



سازمان بیهوشی کشور
معاونت امور توانبخشی
سازمان توانبخشی مبتنی بر جامعه

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

۹

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانوادگی فردی که مشکل حرکتی دارد

چگونه می‌توان از خشکی و تغییر شکل دست
و پا جلوگیری کرد



سازمان بهداشت جهانی

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فردی که مشکل حرکتی دارد: چگونه می‌توان از خشکی و تغییر شکل دست و پا جلوگیری کرد / 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: ۲۶ ص.: مصور؛ ۲۹×۲۲ س.م.

فروست: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول: [ج. ۹].

شابک: دوره: ۷- ۲۱- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸- ۹: ج. ۹- ۳۰- ۵۵۱۷- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Training package for a family member of a person who has difficulty moving: How to prevent deformities of person... ۱۹۸۹

موضوع: توانبخشی - راهنمای آموزشی

موضوع: معلولان - راهنمای مهارت‌های زندگی

موضوع: معلولان - مراقبت‌های خانگی

موضوع: ناهنجاری اندام‌ها

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: آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول: [ج. ۹].

رده بندی کنگره: ۱۳۸۸ ج. ۹- ۲۵۵/۸ HDV

رده بندی دیویی: ۳۶۲/۱۷۸۶

شماره کتابشناسی ملی: ۱۹۰۷۸۰۱

آموزش در جامعه برای کمک به افراد معلول

کتابچه‌ی آموزشی برای اعضای خانواده‌ی فردی که مشکل حرکتی دارد.

چگونه می‌توان از خشکی و تغییر شکل دست و پا جلوگیری کرد (۹)

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 مناسب فردی است که به تنهایی نمی تواند دست یا پایش را حرکت بدهد و احتمال می رود که دچار خشکی شود یا در شروع ابتلا به خشکی مفصلی است. شما می توانید با مشکلاتی که ممکن است برای فرد تحت مراقبت خود به وجود آید، آشنا شده و از بروز آن جلوگیری نمایید.

قبل از انجام هر کاری به نکته های 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، می توانید به بخش های دیگر بپردازید.
- اگر فرد در مواردی مشکل دارد، روی آن بخش وقت بیشتری بگذارید.
- تمرین ها را به آرامی و با حوصله انجام دهید.
- او را مجبور به انجام کاری نکنید.
- این تمرین ها را باید به مدت طولانی ادامه دهید.

در این کتابچه با مطالب زیر آشنای شوید:

- دلایلی که باعث می شود دست و پا حرکت طبیعی نداشته باشند.
- علت خشک شدن مفاصل و تغییر شکل آن ها
- نقاط شایع ایجاد خشکی در مفاصل
- روش های جلوگیری از خشک شدن مفاصل و تغییر شکل آن ها
- نحوه تغییر وضعیت دست، پا و تنه
- نحوه حرکت دادن مفاصل دست و پا
- وضعیت های مناسب برای مفاصل
- نحوه ساختن آتل آرنج، زانو و پا

■ فردی که مشکل حرکتی دارد، ممکن است نتواند دست یا پایش را حرکت دهد. اگر او نتواند مفاصل خود را خم و راست کند، مفاصل دست و پا خشک می شوند و در نتیجه خشکی مفاصل، دست و پا تغییر شکل می دهند.



■ ممکن است فرد به یکی از علت های زیر نتواند دست و پایش را حرکت دهد:

۱. به علت ضعف در دست، پا یا تنه
۲. به علت خشکی مفصل دست، پا یا تنه
۳. به علت فلج دست یا پا مثلاً، دستی که فلج باشد، حرکت نمی کند.

در چه صورت مفاصل خشک می شوند و تغییر شکل می دهند؟

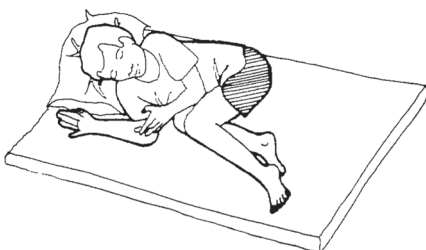
وقتی دست یا پا به علت درد در مفاصل، ضعف و یا فلج برای مدت طولانی به حالت خمیده بماند، بعضی از عضله ها کوتاه تر می شوند. بنابراین اندام به طور کامل باز نمی شود. مثلاً فردی که صاف کردن زانو برایش مشکل است:



■ همیشه با زانوهای خمیده جابه جا می شود.



■ یا همیشه با زانوی خمیده می نشیند.



■ یا همیشه با زانوی خمیده می خوابد.



در نتیجه پس از مدتی فرد دیگر نمی تواند زانویش را راست کند و مفصل زانو خشک می شود.



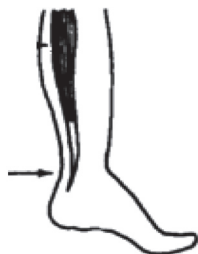
فردی که مفصل زانویش خشک شود، فعالیت‌های روزانه مانند حرکت کردن، حمام رفتن، لباس پوشیدن و توالت رفتن برایش دشوار می گردد. در حالی که تغییر شکل مفاصل، مشکلات بیشتری در حرکت کردن و انجام کارهای روزانه ایجاد می کند.

بنابراین هر خانواده ای که از فرد معلولی مراقبت می کند باید با روش پیشگیری و اصلاح خشکی مفصل آشنا شود. زیرا اگر این تغییر شکل ها به موقع درمان نشوند ماندگار خواهند شد.

نقاط شایع ایجاد خشکی در مفاصل

هر یک از مفاصل بدن ممکن است دچار خشکی شود و تغییر شکل دهد. اما برخی از نقاط بدن بیشتر در معرض خطر کوتاهی عضله و در نتیجه خشکی مفصلی هستند.

از جمله:



■ کوتاهی انتهای عضله پشت ساق پا باعث خشکی "مفصل میچ پا" می شود.



■ کوتاهی انتهای عضله پشت ران باعث خشکی "مفصل زانو" می شود.



■ کوتاهی ابتدای عضله بالای ران باعث خشکی «مفصل سر ران» می شود.



■ کوتاهی انتهای عضله بازو باعث خشکی "مفصل آرنج" می شود.

خشکی مفاصل اغلب با کوتاه شدن عضلات شروع می شود.

