راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»

جابه‌جایی ایمن بیمار

تخت، نشستن، تخت به صندلی، راه رفتن و پله، ماشین، بعد از زمین خوردن، ویلچر



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین آموزش عملی پرستار، فیزیوتراپیست و کاردرمانگر نیست. **روش‌های جابه‌جایی** رو بهتره اول **زیر نظر** یک متخصص تمرین کنی. **محدودیت‌هایی** که پزشک بیمارت گفته **مقدمه**. **فوراً ۱۱۵**: بیمار تنگی نفس شدید، درد قفسه‌ی سینه، گیجی ناگهانی، علائم سکته داره، یا **بعد از زمین خوردن** درد شدید، ضربه به سر یا ناتوانی در حرکت داره **(بلندش نکن)**. اگه خودت **خسته‌ی شدید، غمگین** یا **ناامیدی**، کمک بگیر: **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: مراقب بودن ۸

۱. تو یک مراقبی ۹

۲. اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده ۱۰

۳. محافظت از کمر خودت ۱۲

۴. بیمارت چقدر می‌تونه؟ ۱۴

بخش ۲: ایمنی و تیم درمان ۱۶

۵. علائم خطر در بیمار ۱۷

بخش ۳: جابه‌جایی ۱۹

۶. جابه‌جایی در تخت ۲۰

۷. نشستن لب تخت و بلند شدن ۲۱

۸. تخت به صندلی ۲۲

۹. کمک به راه رفتن و پله ۲۴

۱۰. ماشین ۲۶

۱۱. بعد از زمین خوردن ۲۷

۱۲. ویلچر ۲۹

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی **۳۱**

۱۳. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۵**

کتاب کامل و ارتقا **۴۹**

منابع علمی **۵۱**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **جابه‌جایی ایمن** بیمار در خونه‌ست؛ بدون آسیب به بیمار و کمر تو.

در این راهنما

- تو یک مراقبی
- اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده
- محافظت از کمر خودت
- بیمارت چقدر می‌تونه؟
- علائم خطر در بیمار
- جابه‌جایی در تخت
- نشستن لب تخت و بلند شدن
- تخت به صندلی
- کمک به راه رفتن و پله
- ماشین
- بعد از زمین خوردن
- ویلچر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

مراقب بودن

تو یک مراقبی، اصل استقلال، محافظت از کمر خودت، سطح کمک، ارتباط، و باورهای غلط.

فصل ۱

تو یک مراقبی

مراقب یعنی کسی که به یک عزیز، به‌خاطر **سن**، **بیماری** یا **ناتوانی**، در کارهای روزمره کمک می‌کنه: دختری که از مادرش بعد از **سکته** مراقبت می‌کنه، همسری که از همسرش با **پارکینسون**، یا پسری که پدرش بعد از **شکستگی لگن**.

کارهایی که معمولاً انجام می‌دی

☐	
	جابه‌جایی: تخت، صندلی، توالت، ماشین
	کمک به راه رفتن
	حمام، لباس، توالت
	غذا و **داروها**
	مراقبت از پوست
	همراهی در ویزیت‌ها
	حمایت عاطفی

دو هدف این کتاب

☐	
	بیمارت تا جای ممکن **مستقل** بمونه
	خودت سالم، قوی و آروم بمونی

مراقب سالم، مراقبت بهتر.

فصل ۲

اصل اول: کمک کن، جاش انجام نده

وقتی از کسی که دوستش داری مراقبت می‌کنی، **وسوسه** می‌شی که **همه‌ی** کارها رو براش انجام بدی. ولی هر کاری که **تو** انجام می‌دی و **اون** می‌تونست انجام بده، یک **تمرین از دست رفته**ست.

بهتره	نه
«بیا با هم بلند شیم.»	بلند کردن کامل
وقت بده خودش لباس بپوشه	عجله و پوشوندن
دست‌هاش رو روی دسته‌ی صندلی بذار	زیر بغلش رو بگیری و بکشی
راه رفتن تا آشپزخونه	سینی غذا در تخت
تشویق	«بذار من انجام بدم، تو خسته می‌شی.»

چرا؟

☐	
	عضله و تعادل فقط با **استفاده** حفظ می‌شن
	اعتمادبه‌نفس و **کرامت** بیمار
	کمر تو سالم می‌مونه

هر کاری که خودش می‌تونه، یک تمرینه.

فصل ۳

محافظت از کمر خودت

کمر مراقب‌ها **آسیب‌پذیره**؛ به‌خصوص موقع **بلند کردن**، **خم شدن روی تخت** و **چرخیدن** با بار.

یک عدد مهم

بر اساس تحلیل (۲۰۰۷) **Waters** برای انستیتوی ملی ایمنی و سلامت شغلی آمریکا، **بلند کردن دستی** بیش از حدود **۱۶ کیلو** از وزن بیمار، حتی در شرایط **ایده‌آل**، برای کمر مراقب **ایمن** در نظر گرفته نمی‌شه. یعنی **بلند کردن کامل** یک بزرگسال **هرگز** ایمن نیست.

قوانین طلایی

قانون	
نزدیک	بیمار یا بار رو **نزدیک** بدنت نگه دار
پاها پهن	پاها به عرض شونه، **یکی جلو**
زانو خم، کمر صاف	از **لگن** و **زانو** خم شو، نه از کمر
نچرخ	با **پاها** بچرخ، نه با کمر
تخت بالا	تخت رو تا **ارتفاع کمرت** بیار (اگه ممکنه)
با هم	با شمارش «یک، دو، سه»

قانون	
وسیله	**ملافه‌ی جابه‌جایی، کمربند، تخته‌ی جابه‌جایی**
دو نفره	اگه بیمار نمی‌تونه **نیمی** از وزنش رو تحمل کنه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۴۴ · اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی) ← ص ۴۵ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۴۶

بلند کردن کامل یک بزرگسال، هیچ‌وقت ایمن نیست؛ با هم و با وسیله.

بیمارت چقدر می‌تونه؟

قبل از هر کمک، **سطح توانایی** بیمار رو بدون. فیزیوتراپیست یا پرستار می‌تونه دقیق‌تر بگه.

سطح	یعنی	کمک تو
مستقل	خودش انجام می‌ده	فقط **نزدیک** باش
نظارت	خودش، ولی نیاز به **یادآوری** یا **حضور**	**کنارش** باش، دست نزن
کمک کم	بیشتر کار رو **خودش** انجام می‌ده	دست روی **کمربند**، کمک **کم**
کمک متوسط	نصف کار رو خودش	**کمک بیشتر**؛ شاید **دو نفره**
کمک زیاد	فقط کمی کمک می‌کنه	**دو نفره** یا **وسیله‌ی جابه‌جایی**

نکته‌ی دکتر مکس

سطح بیمار ممکنه **روزبه‌روز** فرق کنه (خستگی، درد، دارو). هر بار **ارزیابی** کن.

قبل از کمک، بپرس: «چقدرش رو خودت می‌تونی؟»

بخش ۲

ایمنی و تیم درمان

علائم خطر، داروها، خونه‌ی ایمن و وسایل کمکی، و کار با تیم درمان.

علائم خطر در بیمار

فوراً ۱۱۵

- **تنگی نفس شدید** یا **درد قفسه‌ی سینه**
- **گیجی ناگهانی**، **خواب‌آلودگی شدید**، **غش**
- علائم **سکته**: کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت
- بعد از **زمین خوردن**: درد شدید، **ضربه به سر** (به‌خصوص با ضدانعقاد)، ناتوانی در حرکت

همون روز با پزشک

- **تب**
- **کم خوردن** و **کم نوشیدن**، **ادرار کم** و تیره
- **سوزش ادرار** یا ادرار **بدبو**
- **ساق** ورم‌کرده و دردناک
- **زخم** پوستی تازه یا **قرمزی** ماندگار
- **یبوست** بیش از ۳ روز با درد شکم

گیجی تازه در سالمند، تا خلافش ثابت نشده، علامت بیماریه.

بخش ۳

جابه‌جایی

جابه‌جایی در تخت، نشستن لب تخت، تخت به صندلی، کمک به راه رفتن و پله، ماشین، بعد از زمین خوردن، و ویلچر.

فصل ۶

جابه‌جایی در تخت

غلت زدن

غلت زدن در تخت ← ص ۴۷

بالا کشیدن در تخت (با ملافه‌ی جابه‌جایی)

قدم	
۱.	تخت رو **صاف** کن؛ بالش رو بذار بالای سر، به تاج تخت
۲.	**دو نفر**، دو طرف تخت؛ ملافه رو **نزدیک بدن بیمار** لوله کن و بگیر
۳.	بیمار **زانوها** رو خم و **چونه** رو به سینه بچسبونه
۴.	با «یک، دو، سه»، **وزن** رو از پای عقب به پای جلو منتقل کنید و **بُکِشید**، **بلند نکنید**

بیمار رو از **زیر بغل** به بالا **نکشید**؛ هم شونه‌ی بیمار و هم کمر شما آسیب می‌بینه.

تغییر وضعیت

هر **۲ ساعت** در بیمار **بی‌حرکت** (فصل ۲۲ در کتاب کامل).

بکش، بلند نکن؛ دو نفره و با ملافه.

فصل ۷

نشستن لب تخت و بلند شدن

از درازکش به نشسته لب تخت ← ص ۴۸ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۴۰

بلند شدن از لب تخت یا صندلی

قدم	
۱.	بیمار **لب** تخت یا صندلی بشینه
۲.	پاها **عقب**، زیر زانوها؛ کفش بسته
۳.	دست‌ها روی **تخت** یا **دسته‌ها**، نه گردن تو
۴.	**بینی جلوتر از پنجه‌ها**
۵.	تو **کنارش**، دست روی **کمربند** یا **لگن**
۶.	«یک، دو، سه» و **با هم**
۷.	**چند ثانیه** بایستن تا **سرگیجه** نداشته باشن

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۶ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۳۷

بینی جلوتر از پنجه‌ها؛ بعد با هم.

فصل ۸

تخت به صندلی

جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه ← ص ۴۹

نکته‌ها

☐	
	صندلی **محکم**، **دسته‌دار**، با زاویه‌ی **۴۵ درجه** به تخت
	ترمز ویلچر کشیده؛ **زیرپایی** کنار
	اگه یک طرف **ضعیف‌تره**، صندلی سمت **قوی‌تر**
	کمربند جابه‌جایی
	بیمار با **قدم‌های کوچیک** بچرخه؛ **پیچ** نخوره
	قبل از نشستن، **پشت پاهاش** باید لبه‌ی صندلی رو **حس** کنه
	دست‌ها روی **دسته‌ی صندلی**، **آهسته** بشینه

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بیمار نمی‌تونه **نیمی** از وزنش رو تحمل کنه: **تخته‌ی جابه‌جایی** یا **دو نفره**؛ آموزش از فیزیوتراپیست.

ترمز، زاویه، کمربند؛ بعد جابه‌جایی.

فصل ۹

کمک به راه رفتن و پله

راه رفتن

☐	
	کنار و کمی **پشت** طرف **ضعیف‌تر**
	یک دست روی **کمربند**، یکی نزدیک **شونه**
	آهسته؛ مسیر **خالی**
	واکر یا **عصا** طبق توصیه
	کفش بسته، نه دمپایی

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۸ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۳۹

پله

☐	
	بالا رفتن: مراقب یک پله **پایین‌تر** (پشت بیمار)
	پایین اومدن: مراقب یک پله **پایین‌تر** (جلوی بیمار)
	نرده همیشه

تمرین پله ← ص ۴۲

پله: مراقب همیشه پایین‌تر.

فصل ۱۰

ماشین

سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۴۱

☐	
	صندلی ماشین رو **عقب** ببر و پشتی رو کمی **بخوابون**
	کیسه‌ی نایلونی روی صندلی، چرخیدن رو آسون می‌کنه (بعد بردار)
	سر بیمار رو از **چهارچوب در** محافظت کن
	واکر رو بعد از نشستن، در **صندوق** بذار

اول بشین، بعد بچرخ؛ پاها آخر.

فصل ۱۱

بعد از زمین خوردن

قدم‌به‌قدم

قدم	
۱.	**آروم باش**؛ **فوری بلندش نکن**
۲.	بپرس: **کجا درد داره؟** سرش خورد؟
۳.	اگه **درد شدید**، **ضربه به سر** (به‌خصوص با **ضدانعقاد**)، **گیجی**، یا **نمی‌تونه** پا رو تکون بده: **بلند نکن**؛ **۱۱۵**؛ گرمش نگه دار
۴.	اگه **آسیبی نیست**: کمک کن **به پهلو**، بعد **چهاردست‌وپا**
۵.	یک **صندلی محکم** جلوش؛ دست‌ها روی صندلی
۶.	**یک زانو** بالا، **پا** روی زمین؛ با کمک صندلی بلند شه و **بشینه**
۷.	به **پزشک** خبر بده؛ **چرا** زمین خورد؟

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۴۳

هرگز بیمار رو تنهایی از زمین **بلند نکن**؛ بیمار باید **خودش** با کمک صندلی بلند بشه، یا با کمک **چند نفر** و **وسیله**.

زمین خورد؟ اول بررسی، بعد بلند شدن؛ نه برعکس.

فصل ۱۲

ویلچر

☐	
	ترمز قبل از هر جابه‌جایی
	زیرپایی کنار قبل از بلند شدن
	کوسن مناسب؛ هر **۱۵ تا ۳۰ دقیقه** وزن رو جابه‌جا کنه
	پایین رفتن از جدول یا شیب: **عقب‌عقب**
	ویلچر برای **مسافت‌های طولانی**؛ در خونه، اگه می‌تونه، **راه بره**

ویلچر برای راه دور؛ پاها برای خونه.

بخش ۴

برنامه‌های تمرینی

دوز تمرین، برنامه‌ی بیمار در تخت، نشسته و ایستاده، برنامه‌ی کمر مراقب، پیاده‌روی با هم، نگهداری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها در دو گروه‌ان: **تمرین‌های بیمار** (در تخت، نشسته، ایستاده، و جابه‌جایی و زندگی روزمره) که با کمک تو انجام می‌شن، و **تمرین‌های خود مراقب** (کمر و بدن مراقب) برای اینکه سالم و قوی بمونی. **تمرین‌های بیمار رو از مرحله‌ی خودش (بخش ۴) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | بیمار ایستاده



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

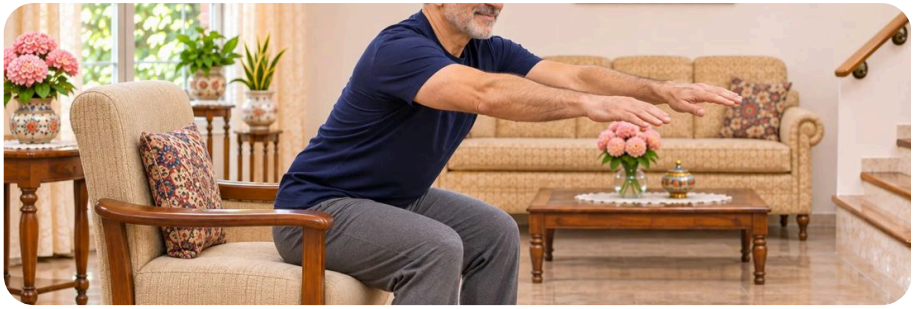
1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی بیمار؛ برای توالت، ماشین و صندلی.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر یا نشستن آهسته‌تر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها.

احتیاط: مراقب: دست روی کمربند، نه زیر بغل.

