. نوار را به اندازه دست میزان کنید و دو سر نوار را روی هم بگذارید و بدوزید.

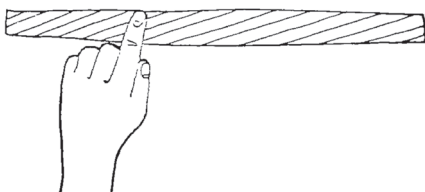
اگر نوار چرمی در دسترس نباشد، از پارچه برای ساختن این وسیله استفاده کنید.

نحوه درست کردن نوار پارچه‌ای



■ نوار پارچه ای محکمی را به دور دست فرد ببندید. برای نگهداری دسته قاشق یا شانه در قسمت داخلی پارچه یک جیب درست کنید.

برای درست کردن نوار پارچه‌ای به چه چیزهایی احتیاج دارید؟



■ یک قطعه پارچه ضخیم، که پهنای آن نصف طول انگشتان شما باشد، تهیه کنید. این نوار باید آنقدر بلند باشد که پشت دست فرد بسته شود.

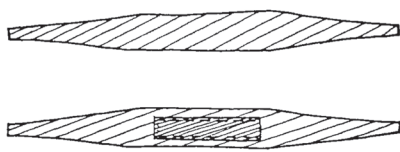


■ به یک تکه پارچه برای درست کردن جیب احتیاج دارید، درازی پارچه باید به اندازه پهنای دست فرد باشد.



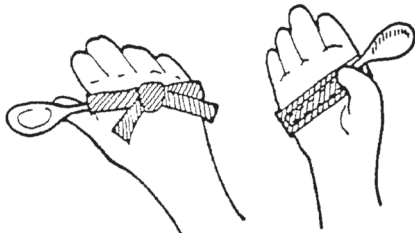
■ سوزن و نخ هم باید در دسترس باشد.

نحوه درست کردن نوار



■ انتهای پارچه را باریک ببرید تا پهنای آن به اندازه نصف وسط پارچه درآید.

این کار بستن پارچه را به دور دست آسان تر می کند.



■ تکه پارچه کوچک را مثل جیب به وسط پارچه بلند بدوزید. یک طرف آن را باز بگذارید تا بتوان دسته قاشق یا شانه را در داخل آن قرار داد.

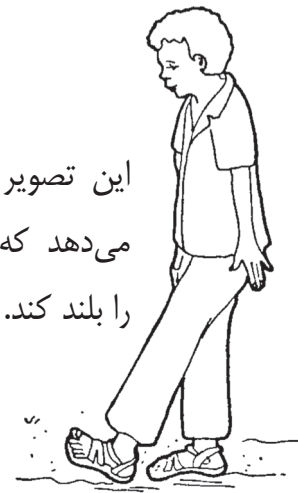
■ سپس دو طرف نوار را به هم وصل کنید.

استفاده از پاها

■ فرد معلولی که نمی تواند قسمت جلوی پا را از زمین بلند کند، افتادگی پا دارد و آن را روی زمین می کشد.



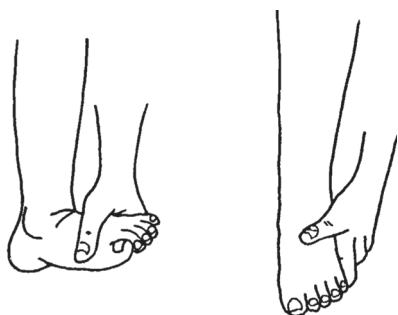
این تصویر فردی را نشان می دهد که نمی تواند پایش را بلند کند. این فرد افتادگی مچ پا دارد.



این تصویر فردی را نشان می دهد که می تواند پایش را بلند کند.

فرد می تواند در مچ یک پا یا هر دو پا افتادگی داشته باشد.

■ افتادگی مچ پا نیاز به انجام تمرین دارد برای افتادگی مچ پا می توان از آتل استفاده کرد.

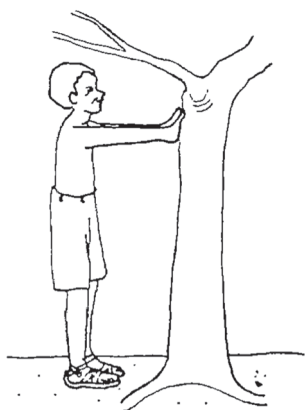


چگونه پایی که افتادگی دارد را تمرین بدهیم

■ به فرد بیاموزید این تمرین را یک بار در روز انجام دهد.

■ پا را بالا بیاورد.