چگونه از خشکی و تغییر شکل مفاصل جلوگیری کنیم؟

اصلاح خشکی مفصل پر هزینه و دردناک بوده و به زمان طولانی نیاز دارد. با این حال خشکی و تغییر شکل مفاصل حتی در منزل قابل پیشگیری است و می توانید قبل از بروز این مشکل به فرد تحت مراقبت خود کمک کنید. به این منظور از دستوره‌های زیر پیروی کنید:

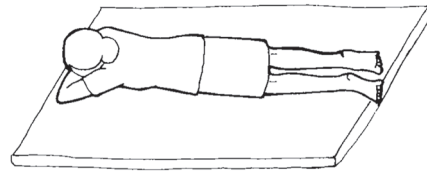
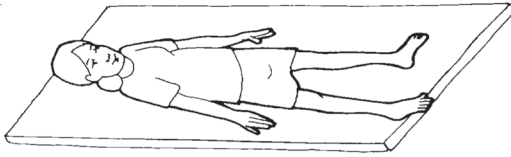
۱. وضعیت دست، پا و تنه را تغییر دهید.
۲. مفاصل دست و پا را تا حد امکان چند بار در روز حرکت دهید.
۳. مفاصل را در طول روز و شب در وضعیت مناسب قرار دهید.

۱- چگونه می توان وضعیت دست، پا و تنه را تغییر داد؟

در حالت خوابیده :

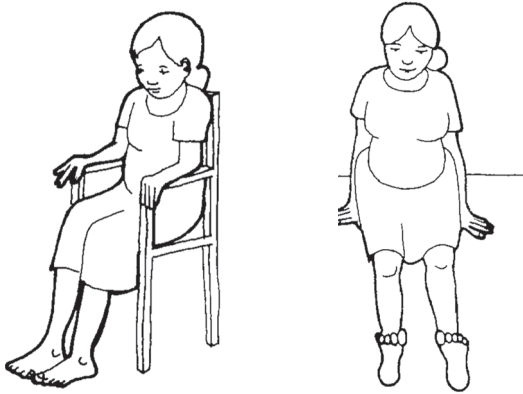
■ فرد می تواند در ساعات مختلف روز و شب حالت دراز کشیدن خود را تغییر دهد. مثلاً، دو ساعت به پشت و

دو ساعت بعدی را به شکم دراز بکشد و به طور مرتب این کار را ادامه دهد.

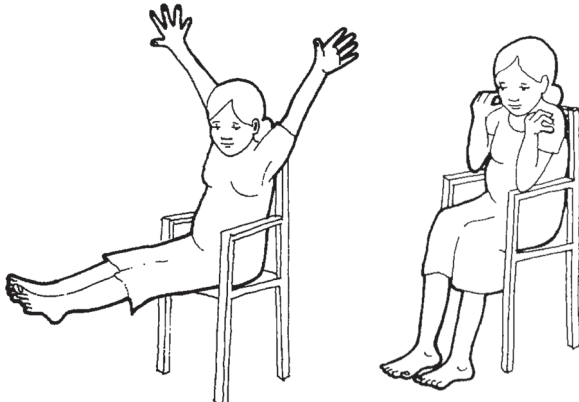


در حالت نشسته :

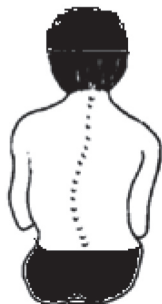
■ فرد می تواند حالت دست، پا و تنه را با نشستن در وضعیت های گوناگون تغییر دهد. مثلاً گاهی با زانوی خمیده روی صندلی یا چهارپایه بنشیند و در سایر اوقات با زانوی راست شده روی زمین یا تخت بنشیند.



■ باید در حالی که نشسته یا دراز کشیده است، دست یا پا را خم و راست کند.



ممکن است فرد به علت ضعف، فلج عضلات و قرار گرفتن در وضعیت های نامناسب دچار تغییر شکل در تنه گردد. اغلب تنه به یکی از حالت های زیر تغییر شکل می دهد:



خم شدن تنه
به یک طرف



برآمدگی پشت

■ برای ایجاد وضعیت مناسب در حالت برآمدگی پشت فرد را در وضعیت به شکم خوابیده قرار دهید.

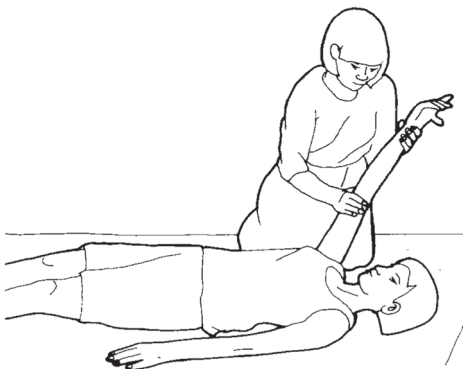


اگر انحنای خیلی زیاد باشد ممکن است تنفس یا حرکات فرد دشوار گردد. در این موارد فرد نیاز به معاینه پزشک خواهد داشت. برای به دست آوردن اطلاعات بیشتر در این زمینه با توان یار محلی مشورت کنید.

۲- چگونه می توان مفاصل دست و پا را حرکت داد؟

به فرد بگویید مفاصل دست یا پا را تا آن جا که ممکن است حرکت دهد. سپس در ادامه کمکش کنید. مطمئن شوید تا تمام مفاصل دست و پا را به طور کامل حرکت بدهد.

■ اگر فرد می تواند بدون کمک شما دست و پایش را حرکت دهد، از توان یار محلی کتابچه آموزشی مربوط به تمرین های افرادی را درخواست کنید. (کتابچه شماره ۱۰)



■ اگر نمی تواند به تنهایی تمام مفاصل را به طور کامل حرکت دهد و احتمال ایجاد خشکی می رود، تمرین های این کتابچه برای کمک به جلوگیری از ایجاد خشکی و کنترل به موقع آن مفید است.

■ اگر فرد در حال حاضر مبتلا به خشکی مفصلی شده است و مفصلش به راحتی باز و بسته نمی شود، باید برای اصلاح آن اقدامات دیگری انجام دهید تا از شدت آن جلوگیری کنید. در این مورد با توان یار محلی مشورت کنید.

توصیه های لازم برای حرکت دادن مفاصل

■ برای فرد توضیح دهید که اگر روزی چندین بار تمرین های مربوط به حرکت دادن مفاصلش انجام شود، چقدر در پیشگیری از خشکی مفاصل موثر است.

■ هر روز در حرکت دادن مفاصلی که خودش به تنهایی نمی تواند حرکت دهد به فرد کمک کنید.
می توانید مفاصل را طبق تمرین های ۱ تا ۱۱ این کتابچه تا حد امکان حرکت دهید.

■ هر روز حداقل ۶ بار هر مفصل را باز و بسته کنید.

■ هر بار فقط یک مفصل را تمرین دهید.

■ تمرین ها را به آرامی انجام دهید.

■ در حین تمرین نباید فشار زیادی بر مفاصل او وارد کنید. زیرا ممکن است مفصل دچار دررفتگی شود و یا درد شدید بگیرد.

■ اگر جایی از بدن زخم شده یا شکسته است و یا مفصل ورم دارد تا وقتی که مفاصل و زخم ها بهبودی پیدا نکرده اند، آن را حرکت ندهید.

تمرین ها نباید ایجاد درد کند.

