



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قم

مرکز آموزشی-درمانی حضرت فاطمه معصومه(س)

## آموزش خود مراقبتی

### فیزیوتراپی تنفسی در منزل

تهیه کننده: احمدلی - کارشناس ارشد ویژه

بخش: PICU

با همکاری واحد آموزش دفتر پرستاری بیمارستان

حضرت معصومه (س)-زمستان 97

فیزیوتراپی قفسه سینه چیست؟

✓ قبل از انجام فیزیوتراپی در صورت داشتن درد مسکن طبق دستور پزشک داده شود.

✓ در صورت وجود بخیه در محل جراحی محل برش با بالش نگه داشته شود.

در صورتی که علائم زیر در بیمار مشاهده شد فیزیوتراپی قطع شود:

- ❖ درد فزاینده
- ❖ تنفس کوتاه
- ❖ ضعف و سرگیجه
- ❖ سرفه یا خلط خونی

سوالاتی که ممکن است در مورد فیزیوتراپی تنفسی مطرح شود:

چند بار در روز فیزیوتراپی انجام می شود؟

✓ بسته به میزان ترشحاتی که بیمار دارد انجام می شود ولی 3 بار در روز عمدتاً کافی است.

آیا این کار هر روز انجام می شود؟

✓ بله تا زمان بهبودی

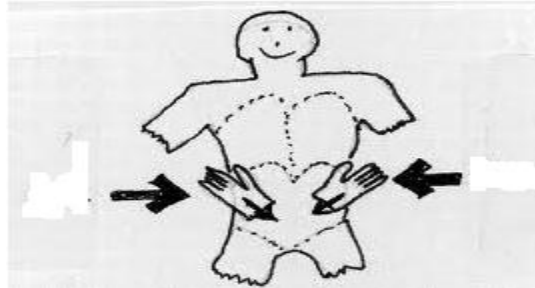
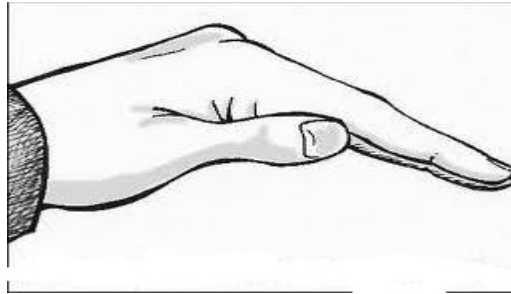
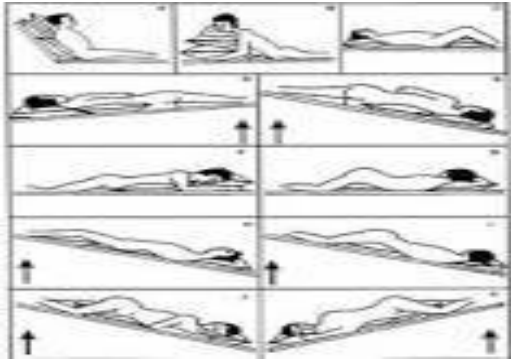
نکات قابل توجه در مورد فیزیوتراپی:

✓ در حین انجام فیزیوتراپی بیمار باید در موقعیت راحت قرار بگیرد.

✓ بیمار نباید لباس تنگ بپوشد

✓ قبل از غذا یا حداقل دو ساعت بعد از غذا باید فیزیوتراپی انجام شود.

با مشورت پزشک و پرستاران در صورتی که برای بیمار منعی نداشته باشد می توانید موقعیتهای زیر را برای تخلیه ترشحات استفاده کنید.



تکنیک دست برای لرزش، مچ و آرنج باید سفت باشند و حرکات لرزش با عضلات شانه باید انجام شود.

وضعیت دست برای لرزش



در افرادی که از بیماری تنفسی شاکی هستند از فیزیوتراپی تنفسی استفاده می شود.

در این بیماران ترشحات بیشتر از حد طبیعی بوده و غلیظ و چسبنده می باشد و بیمار به راحتی با سرفه کردن قادر به خروج این ترشحات نمی باشد.

در صورتی که این ترشحات به مدت طولانی در ریه ها باقی بماند باعث عدم کارایی دستگاه تنفس و عفونت راههای هوایی و آسیب به بافت ریه می شود پس با انجام فیزیوتراپی تنفسی از این کار جلوگیری می کنیم.

شکل زیر یکی از روشهای صحیح فیزیوتراپی در منزل را نشان می دهد.



موقعیت صحیح دست برای فیزیوتراپی