کف پا را از کنار انگشت کوچک بگیرد. بعد پا را بلند کند و به طرف انگشت کوچک بچرخاند. این تمرین را ده بار تکرار کند.



■ در کنار دیوار یا درخت بایستد. دست هایش را صاف روی

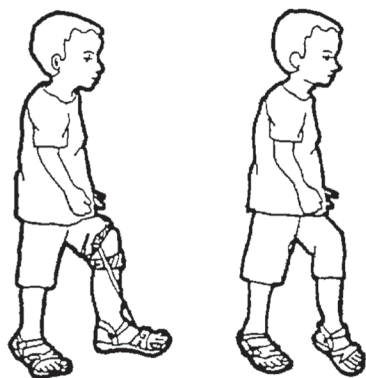
درخت بگذارد، پاهایش را صاف روی زمین بگذارد.



سپس به جلو خم شود اما زانوها کاملاً راست و کف

پاهای کاملاً به زمین چسبیده باشد.

این تمرین را ده بار تکرار کند.



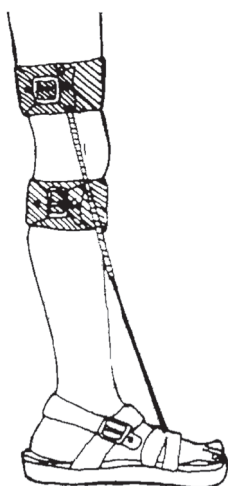
استفاده از آتل برای پایی که افتادگی دارد

■ کسی که پایش افتادگی دارد، ممکن است موقع راه رفتن پایش

را روی زمین بکشد. اگر مشکل حرکتی یا افتادگی دارد به او

بیاموزید که برای راه رفتن از آتل استفاده کند.

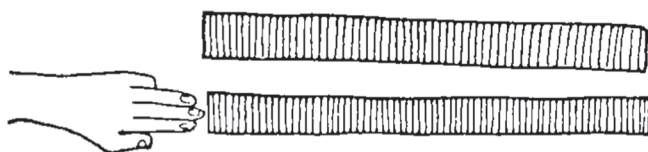
نحوه پوشیدن آتل



■ دو نوار پهن را با یک نوار باریک محکم به سگک کفش وصل کنید. یک نوار پهن را باید بالای زانو و دیگری را زیر زانو ببندید. با نوار باریک دو نوار پهن را به یکدیگر محکم کنید.

■ یک لاستیک تویی چرخ یا یک کش را در بالا به وسط نوار باریک بدوزید و آن را به انتهای پایینی صندل یا کفش وصل کنید. لاستیک یا کش باعث می شود پای فرد موقع راه رفتن بالا بماند.

برای ساختن آتل احتیاج به چه چیزهایی دارید؟



■ دو نوار از چرم یا کرباس یا پارچه ضخیم تهیه کنید که پهنای آن سه انگشت و طول آن به اندازه ای باشد که پس از نصب سگک بتوان آن را در بالای زانو و زیر زانو به دور پا پیچید.



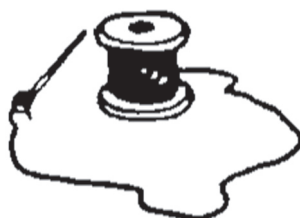
■ یک قطعه نوار از چرم یا کرباس یا پارچه ضخیم به پهنای یک انگشت تهیه کنید. طول این نوار باید به اندازه چهار برابر دست باشد.



■ یک قطعه لاستیک یا کش به پهنای یک انگشت و به طول نوار باریک تهیه کنید تا نوار باریک را به کفش وصل کند.

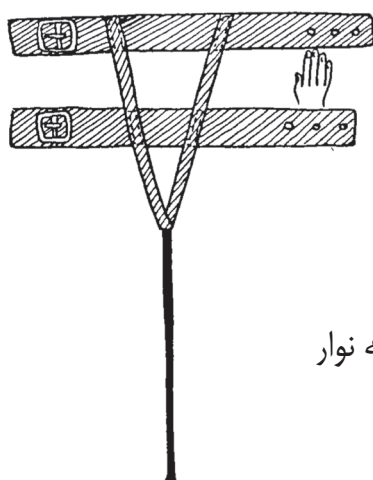


■ دو عدد سگک برای نوار پهن بالا و زیر زانو مورد نیاز است.



به سوزن و نخ نیز احتیاج دارید.

نحوه ساختن آتل



■ تصویر رو به رو آتل پای راست را نشان می دهد.