• اگر فرد در چند تمرین اول احساس درد می کند، اما در ادامه دردش کم می شود، در این صورت تمرین ها را ادامه دهید.

• اگر فرد در حین انجام یک تمرین احساس درد می کند و پس از تمرین دردش شدیدتر می شود، آن تمرین را متوقف کنید و با همان دست یا پا تمرین دیگری که دردناک نیست انجام دهید.

• اگر فرد در حین انجام تمام تمرین های این کتابچه درد دارد، تمرین ها را متوقف سازید و با توان یار محلی مشورت کنید.

هم زمان با بزرگ شدن فرد به دلیل تغییرات طول و قدرت عضله، کوتاهی عضلات و تغییر شکل مفاصل نیز شدید می شود.

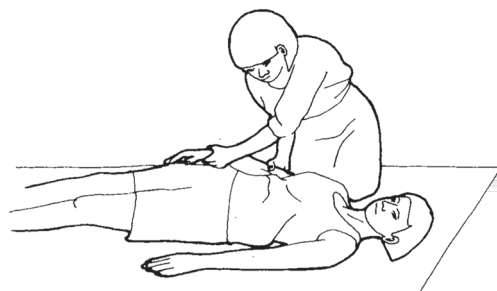
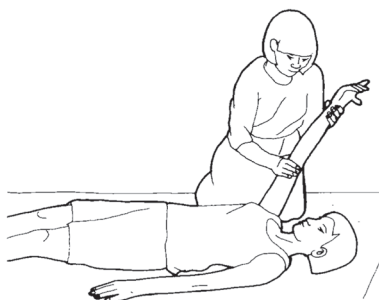
تمرین های مربوط به دست ها: شامل مفصل شانه، آرنج، مچ و انگشتان

این تمرین ها برای حرکت دادن مفاصل دستی است که ممکن است دچار خشکی یا تغییر شکل گردد.

تمرین شماره ۱- مفصل شانه

■ با یک دست مچ و با دست دیگر بازوی فرد را بگیرید.

■ دست را بلند کنید و تا کنار سر حرکت بدهید.



■ وقتی که دست در کنار سر قرار گرفت می توانید آرنج را کمی خم و راست کنید.



■ سپس دست را به طرف پایین و به حالت اول برگردانید.

■ از او بخواهید تا حد توان در انجام حرکت به شما کمک کند.

• این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.

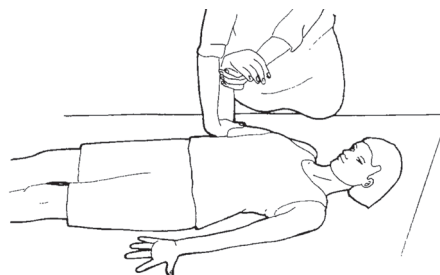
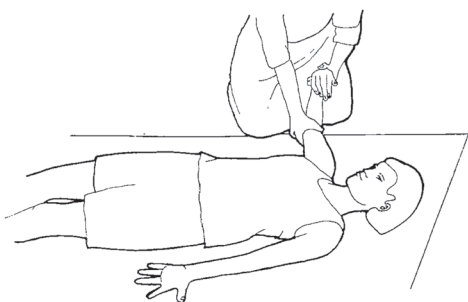
• در صورت نیاز این تمرین را با دست دیگر هم انجام دهید.

تمرین شماره ۲- مفصل شانه

■ با یک دست مچ و با دست دیگر بازوی فرد را بگیرید.

■ ابتدا بازو را تا جایی که حرکت می کند، از بدن دور کنید.

■ سپس آن را به طرف پهلوی و به حالت اول برگردانید.

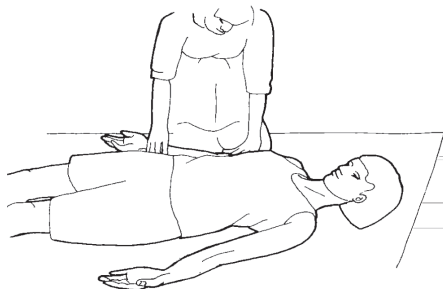
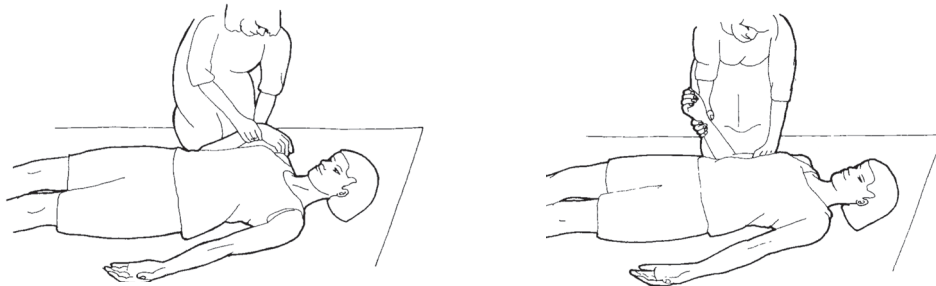


- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با دست دیگر هم انجام دهید.

اگر این تمرین ها را انجام ندهید مفصل شانه به تدریج خشک می شود و دیگر دست به طور کامل به طرف بالا حرکت نمی کند. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

تمرین شماره ۳- مفصل آرنج

- با یک دست مچ و با دست دیگر بازوی فرد را بگیرید.
- آرنج را خم کنید تا دست به شانه برسد.



- سپس آرنج را راست کنید.

- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با آرنج دست دیگر هم انجام دهید.

تمرین شماره ۴- مفصل آرنج

- با یک دست مچ و با دست دیگر بازوی فرد را بگیرید.
- ساعد او را بچرخانید، به نحوی که کف دست فرد، اول به طرف صورت او بچرخد و بعد از صورتش دور شود.

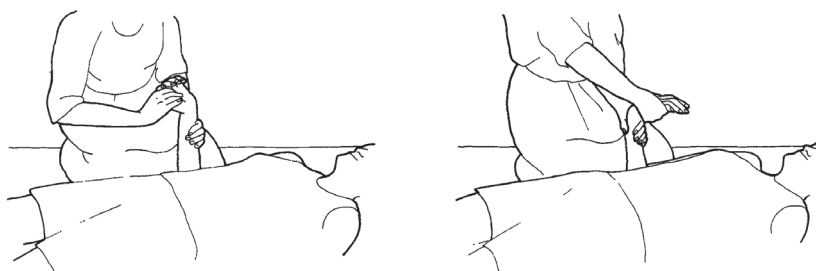


- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با ساعد دست دیگر هم انجام دهید.

اگر این تمرین را انجام ندهید مفصل آرنج به تدریج خشک می شود و دیگر به راحتی حرکت نمی کند. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

تمرین شماره ۵- مفصل مچ

- با یک دست مچ و با دست دیگر انگشتان فرد را بگیرید.
- مچ دست را به طرف جلو و عقب خم کنید.

