

تمارين مدى الحركة المنفصلة

الأهداف:

بعد نهاية هذه المهارة سيكون الطالب قادرا على:

- تعداد أهداف تمارين مدى الحركة.
- تطبيق التقنيات الصحيحة لتمارين مدى الحركة.

الغايات :

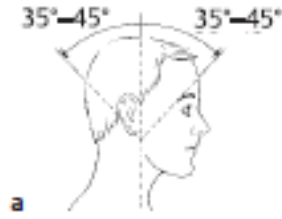
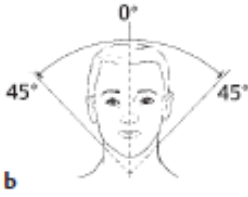
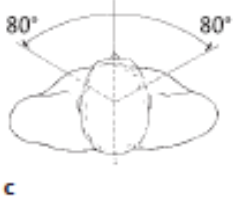
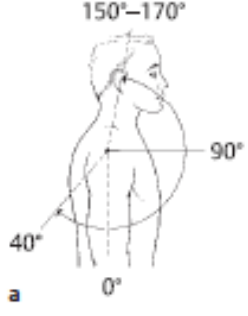
- لتحسين حركة المفاصل.
- لزيادة التروية الدموية للجزء المصاب.
- بشكل غير مباشر تمنع التقلصات الدائمة

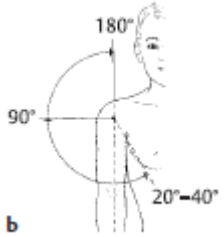
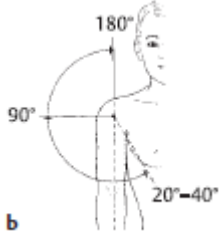
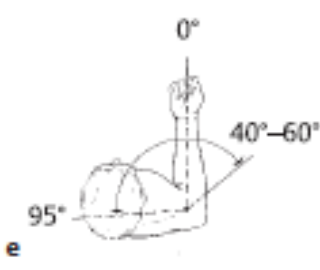
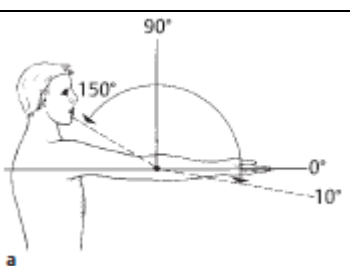
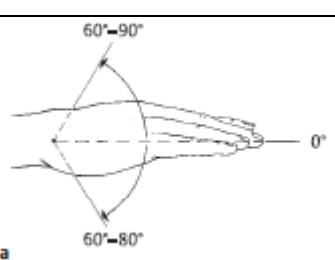
الأدوات:

- شرف
- وسادة.


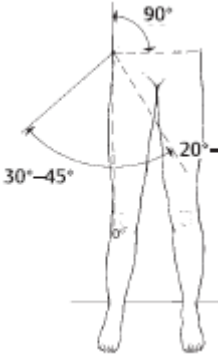
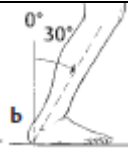
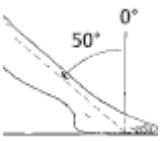
الإجراء:

الرقم	الخطوات	التبرير	نعم	لا
1	حدد المريض	لتقديم الرعاية للمريض الصحيح		
2	اغسل يديك	لإنقاص انتشار الأحياء الدقيقة		
3	اجمع الأدوات	لإنقاص القلق وحفظ الوقت والطاقة		
4	اشرح الإجراء للمريض	لكسب تعاونه		
5	ارفع السرير الى المستوى المناسب للعمل	يقلل الضغط ويخففه عن ظهر الممرضة		
6	أزل جميع الوسائد عدا التي تحت رأس المريض	للتقليل من الاحتكاك		
7	قيم المريض وهو بوضعية الاستلقاء الظهرى	تطبيق التمارين بسهولة بهذه الوضعية		
8	اسحب الستارة وأغلق الباب	للحفاظ على الخصوصية		
9	طبق تمارين الحركة للمفاصل حسب التتابع التالي (انهي كل جزء بشكل كامل قبل الانتقال للآخر)			