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | بیمار ایستاده



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تاب خوردن به جلو، بلند شدن از صندلی رو وقتی پاها هنوز قوی نیستن راحت‌تر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: با کمک مراقب؛ صندلی محکم دسته‌دار.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	راه رفتن روزانه با همراه؛ مهم‌ترین تمرین بیمار.
مقدار	از ۳ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز؛ کم‌کم تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** پای ضعیف‌تر یا دردناک بگیر.
2. عصا و پای ضعیف‌تر با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای دیگه جلو میاد.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی پای ضعیف‌تر رو کم و تعادل رو بهتر می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: عصای خیلی بلند یا کوتاه؛ گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای ضعیف‌تر.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. به پشت دراز بکش؛ با آرنج‌ها خودت رو کمی بالا بکش.
2. پاها رو با هم به لبه‌ی تخت ببر؛ پاها از خط وسط رد نشن.
3. با فشار دست‌ها بشین؛ به جلو خم نشو.
4. چند لحظه لب تخت بشین، بعد با واکر بایست.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت با کمک کم مراقب؛ بیمار بیشترین کار رو خودش انجام می‌ده.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: رد شدن پای عمل‌شده از خط وسط؛ خم شدن زیاد به جلو موقع نشستن.

احتیاط: اولین بار با آموزش پرستار یا فیزیوتراپیست.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای سوار و پیاده شدن بعد از جراحی لگن.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | جابه‌جایی و زندگی روزمره



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو محکم بگیر؛ مراقب یک پله پایین‌تر از بیمار.

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای قوی‌تر، بعد پای ضعیف‌تر؛ مراقب یک پله **پایین‌تر**.
2. **پایین اومدن:** اول پای ضعیف‌تر، بعد پای قوی‌تر؛ مراقب یک پله **پایین‌تر** (جلوی بیمار).
3. یادآور: «قوی می‌ره بالا، ضعیف میاد پایین».

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: همیشه با نرده؛ مراقب **پایین‌تر** از بیمار بایسته.

تمرین ۸ | سطح ۳ · پیشرفته | جابه‌جایی و زندگی روزمره



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	کمک به بلند شدن بیمار از زمین بعد از زمین خوردن، وقتی آسیب ندیده.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول آسیب رو چک کن؛ با درد شدید، ضربه به سر یا ناتوانی: بلند نکن، ۱۱۵.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | کمر و بدن مراقب



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	الگوی درست خم شدن برای مراقب؛ کمر صاف، خم شدن از لگن، موقع کمک به بیمار و برداشتن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کمر و بدن مراقب



اسکوات مراقب (بلند شدن از صندلی)

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	قدرت ران مراقب؛ تا پاها کار کنن نه کمر.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته کمر و بدن مراقب



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت هر پا؛ برای وضعیت ایستادن پای جلو و عقب موقع جابه‌جایی بیمار.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | بیمار در تخت



غلت زدن در تخت

شروع

درازکش به پشت، زانوها خم.

اجرا

1. بیمار زانوها رو خم کنه و دست‌ها رو روی سینه بذاره.
2. سر رو به سمت غلت بچرخونه.
3. زانوهای خم رو به همون سمت بندازه؛ شونه‌ها دنبالش بچرخن.
4. مراقب فقط از **لگن** و **شونه** کمک کنه، نه کشیدن دست.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه و لگن
چرا این تمرین؟	غلت زدن در تخت؛ برای تغییر وضعیت، پیشگیری از زخم بستر و مقدمه‌ی نشستن.
کجا باید حس کنی	چرخش یک‌تکه‌ی تنه.
مقدار	۳ تا ۵ بار به هر طرف، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	مراقب از لگن کمک بیشتری بده.
سخت‌ترش کن	بدون کمک.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست بیمار؛ جا موندن دست زیر بدن.

احتیاط: هیچ‌وقت بیمار رو از **دست** یا **زیر بغل** نکش.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | بیمار در تخت



از درازکش به نشسته لب تخت

شروع

به پهلو نزدیک لبه‌ی تخت، زانوها خم.