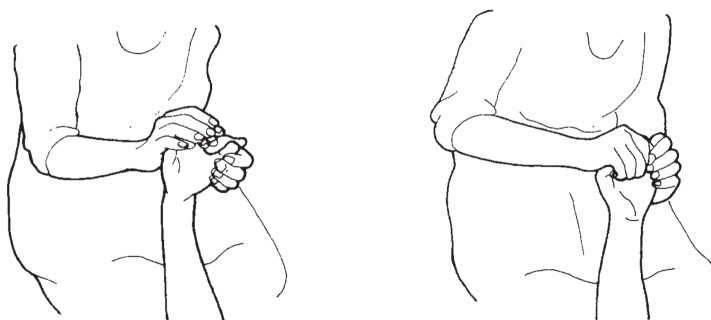


- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با مچ دست دیگر هم انجام دهید.
- همچنین می توانید مچ دست را به طرف راست و چپ حرکت دهید.

اگر این تمرین را انجام ندهید مفصل مچ دست به تدریج خشک می شود و دیگر دست به طور کامل به طرف بالا و پایین خم نمی شود. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

تمرین شماره ۶- مفصل انگشتان

- با یک دست انگشت شست و با دست دیگر سایر انگشتان فرد را بگیرید.
- انگشتان و شست را خم کنید.



- سپس آن ها را صاف کنید.

- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با انگشتان دست دیگر هم انجام دهید.

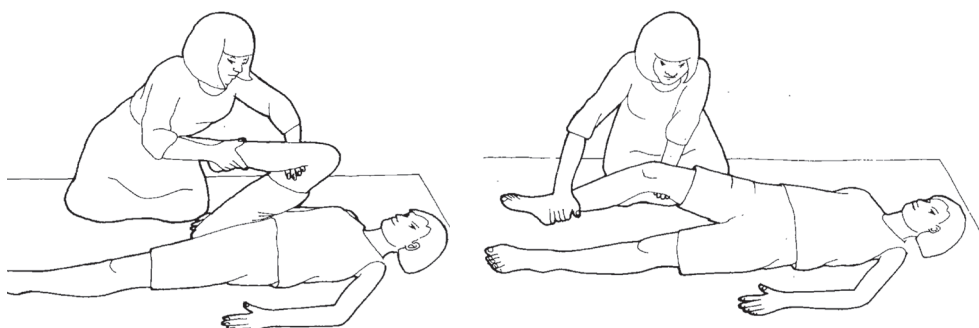
اگر این تمرین را انجام ندهید مفاصل انگشتان به تدریج خشک می شوند و گرفتن اشیا در دست مشکل می شود. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

تمرین های مربوط به پاها: شامل مفصل لگن، زانو، مچ پا

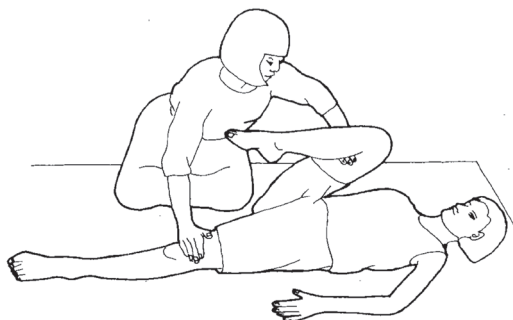
این تمرین ها برای حرکت دادن مفاصل پاهایی است که ممکن است دچار خشکی یا تغییر شکل گردد.

تمرین شماره ۷- مفصل سر ران

- با یک دست مچ پا و با دست دیگر زیر زانو را بگیرید.
- پای فرد را با زانوی خمیده بلند کنید و به طرف بالا حرکت دهید.



اگر پای دیگر روی زمین یا تخت ثابت نمی ماند، با دست دیگر آن را نگه دارید تا پا صاف بماند.

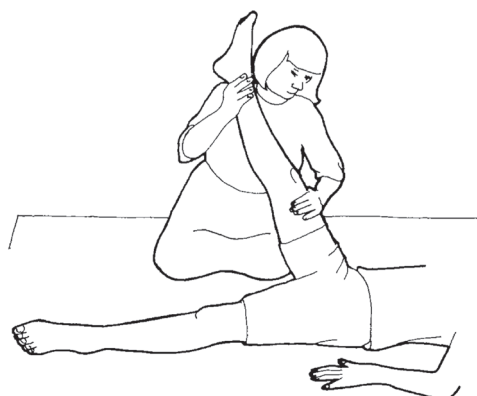


- سپس پای خمیده را به حالت اول برگردانید.
- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.

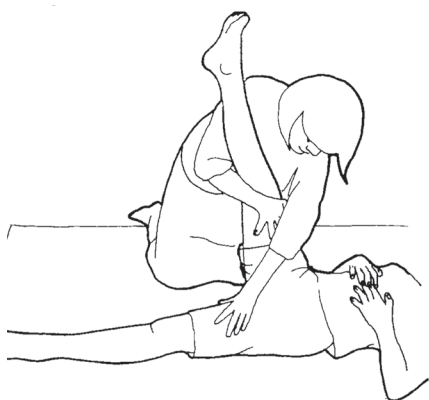
تمرین شماره ۸- مفصل سر ران

- با یک دست مچ پا و با دست دیگر بالای زانو را بگیرید.

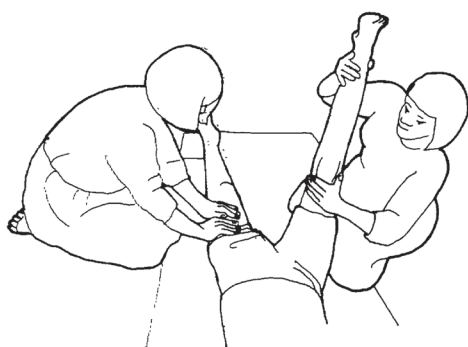
■ پای فرد را با زانوی صاف بلند کنید.



اگر پای دیگر روی زمین یا تخت ثابت نمی ماند با دست دیگر آن را نگه دارید.



یا از فرد دیگری کمک بگیرید تا پای دیگر را نگه دارد.

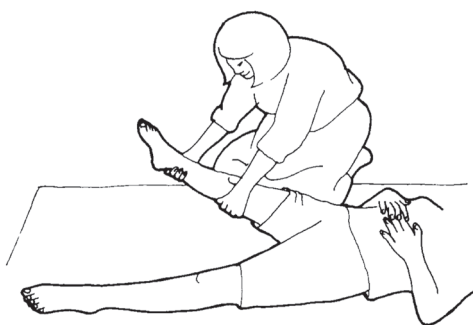


■ سپس پا را به حالت اول برگردانید.

- این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.
- در صورت نیاز این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.