			ملاحظة لاتحاول تحريك أي جزء في الجسم إذا أحسست أو وجدت إن هناك مقاومة.	
		اليد على رقبة المريض من الخلف تمنع فرط البسط	الرقبة العطف والبسط 10.1.: العطف قف إلى جانب المريض ضع يد واحدة على رقبة المريض من الخلف وامسك الذقن باليد الأخرى حرك الرأس من الوضعية العلوية للمتوسطة ثم للأسفل حتى يلمس الذقن الصدر	10
			10.2.: البسط حرك رأس المريض من وضعية العطف إلى أعلى	
			10.3.: عطف جانبي ادعم رأس المريض باليدين من مستوى الفك السفلي وأمل رأس المريض إلى كل جانب (اليمين واليسار) حتى يلمس أذن المريض كتفه	
			10.4.: دوران اعطف الرقبة وادر الرأس من جانب لآخر نصف دائرة عريضة بينما أنت تدعم الذقن بكلتا اليدين	
			الأكتاف 11.1. العطف ادعم الساعد من فوق المرفق بيد واحدة وباليد الأخرى امسك يد المريض ثم اجعلها بشكل مستقيم من ثم ارفعها أعلى من الرأس	11
			11.2. البسط:	

			أعد ساعد المريض إلى الوضعية الطبيعية بجانب جسمه	
			11.3. التباعد: أبعد الساعد عن مركز الجسم	
			11.4. التقريب: أحضر الساعد أقرب للجسم كلما أمكن	
			11.5. الدوران الداخلي و الخارجي: ضع أعلى يد المريض (الساعد) بالزاوية الصحيحة للجسم و أسفل يد المريض موازية بالنسبة للجسم و أدر الأكتاف 180 درجة ثم أعدّها لوضعها الصحيح	
			مفاصل المرفق البسط و العطف: ضع ساعد المريض على جانبه أعطف و أجعل المرفق مستقيم و بينما أنت تدعم ساعد المريض فقط فوق المرفق بيد واحدة و مفصل الرسغ باليد الثانية	12
			مفصل الرسغ 13.1. الكب و الاستلقاء: ادعم ساعد المريض و أمسك يد المريض باليد الأخرى اجعل الوجه الراحي لليد متجه للأسفل (كب) ثم الوجه الراحي متجها للأعلى (استلقاء)	13
			13.2. عطف و بسط: أ. العطف: ادعم ساعد المريض الأيسر بيد واحدة و أمسك يد المريض ببيدك الأخرى اعطف الرسغ (احضر اليد	

			<p>(لأسفل) ب. بسط: ابسط الرسغ (احضر اليد للوضعية الصحيحة) ج. فرط بسط : حرك اليد من عند الرسغ للأعلى أكثر من البسط</p>	
		 <p>b</p>	<p>13.3. تبعيد : ادعم يد المريض من فوق مفصل الرسغ بيد واحدة و امسك يد المريض بيدك الأخرى اعطف يد المريض جانبا وللخارج</p>	
			<p>13.4. تقريب: اعطف مفصل الرسغ للداخل</p>	
			<p>الأصابع والإبهام 14.1. تبعيد وتقريب تبعيد: باعد بين أصابع المريض عن طريق شبك أصابعك بأصابع المريض 14.2. تقريب : ضم أصابع المريض، حرك الإبهام عبر راحة اليد قدر الإمكان</p>	14
			<p>14.3. عطف و بسط الأصابع العطف: اعطف الأصابع عن طريق ملامسة رأس كل إصبع (الأنامل) برأس الإبهام بسط: ابسط الأصابع بجعلها مستقيمة</p>	
			<p>14.4. عطف و بسط الإبهام عطف: حرك الإبهام عبر السطح الراحي لليد بسط : حرك الإبهام بعيدا عن اليد بشك مستقيم</p>	

