



عنوان ۴۳

فیزیوتراپی در بیماران بی حرکت



مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی

واحد آموزش بیمار

تدوین

بهار ۱۳۹۲

بازنگری

بهار ۱۴۰۰

حرکت غیرفعال یا پاسیو در فیزیوتراپی بیماران که قادر به حرکت نمی باشند. (معنای حرکت پاسیو یا غیرفعال)

در هنگامی که بیمار به دلایلی از قبیل عدم هوشیاری قادر به حرکت دادن عضو نیست و حرکت توسط فرد دیگری برای بیمار انجام می شود به چنین حرکتی ، حرکت پاسیو گفته می شود.

### فواید حرکت غیرفعال:

1. نگهداری حالت طبیعی و انعطاف پذیری بافت نرم و عضلات
2. جلوگیری از ایجاد تغییر شکل در مفاصل
3. کمک به افزایش گردش خون که خود سبب جلوگیری از ایجاد لخته در پاها نیز می شود.
4. کمک به تغذیه غضروف مفصلی
5. حفظ خاطره حرکتی در مغز

در توضیح مورد آخر باید اشاره کرد در بیمارانی که به مدت طولانی در حالت عدم هوشیاری هستند الگوهای حرکتی اندام ها و مفاصل بدن به تدریج از مراکز مغزی حذف می شوند و پس از بازگشت هوشیاری بیمار مغز شناختی نسبت به حرکت ندارد و قادر به انجام آن نیست از این رو برای حفظ خاطره حرکتی اندام ها انجام حرکات غیرفعال الزامی است.

### حرکات فیزیوتراپی مفاصل بدن

#### ۱. مفصل شانه :

حرکات مفصل شانه شامل خم کردن شانه ، دور کردن شانه از بدن و چرخش شانه است انجام حرکات مفصل شانه برای جلوگیری از خشکی و درد در این مفصل ضروری است یکی از اصلی ترین مشکلات شانه در بی حرکتی های طولانی مدت ایجاد خشکی و درد شدید است که بیمار تا مدت ها با آن دست به گریبان می شود و انجام حرکات شانه در زمانی که بیمار خود قادر به حرکت نیست از بروز این مشکلات در آینده جلوگیری می کند.

#### ۲. مفصل آرنج:

حرکات این مفصل شامل خم کردن و صاف کردن است نکته ای که در انجام حرکات آرنج مهم است خودداری از فشار بیش از حد در حین حرکت دادن آن است زیرا این امر سبب استخوانسازی اضافی در مفصل می شود که درمان آن بسیار مشکل است.

#### ۳. مفاصل انگشتان و مچ دست :

حرکات این مفاصل شامل خم کردن و باز کردن است همچنین حفظ قوس کف دست نیز برای حفظ کارایی دست در آینده اهمیت ضروری دارد.

#### ۴. حرکات مفصل ران:

حرکات این مفصل شامل خم کردن، دور کردن و چرخش به سمت داخل و خارج است.

#### ۵. حرکات مفصل زانو :

حرکات این مفصل شامل خم کردن و صاف کردن است.

#### ۶. حرکات مفصل مچ پا :

حرکات این مفصل شامل بالا آوردن و پایین بردن مچ پا می باشد حرکت بالا آوردن مچ پا اهمیت اساسی در راه رفتن بیمار در آینده دارد اگر این حرکت انجام نشود مچ پا حالت افتادگی پیدا می کند و بیمار در هنگام راه رفتن قادر نیست کف پا را به طور کامل روی زمین قرار دهد و روی پنجه پا راه می رود.