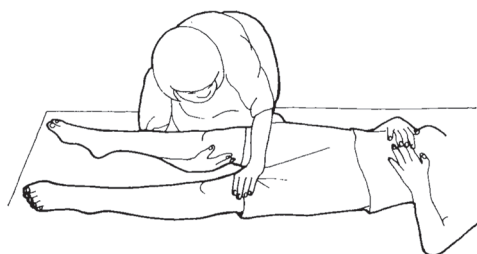
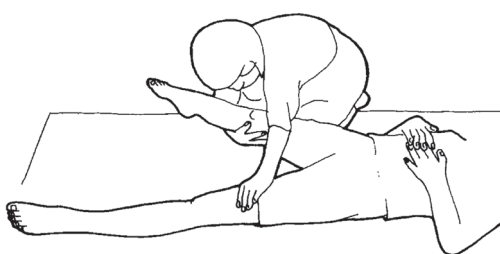
تمرین شماره ۹ - مفصل لگن

■ با یک دست مچ پا و با دست دیگر زیر زانو را بگیرید.



■ یک پا را در حالی که زانو صاف است به طرف بیرون حرکت دهید. پا را بلند نکنید یا چرخش ندهید.

اگر پای دیگر هم حرکت می کند، دست دیگر خود را روی آن بگذارید و از حرکتش جلوگیری کنید تا تمرین به طور صحیح انجام شود.



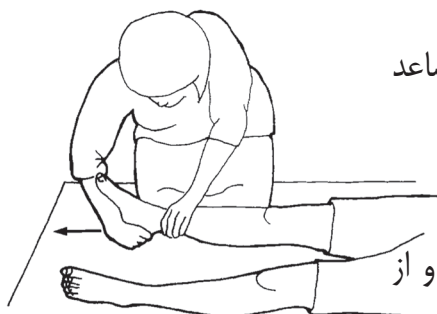
■ سپس پا را به حالت اول برگردانید.

• این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.

• در صورت نیاز این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.

اگر این تمرین را انجام ندهید مفصل سر ران به تدریج خشک می شود و دیگر فرد نمی تواند صاف بایستد. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

تمرین شماره ۱۰ - مفصل میچ پا



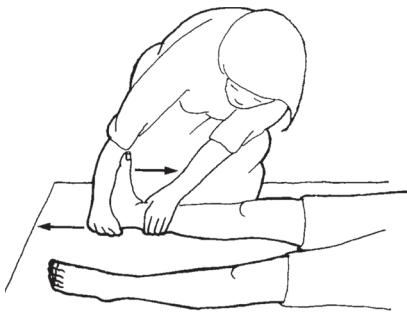
■ با یک دست پاشنه پا را بگیرید به طوری که کف پای فرد به ساعد

شما بچسبد و با دست دیگر میچ پا را نگه دارید.

■ پاشنه پا را بگیرید و به طرف پایین بکشید.

این کار باعث می شود تا انتهای عضله پشت ساق کشیده شده و از

کوتاه شدن آن جلوگیری شود.



■ سپس با فشار ساعد خود کف پا را به طرف بالا حرکت دهید.

■ مراقب باشید اگر عضله خیلی شل است باید به آرامی به طرف بالا فشار دهید.

• این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.

• در صورت نیاز این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.

اگر این تمرین را انجام ندهید، فرد پس از مدتی نمی تواند پایش را صاف روی زمین بگذارد. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

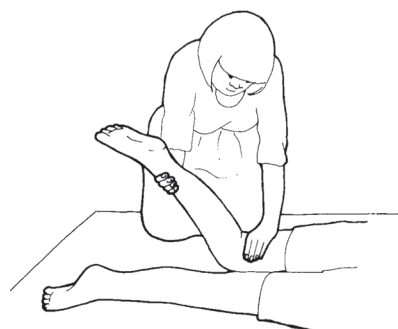
تمرین شماره ۱۱- مفصل زانو

این تمرین را در حالی که فرد به پهلو یا شکم خوابیده است انجام دهید.

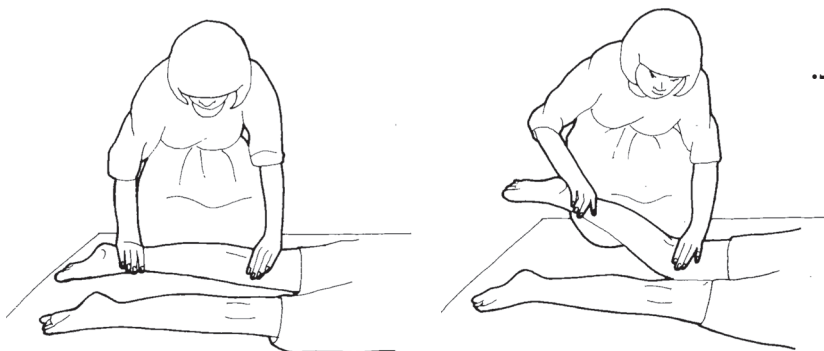
■ با یک دست مچ پا و با دست دیگر پشت ران را بگیرید.

■ زانوی او را به آرامی خم کنید.

■ وقتی زانو به انتهای حرکت رسید، محکم فشار ندهید. زیرا باعث ایجاد درد و آسیب مفصل زانو می گردد.



■ سپس زانو را به حالت اول برگردانید.



• این تمرین را ۶ بار تکرار کنید.

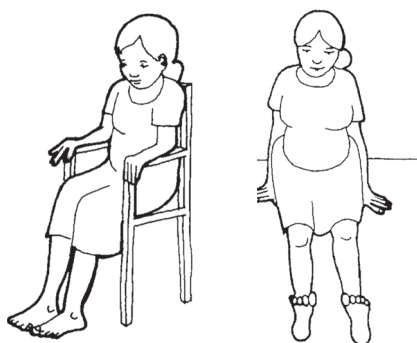
• در صورت نیاز این تمرین را با پای دیگر هم انجام دهید.

اگر این تمرین را انجام ندهید، به تدریج فرد دیگر نمی تواند زانویش را صاف کند. در نتیجه ایستادن و راه رفتن برای او دشوار می گردد. در صورت مشاهده چنین وضعیتی حتما با توان یار محلی مشورت نمایید.

۳- چگونه می توان مفاصل را در وضعیت مناسب قرار داد؟

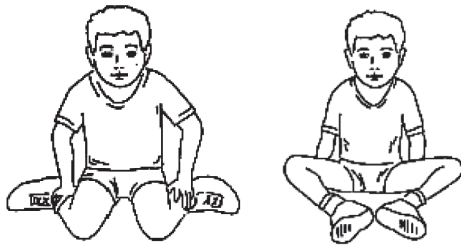
■ فردی که مشکل حرکتی دارد، ممکن است نتواند دست یا پایش را راست کند و یا در وضعیت مناسبی قرار دهد.