		 <p>a</p>	<p>الورك و الركبة</p> <p>15.1. عطف: ادمع فخذ المريض بيد و الكعب بيدك الأخرى، اطوي الساق باتجاه المريض قدر الإمكان مع عطف الركبة</p> <p>15.2. بسط: احضر الساق للوضعية الطبيعية بينما تجعل مفصل الركبة مستقيما</p>	15
		 <p>d</p>	<p>15.3. تبعيد و تقريب الورك</p> <p>أ. تبعيد: ادمع الساق من فوق مفصل الكاحل بيد وفوق المفصل الركبة بيدك الأخرى. حرك الساق بعيدا عن الخط المتوسط</p> <p>ب. تقريب: حرك الساق وأرجعها لوضعها الطبيعي ثم صالباها مع القدم الأخرى</p>	
			<p>14.4. دوران داخلي:</p> <p>ادر قدم وساق المريض باتجاه القدم الأخرى بينما أنت تدعم الكاحل وفخذ المريض</p> <p>14.5. دوران خارجي:</p> <p>ادر قدم وساق المريض بعيدا عن الساق الأخرى</p>	
		 <p>b</p>	<p>الكاحل</p> <p>15.1. عطف ظهري</p> <p>Cupping أرح نعل وقدم المريض وبساعدك اضغط معاكس للكرة الموجودة بقدم المريض بواسطة الساعد لعطف مفصل الكاحل</p>	15
			<p>15.2. عطف planter</p> <p>اسأل المريض أن يضغط براحة قدمه ضد ساعدك و ذلك سيكون وضع الإبهام متجها نحو الأسفل (إذا كان المريض لا</p>	

			يستطيع الضغط مقاومة لساعدك، امسك قدم المريض بيدك الأخرى و اضغطها ضد ساعدك)	
			<p>15.3. التعاكس: القلب:</p> <p>امسك الجزء البعيد من قدم المريض و ادر القدم لنقطة اقرب للخط المتوسط (d)</p> <p>القلب. 15.4:</p> <p>ادر القدم حتى تتمكن لنقطة بعيدة عن الخط المتوسط (c)</p>	
			<p>إصابع القدم</p> <p>16.1. عطف- بسط - فرط بسط</p> <p>1. عطف: اعطف الإبهام للأسفل</p> <p>2. بسط: احضر الإبهام للوضعية الطبيعية</p> <p>3. فرط بسط: احضر السطح السفلي للإبهام للخلف قدر الإمكان</p> <p>16.2. تباعد: باعد بمسافات بين الأصابع و الإبهام</p> <p>16.3. تقريب: اجعل الأصابع مجتمعة</p>	16
			<p>الرقبة:</p> <p>17.1. فرط بسط: ضع المريض بوضعية مائلة (برون) أزل الوسائد تحت رأس المريض قف إلى جانب رأس المريض، امسك رأسه من عند مستوى الفك بيدك واثني (واعطف) الرأس للخلف حتى تشعر بالمقاومة</p>	17
			<p>الأكتاف</p> <p>فرط بسط: ادعم ساعد المريض من الأعلى بيد واحدة والكتف باليد الأخرى</p>	18

			وارفع الساعد أعلى من الجسم قدر الإمكان وحتى تشعر بالمقاومة	
			الورك فرط بسط: ادعم ساق المريض من الأعلى بيد واحدة والكاحل باليد الأخرى ارفع الساق وابسط الركبة	19
		للحفاظ على حركة المفاصل	نفذ كل التمارين (3-5 مرات) مرتين يوميّاً أو حسب ما هو موصوف	18
		لتوفير الراحة للمريض	ضع المريض بوضعية مريحة	19
		هذا يقلل انتقال الأحياء الدقيقة	اغسل يديك	20
		لضمان استمرارية الرعاية ، وللإشارة الى استجابة المريض	وثق الإجراء على دفتر ملاحظات المريض	21

تعليق المدرس : يؤدي في مختبر المهارات أو على المريض أو ضمن المجتمع
إذا سمحت سجل عدد المحاولات التي قام بها الطالب قبل الوصول الى انجاز مرض للمهارة

اسم المدرس:

التاريخ:

التوقيع: