

آموزش های قبل از عمل جراحی به بیماران

تنفس دیافراگمی

* بیمار در وضعیت نشسته قرارگیرد طوری که پشت و شانه ها توسط بالش حمایت شود.

* انتهای انگشتان روی قسمت جلویی دنده ها ی تحتانی قرارگیرد تا حرکت احساس شود.

* همزمان با فشاردادن دنده ها به سمت پایین و خط وسط به آرامی نفس خود را بیرون دهید و نفس عمیق بکشید و ۵ ثانیه نفس خود را نگه دارید و ۱۵ بار این عمل را تکرار نمایید.

سرفه کردن

* درحالت نشسته کمی به جلو خم شوید و انگشتان دست های قفل شده در یک دیگر را در مسیر زخم جراحی قرار دهید .

* با کمک دیافراگم تنفس کنید و با دهان تقریبا باز نفس عمیق بکشید .

* بعدازهر ۳بارتنفس کوتاه سرفه کند انجام دهید ،سپس دهان باز و نفس عمیق بکشید ، یک یا دو سرفه عمیق بکشید این کار به خروج ترشحات ریه کمک میکند .

تمرینات پا

۱. دروضعیت نیمه نشسته قرار بگیرید . ۲. زانو خم و پا را به مدت چند ثانیه بالا

بیاورید و سپس را زانو را راست نمایید . ۳. این عمل را ۵ بار با یک پا انجام دهید و سپس با پای دیگر تکرار نمایید . ۴. سپس مچ پای خود را به سمت پایین ، داخل ، بالا و خارج بگردانید . ۵. بار تکرار نمایید .

غلطیدن از پهلوئی به پهلوئی دیگر

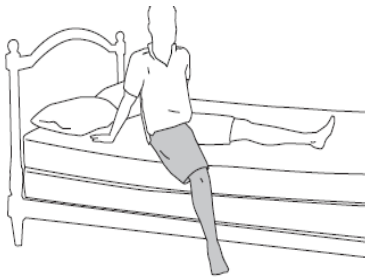
◆ توسط خم کردن پای رویی و حمایت بالش به پهلو بغلتید .

◆ از نرده کنار تخت برای حرکت کمک بگیرید .

◆ در حالی که به پهلو دراز کشیده اید ، تنفس دیافراگمی و سرفه کردن را تمرین کنید .

خارج شدن از بستر

◆ به پهلوئی خود بچرخید . درحین خارج کردن پاهای خود از بستر ، با فشار دست از جا بلند شوید .



منبع: برونر سوارث ۲۰۱۸

تهیه و تنظیم : دفتر پرستاری بیمارستان امام خمینی ره فیروزکوه