در نتیجه، مفصل دست یا پایش در وضعیت خمیده می ماند و خشک می شود. چنین فردی، در انجام کارهای شخصی و جابه جایی دچار مشکل می شود.



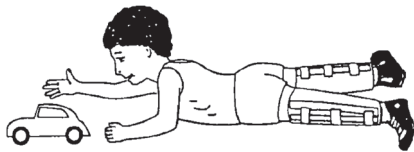
به فرد کمک کنید مفاصلش را راست کند و هر گاه به پشت و یا شکم می خوابد آنها را در وضعیت مناسب قرار دهد.

وضعیت مناسب در حالت نشسته



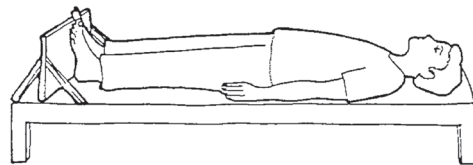
پاها باید کاملاً صاف باشد.
در شکل مقابل وضعیت های نامناسب نشان داده شده است.

وضعیت مناسب در حالت به شکم خوابیده



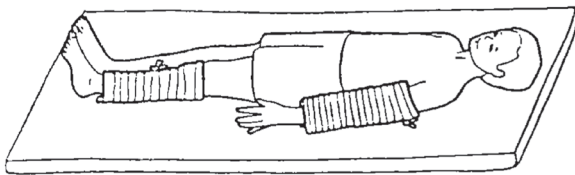
این وضعیت را با سرگرم نمودن فرد لذت بخش نمایید.

وضعیت مناسب در حالت به پشت خوابیده

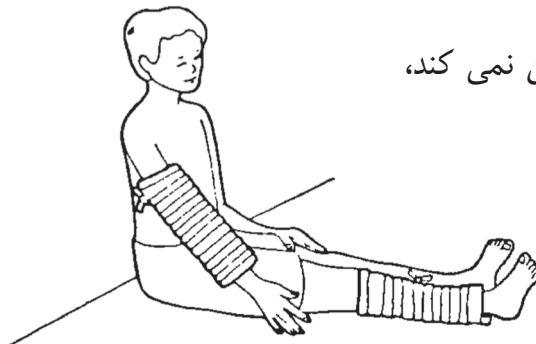


دست ها باید کاملاً صاف باشد.
پاها باید کاملاً صاف باشد.
انگشتان و پاشنه پا عمود بر بدن باشد.

■ اگر از کسی مراقبت می کنید که نمی تواند دست و پایش را صاف کند، برای صاف نگه داشتن آن ها و حفظ وضعیت مناسب مفاصل او، آتل بسازید. اگر در ساختن آتل و یا پوشاندن آن مشکل دارید در این زمینه با توان یار محلی مشورت کنید.



فرد باید شب ها هنگام خواب، برای حفظ وضعیت مناسب مفاصلش حتماً از آتل استفاده کند.

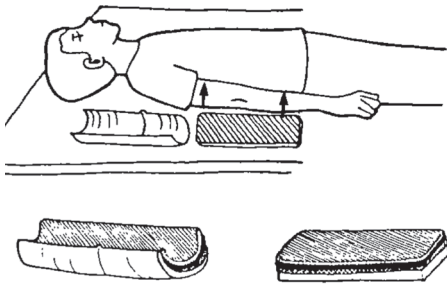


همچنین در ساعاتی از روز هم که تمرین نمی کند، می تواند از آتل استفاده نماید.

چرا استفاده از آتل مهم است؟

آتل از خم شدن مفصل جلوگیری می کند. در نتیجه عضله اندازه طبیعی خود را حفظ می کند و کوتاه نمی شود. آتل مفصل را در وضعیت مناسب قرار می دهد و مانع از خشک شدن و تغییر شکل آن می گردد.

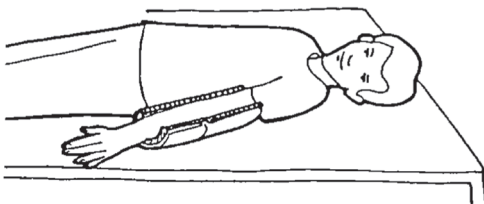
نحوه ساختن آتل آرنج



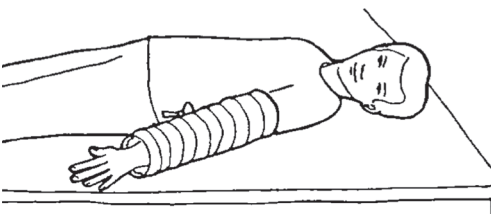
اگر دست فرد راست نمی ماند، برای صاف ماندن آن آتل بسازید. آتل دست بزرگسالان را می توان از چوب، مقوای ضخیم، نیمی از یک لوله پلاستیکی یا هر چیز سفت دیگری ساخت. این قطعه باید آن قدر پهن باشد که دست به راحتی داخل آن قرار گیرد.

پرسش؟

به نظر شما از چه وسایل دیگری می توانید برای ساختن آتل استفاده کنید؟
در اطراف خود ببینید با چه اشیاء دیگری می توانید آتل درست کنید.

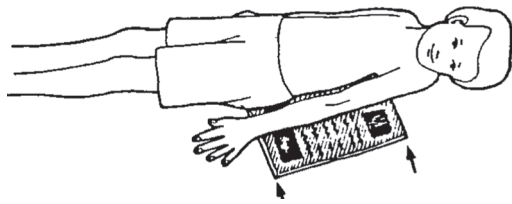


طول آتل باید از وسط بازو تا وسط ساعد باشد.
چندین لایه پارچه نرم داخل آتل قرار دهید. ضخامت پارچه باید آن قدر باشد که پوست دست زخم نشود.

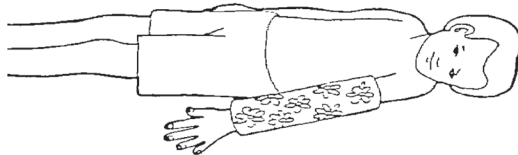


دست فرد را روی آتل قرار دهید و نوار پارچه ای به دور دست و آتل بپیچید تا صاف بماند.

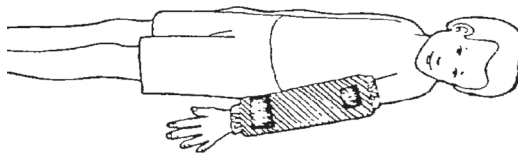
آتل دست بچه ها را هم می توانید به همین نحو بسازید. برای این کار بهتر است از مقوا یا چندین لایه ضخیم روزنامه استفاده کنید.



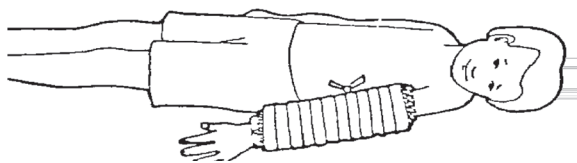
■ آتل مقوایی یا کاغذی را با نوار پارچه ای دور تا دور دست کودک ببندید. طول آتل باید به اندازه دست او باشد.