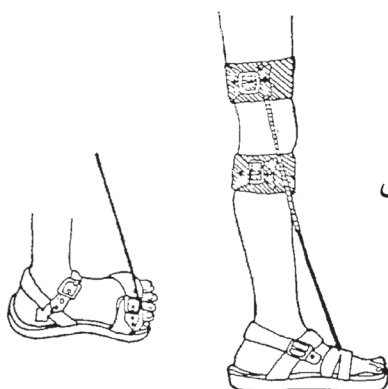
■ دو نوار پهن را بر روی میز یا زمین قرار دهید.

■ فاصله بین آن ها باید به اندازه یک دست باشد.

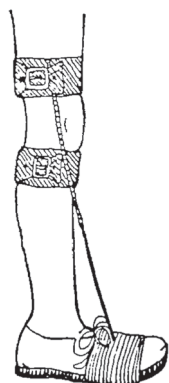
■ نوار باریک را دولا کنید و آن را همچنان که در تصویر می بینید به نوار پهن بدوزید تا هر کدام از دو سر آن در یک طرف زانو قرار گیرد.

■ سگک ها را در طرف کوتاه تر دو نوار پهن، همچنان که در تصویر نشان داده شده، بدوزید. سگک ها باید در طرف بیرونی پا قرار بگیرد.

■ نوار لاستیکی یا کش را به وسط نوار باریک بچسبانید. اول با سوزن آن را وصل کنید، تا اگر لازم شد جای آن را تغییر دهید.



■ اگر فرد دمپایی به پا می کند نوار لاستیکی یا کش باید به جلوی دمپایی وصل شود. نوار را در وسط پا نزدیک انگشت سوم به دمپایی بدوزید.



■ اگر فرد کفش به پا می‌کند نوار لاستیکی یا کش را به کفش وصل کنید و آن را طوری بدوزید که دقیقاً در وسط پا نزدیک انگشت سوم واقع شود. اگر دوختن نوار لاستیکی به کفش ممکن نباشد، آن را به یک نوار که دور کفش پیچیده شده، بدوزید. این نوار را می‌توانید از کرباس یا قطعه چرم باریک تهیه کنید و سپس نوار لاستیکی یا کش را به این نوار بدوزید. نوار را طوری دور کفش بپیچید که نوار کشی درست در وسط انگشتان و نزدیک انگشت سوم واقع شود.



■ به فرد کمک کنید آتل را به پا کند. طول کش یا لاستیک باید به اندازه‌ای باشد که در موقع راه رفتن از افتادگی پای او جلوگیری کند. اندازه مناسب طول کش یا لاستیک را پیدا کنید و سپس کش یا لاستیک را به نوار بدوزید.



■ به فرد یاد بدهید چگونه آتل را بدون کمک دیگران بپوشد. ابتدا باید فرد کفش یا دمپایی را بپوشد. سپس نوارهای آتل در اطراف زانو و بعد سگک نوارها را ببندید. به فرد یاد بدهید چگونه آتل را بدون کمک دیگران از پا خارج کند.



■ اگر لازم است برای هر دو پا آتل بسازید.

نتیجه

۱- اگر فرد دچار بی حسی است، آیا به او آموزش داده اید که از دست ها و پاهایش مراقبت کند؟

آری ☐ خیر ☐

۲- آیا فردی که آموزش می بیند، از دست هایش مراقبت می کند؟

آری ☐ خیر ☐

آیا دست هایش را از آسیب محافظت می کند؟

آری ☐ خیر ☐

آیا پاهایش را از آسیب محافظت می کند؟

آری ☐ خیر ☐

آیا هر روز دست ها و پاهایش را واری می کند تا ببیند آسیبی به آنها وارد شده است یا نه؟

آری ☐ خیر ☐

آیا هر روز دست ها و پاهایش را مرطوب می کند، تمیز می کند، روغن می زند و تمرین می دهد؟

آری ☐ خیر ☐

آیا دست یا پای مجروح را ثابت نگه می دارد و از آن محافظت می کند؟

آری ☐ خیر ☐

اگر به آتل یا نیاز دارد، آیا آنها را در اختیار دارد؟

آری ☐ خیر ☐

اگر پاسخ شما به پرسش شماره ۱ «آری» است اما تمام یا برخی از پاسخ های شما به پرسش شماره ۲ «خیر» است، این کتابچه آموزشی را دوباره مطالعه کنید. سپس فرد را برای انجام تمام کارهایی که برای مراقبت از دست ها و پاهایش نیاز دارد دوباره آموزش دهید.

اگر همه پاسخ های شما به سوالات ۱ و ۲ «آری» است، شما و فرد کارتان را خوب انجام داده اید. به فعالیت هایتان ادامه دهید.