

بسمه تعالی

## مرکز آموزشی درمانی شهدا

### آموزش به مددجو

### نحوه انتقال به صندلی در بیمار با آسیب اندام تحتانی

کمیته آموزش به مددجو

این برگه به شما کمک می کند که چطور روی صندلی قرار گرفته و یا از روی آن بلند شوید.

🔒 یک صندلی محکم و دسته دار انتخاب کنید.

🔒 برای حفظ تعادل خود از واکر، عصا یا چوب زیر بغل استفاده کنید.

🔒 روی صندلی خود را عقب بکشید تا زمانی

که پشت زانوی شما لبه صندلی را حس کند.

🔒 پای عمل شده یا آسیب دیده را جلو

بگذارید، (به تصویر نگاه کنید) به نحوی که

مقابل شما راست باشد. (زانو خم نباشد)

🔒 دسته های صندلی را با دو دست خود نگه

دارید.

🔒 پای قوی خود را بین پایه های جلو صندلی

بگذارید.

🔒 به دسته های صندلی با دو دست فشار وارد

کنید و بلند شوید.

🔒 قدری صبر کنید تا تعادل خود را بدست

آورید، سپس با کمک عصا، واکر یا چوب

راه بروید. (به راهنمای چگونگی راه رفتن با

این وسایل مراجعه کنید.)

#### نکات ایمنی:

🔒 واکر خود را روی زمین نکشید. چون پایه

های آن تیز و خراب می شود.

🔒 اگر در ایستادن و نشستن مشکل دارید، برای این کار از نوک انگشتان پا استفاده کنید.

🔒 اگر عمل تعویض مفصل ران داشته اید، از این

روش استفاده نکنید. احتیاط ایمنی این جراحی را رعایت کنید.

🔒 موقع بلند شدن پای قوی خود را زیر صندلی

بگذارید.

🔒 برای بلند کردن کفه صندلی های کوتاه، کف

آن بالش بگذارید.

🔒 همیشه قبل از شروع به راه رفتن کمی

بایستید.

🔒 برای استفاده از صندلی با فیزیوتراپیست خود

مشورت کنید.

