



تکنیک شل کردن عضلات



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء

شیروان

زمستان ۱۴۰۳

منابع:

برونر سودارث ۲۰۱۴

تکنیک شل کردن عضلات:

در یک محیط ساکت بنشینید یا دراز بکشید پاها و بازوها را روی هم نیندازید، یک نفس عمیق بکشید و عضلات را سفت کنید سپس نفس خود را رها کنید و عضلات را همزمان رها کنید، شما می توانید تمام عضلات را با هم سفت کنید و یا بروی یک دسته از عضلات (عضلات صورت یا عضلات بازو و دست) در یک زمان تمرکز کنید.

این تکنیک حداقل ۲ هفته انجام شود

اگر احساس می کنید دردتان بدتر می شود از روش های دیگر استفاده کنید.

تکنیک تنفس لب غنچه ای:

از راه بینی به مدت ۳ تا ۵ ثانیه دم انجام دهد سپس لبهایش را غنچه نماید و به آهستگی بازدم را از طاق دهان و لبهای غنچه شده توام با انقباض عضلات شکم انجام دهد مدت بازدم ۲ برابر زمان دم (۱۰-۷ ثانیه)

نحوه انجام سرفه موثر:

بیمار در وضعیت نشسته قرار گرفته و کمی به جلو خم شود. چندین بار تنفس عمیق و آرام بصورت دم از طریق بینی و بازدم از راه دهان را انجام دهد سپس یک دم عمیق انجام داده و نفس را ۳-۲ ثانیه نگه دارد و به دنبال آن دو یا سه سرفه پشت سرهم همراه با انقباض شکم انجام دهد. بدین طریق ترشحات ریوی شل شده و خارج می شوند. پس از سرفه، دم عمیق انجام دهد تا ریه ها متسع شوند.

توصیه به بیمار که در صورت داشتن درد قفسه سینه محل را با دست یا یک بالش ثابت نگه داشته و تمرینات سرفه را انجام دهد و بدین ترتیب درد کاهش می یابد.

آموزش نحوه استفاده از اسپری های استنشاقی:

قبل از استفاده اسپری را تکان دهد تا یک تنفس عمیق و آهسته انجام دهد سپس قسمت دهانی اسپری را روی دهان قرارداده و همزمان با انجام یک دم عمیق و آهسته از طریق دهان به یکبار قسمت بالای مخزن فشار وارد کند سپس قطعه دهانی را بر دارو و به مدت ۱۰ ثانیه نگه داشته تا دارو و بهتر نفوذ کند و پس از آن به آهستگی بازدم از طریق لبه های غنچه انجام دهد. در صورت لزوم و طبق تجویز پزشک این مراحل را تکرار نماید البته قبل از تکرار آن به مدت یک دقیقه صبر کند پس از استفاده از اسپری دهان را بشویند تا مزه ناخوشایند آن رفع شود. قطعه دهانی اسپری روزانه شسته و تمیز شود.