■ اول نوار پارچه ای ضخیمی دور دست کودک ببندید.



■ سپس مقوا یا لایه های کاغذی را دور دست پیچید.

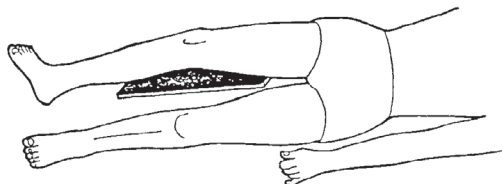


■ با پیچیدن نوار پارچه ای به دور دست کودک، آتل را در جایش محکم کنید.

نوار پارچه ای نباید سفت پیچیده شود که جلوی جریان خون را بگیرد.

نحوه ساختن آتل زانو

■ اگر زانوی فرد راست نمی ماند، برای صاف ماندن آن آتل بسازید.
آتل زانوی بزرگسال را می توان از چوب یا پلاستیک یا هر چیز سفت دیگری ساخت.



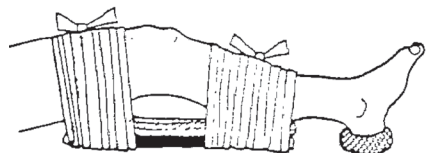
■ پهنای چوب باید به اندازه پای فرد باشد تا با آن احساس ناراحتی نکند.

■ طول آن باید فرد از وسط ران تا وسط ساق پا باشد.

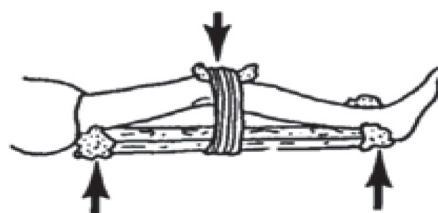


■ چندین لایه پارچه نرم بر روی چوب قرار دهید. ضخامت

پارچه باید آن قدر باشد که پوست پا زخم نشود.



■ دو قطعه نوار از پارچه نرم به دور پای فرد و آتل ببندید. یک قطعه آن را بالای زانو و دیگری را زیر زانو ببندید. نوار پارچه ای را روی زانو نبندید.



■ می توانید از سه قطعه پلاستیکی یا هر چیز نرم و محکم دیگری مانند شکل روبرو استفاده نمایید.

بدین ترتیب فشاری به پوست روی زانو وارد نمی شود.



■ از پارچه نرم حلقه کوچکی درست کنید و آن را زیر پاشنه پا قرار دهید. استفاده از این حلقه از زخم شدن پوست پشت پا جلوگیری می کند.



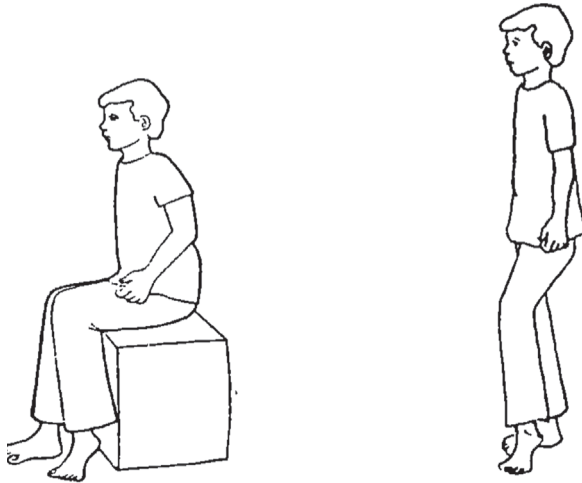
■ آتل زانوی کودکان را هم می توانید به همین نحو بسازید. بهتر است جنس آن از مقوا یا لایه های ضخیم کاغذ باشد.

توجه

آتل نباید خیلی محکم بسته شود. زیرا بر روی رگ های خونی و اعصاب فشار وارد می شود. رنگ پریدگی ناخن ها و پوست و سردی آن در ابتدا یا انتهای آتل نشانه سفت بسته شدن آتل است.

نحوه ساختن آتل پا

■ در افرادی که به خاطر پایین افتادن پنجه پا نمی توانند حرکت کنند، پا در تمام مدت به طرف زمین آویزان است و بدین ترتیب نشستن یا ایستادن در حالتی که کف پا بر روی زمین است، دشوار خواهد بود.



افتادگی پا ممکن است به یکی از دلایل زیر باشد:

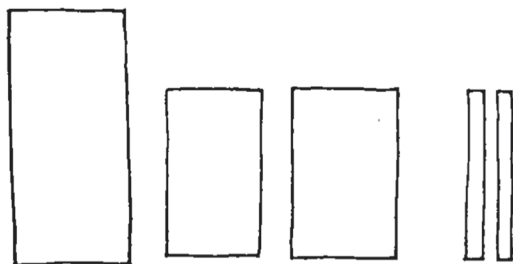
■ به علت کوتاهی عضله پشت ساق

■ به علت شل بودن عضلات ساق

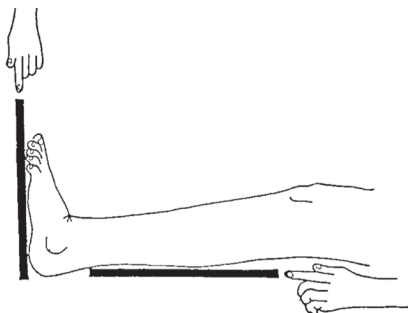
با پوشاندن آتل به پای فرد می توانید از افتادن مداوم پای او به طرف پایین جلوگیری کنید.



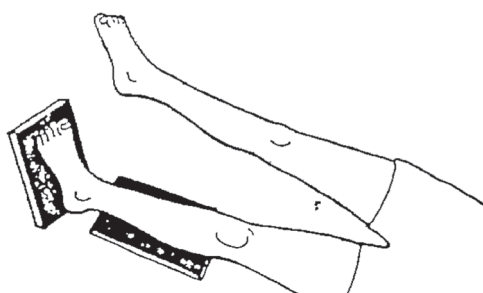
در شکل مقابل دو نمونه آتل آماده را مشاهده می نمایید. اگر تهیه این آتل ها برای شما میسر نیست می توانید بدین شکل خودتان با استفاده از وسایل موجود آن را بسازید.



برای مچ پا یک آتل با پنج قطعه چوب بسازید. سه قطعه چوب برای نگه داشتن کف پا و مچ و دو قطعه دیگر برای نگهداری آتل به کار می رود.



