

بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهدا

وارد و خارج شدن به تخت با روش (چرخیدن)

ولادت حضرت زینب
(س) وروز پرستار
گرامی باد

کمیته آموزش به مددجو
انتقال در تخت با روش (چرخیدن)

این روش به شما کمک می کند چگونه وارد تخت
شده یا از آن خارج شوید.

وارد شدن به تخت: (به تصاویر بالا توجه کنید.)

◀ لبه تخت بنشینید. تا آنجا که می توانید

عقب بروید و بنشینید.

◀ مانند تصویر وارد تخت شوید. به سمت

بالای تخت بروید.

◀ از دست ها و بازوهایتان برای حفظ

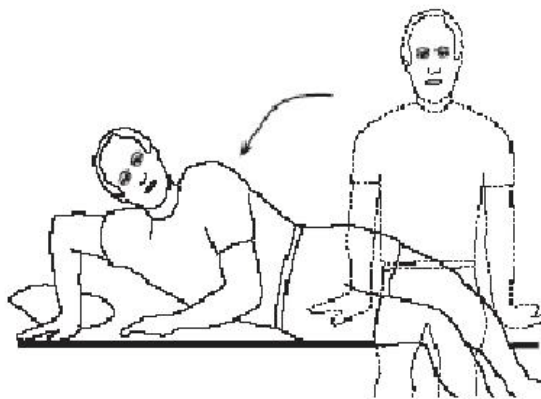
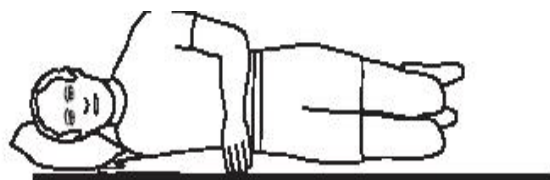
تعادل و کنترل خود کمک بگیرید.

◀ زانوهایتان را خم کنید. خود را روی تخت

بکشید و به پهلو بخوابید

◀ زانوهایتان را خم نگه دارید

◀ شانه ها و لگن را در یک زمان بچرخانید



. به پشت برگردید و پای خود را صاف
کنید.

* فیزیوتراپیست ممکن است راه بهتری

برای حرکت در تخت، متناسب با

موقعیت شما، پیشنهاد کند. حتما با او

مشورت کنید..

* اگر به پشت خوابیده اید زانوهای خود را

خم کنید. (به عکس زیر نگاه کنید.)

* شانه ها و لگن خود را هم زمان به یک

طرف بچرخانید. (به همان طرفی که می

خواهید از تخت خارج شوید.)

* دست زیرین خود را زیر شانه قرار دهید

و دست بالایی را جلو سینه بگذارید. (به

شکل توجه کنید) به آرامی بلند شوید

.اول تنه را بلند کنید و به آرامی مثل

تصویر لبه تخت بنشینید.

نکات قابل توجه :

* اگر مشکل دارید، سعی کنید از طرف

دیگر تخت وارد و یا از آن خارج شوید.

* گاهی از سر دیگر تخت استفاده کنید و

بالش خود را در طرف دیگر تخت

بگذارید.

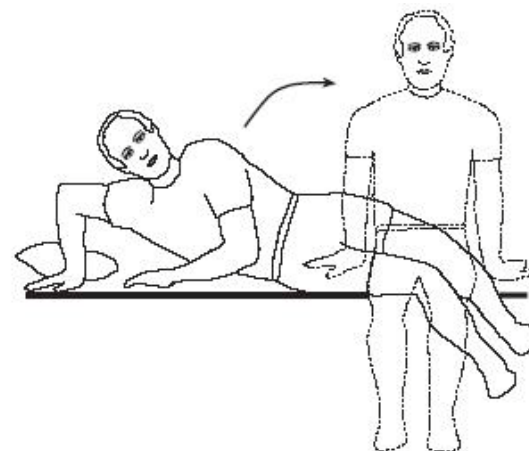
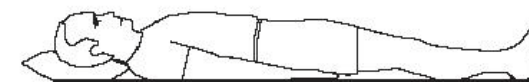
* موقع غلطیدن در تخت بین زانوهای خود

بالش بگذارید.

* همیشه قبل از ایستادن، لبه تخت بنشینید.

خارج شدن از تخت :

به تصاویر زیر توجه کنید



مرکز آموزشی درمانی شهدا

مرکز تخصصی و فوق تخصصی

جراحی های ارتوپدی و تروما