اجرا

1. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز.
2. هم‌زمان با آرنج و بعد کف دست، تنه رو بالا هل بده؛ مراقب از شونه و لگن کمک کنه.
3. لب تخت بشین؛ چند ثانیه صبر کن، بعد بلند شو.

عضله‌ی هدف	تنه، شکم، دست‌ها
چرا این تمرین؟	مهارت کلیدی برای بلند شدن از تخت و رفتن به توالت؛ بدون فشار به کمر و شونه.
کجا باید حس کنی	کار عضلات پهلو و شکم و فشار دست‌ها.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	بالا بردن سر تخت یا کمک بیشتر مراقب.
سخت‌ترش کن	از هر دو طرف؛ آهسته‌تر و کنترل‌شده‌تر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن مثل درازونشست؛ کشیدن دست بیمار.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، چند ثانیه لب تخت بشین.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | جابه‌جایی و زندگی روزمره



جابه‌جایی از تخت به صندلی با کمک همراه

شروع

صندلی کنار تخت، زاویه‌ی ۴۵ درجه، ترمز کشیده (اگه ویلچره).

اجرا

1. مراقب روبه‌رو، زانوها خم، کمر صاف، دست‌ها روی **لگن یا کمربند** بیمار.
2. بیمار **بینی جلوتر از پنجه** خم بشه و دست‌ها رو روی تخت یا دسته‌ی صندلی بذاره.
3. با «یک، دو، سه» با هم بلند بشن؛ بیمار با **قدم‌های کوچیک** بچرخه و آهسته بشینه.

عضله‌ی هدف	کل بدن (بیمار و همراه)
چرا این تمرین؟	جابه‌جایی ایمن از تخت به صندلی؛ محافظت از شونه‌ی بیمار و کمر مراقب.
مقدار	هر بار که لازمه؛ با تمرین، کمک همراه رو کم کنید.
ساده‌ترش کن	دو نفره یا با تخته‌ی جابه‌جایی؛ از فیزیوتراپیست آموزش بگیرید.
سخت‌ترش کن	بیمار بدون کمک، فقط با نظارت.

اشتباه‌های رایج: کشیدن دست یا زیر بغل؛ خم شدن مراقب از کمر؛ فراموش کردن ترمز.

احتیاط: اگه بیمار کمتر از نیمی از وزنش رو تحمل می‌کنه، **دو نفره** یا با **وسیله‌ی کمکی**؛ آموزش از فیزیوتراپیست.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**راهنمای همراه بیمار: جابه‌جایی، حمام، ایمنی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	مراقب بودن	۶
۲	ایمنی و تیم درمان	۴
۳	جابه‌جایی	۷
۴	مراقبت روزمره	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۵ تمرین
۷	مراقب از خودش	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Schulz R, Beach SR. Caregiving as a risk factor for mortality: the Caregiver Health Effects Study. JAMA. 1999;282(23):2215-2219. doi:10.1001/jama.282.23.2215
2. Adelman RD, Tmanova LL, Delgado D, Dion S, Lachs MS. Caregiver burden: a clinical review. JAMA. 2014;311(10):1052-1060. doi:10.1001/jama.2014.304
3. Waters TR. When is it safe to manually lift a patient? Am J Nurs. 2007;107(8):53-58. PMID:17667392
4. Belle SH, Burgio L, Burns R, et al. Enhancing the quality of life of dementia caregivers from different ethnic or racial groups: a randomized, controlled trial (REACH II). Ann Intern Med. 2006;145(10):727-738. PMID:17116917
5. European Pressure Ulcer Advisory Panel, National Pressure Injury Advisory Panel, Pan Pacific Pressure Injury Alliance. Prevention and Treatment of Pressure Ulcers/Injuries: Clinical Practice Guideline. The International Guideline. 3rd ed. 2019.
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

جابه‌جایی ایمن بیمار

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- سطح کمک
- تخت
- تخت به صندلی
- راه رفتن و پله
- زمین خوردن

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.