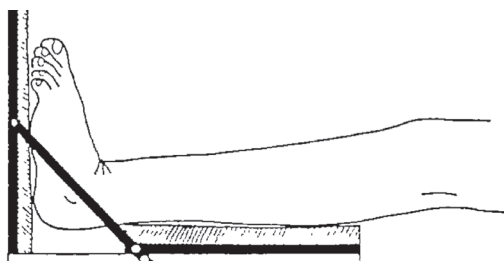
■ دو قطعه چوب به ضخامت یک انگشت دست تهیه کنید. یک قطعه باید به اندازه طول ساق پای فرد یعنی از زیر زانو تا مچ پا و قطعه دیگر باید کمی بلندتر از کف پای او باشد.



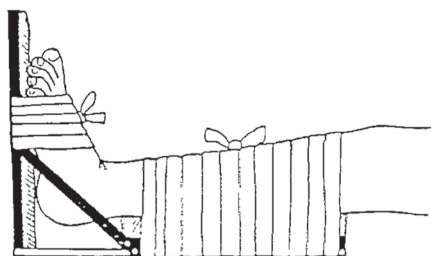
■ پهنای دو قطعه باید یکسان و به اندازه ای باشد که ساق و کف پای فرد به راحتی روی آن جا بگیرد.



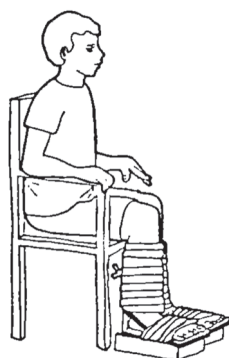
■ قطعه چوب بزرگتری را زیر دو قطعه دیگر میخ کنید. این قطعه پایه آتل است.



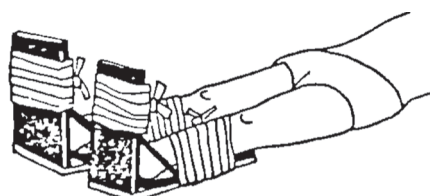
■ قطعه مربوط به پشت ساق پا و کف پا را با چند لایه پارچه نرم جهت حفاظت پوست فرد بپوشانید.



■ آتل را با دو قطعه نوار پارچه ای نرم به دور ساق و کف پای فرد ببندید. پشت پا نباید با تخته تماس داشته باشد.

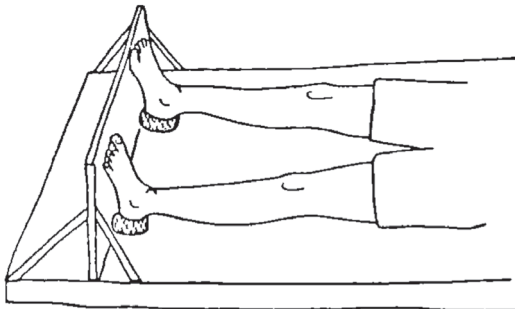


■ از این آتل در حالت دراز کش و یا نشسته می توان استفاده کرد.

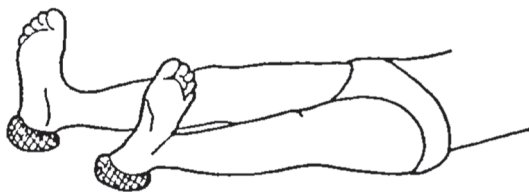


نحوه ساختن جای پا برای بستر

با استفاده از یک جای پا که بر روی تخت نصب می‌شود، می‌توان از پایین افتادگی پا و در نتیجه خشکی مفصل مچ پا در حالت دراز کش جلوگیری کرد.



از این نوع جا پایی برای فردی که اصلاً قدرت حرکت دادن پا بر روی تخت را ندارد، استفاده کنید. توجه داشته باشید که اگر فرد پاهایش را حرکت دهد، کف پا روی جایی ثابت نمی‌ماند.



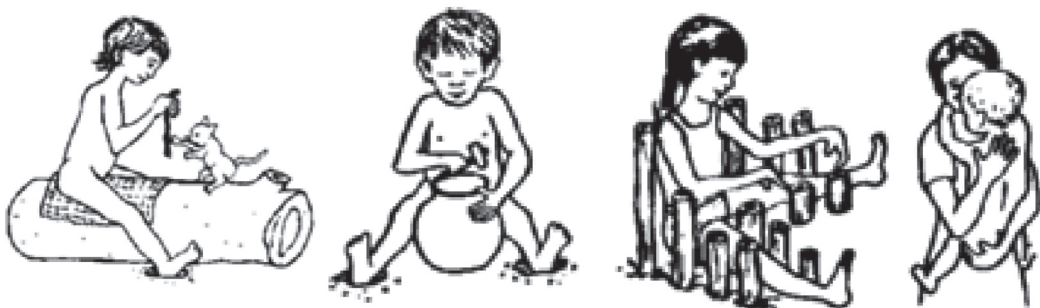
حلقه‌های کوچکی از پارچه را نیز برای حفاظت از پوست، زیر پاشنه پا قرار دهید.

پیشنهاد هایی برای لذت بخش نمودن اقدامات توانبخشی (به ویژه در کودکان)

بازی بهترین راه آموزش کودکان است. پس سعی کنید همه فعالیت‌ها را در حد امکان به بازی و تفریح تبدیل کنید. فعالیت‌های بازی گونه باید مناسب سن فرد باشند. اگر فرد هر فعالیت را به خوبی انجام داد او را تشویق کنید و اگر آن کار را اشتباه انجام داد او را تنبیه نکنید و فریاد نکشید.

در زیر یک پیشنهاد برای تفریحی نمودن تمرین‌های ارابه می‌شود. فکر کنید چگونه سایر تمرین‌ها و فعالیت‌ها را می‌توانید برای او لذت بخش نمایید.

مثال، برای کودکی که پاهایش به هم می‌چسبند روش‌هایی پیدا کنید که هنگام نشستن، دراز کشیدن و حمل کردن پاهایش را باز نگه دارد. در شکل‌های زیر چند نمونه می‌بینید.



نتیجه

۱. آیا تغییر وضعیت دست، پا یا تنه مانع از خشکی مفاصل می گردد؟

بلی ☐ خیر ☐

۲. آیا حرکت دادن هر روزه مفاصلی که فرد نمی تواند حرکت بدهد، در جلوگیری از تغییر شکل مفاصل موثر است؟

بلی ☐ خیر ☐

■ آیا بستن آتل کمکی به ایجاد وضعیت مناسب برای مفصل و پیشگیری از تغییر شکل مفاصل می کند؟

بلی ☐ خیر ☐

■ اگر جواب پرسش های ۱ ، ۲ و ۳ «خیر» است مجدداً کتابچه آموزشی را مطالعه کنید. تا بتوانید در پیشگیری از تغییر شکل دست و پا به فرد کمک کنید.

■ اگر جواب پرسش های ۱ و ۲ و ۳ «بلی» است شما و فرد معلول خیلی خوب کار کرده اید. همچنان به فعالیت های خودتان ادامه دهید.

