



مرکز آموزشی درمانی  
فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان

پمفلت آموزشی

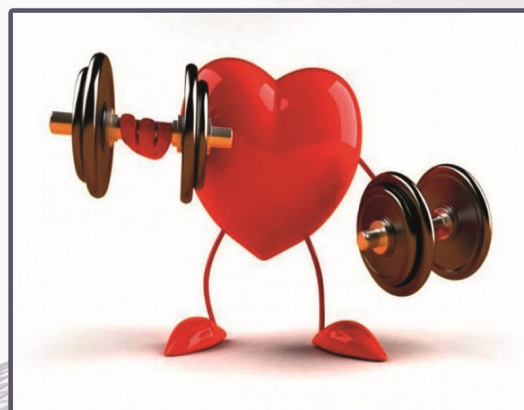
شماره فرم: NO-FO-۳۱۵

## ورزش در بیماران پس از جراحی قلب



### تمریناتی که بعد از مرخص شدن باید انجام دهید:

- ۱- حرکات متناوب بازوها به سمت جلو و عقب
  - ۲- خم کردن تنه به طرفین (همراه با ساپورت سینه)
  - ۳- چرخش تنه با کسب اجازه از پزشک
  - ۴- خم کردن زانو ها به سمت شکم
  - ۵- بالا بردن شانه ها (همراه با ساپورت سینه)
- هر کدام از حرکات بالا را در حد توان خود انجام دهید.



آدرس: همدان، بلوار شهید فهمیده مرکز آموزشی  
درمانی فوق تخصصی قلب و عروق فرشچیان  
تلفن: ۰۸۱۳۸۳۸۱۶۸۶ - ۳۸۳۸۱۷۴۰ - ۹  
وبسایت: [www.hcvc.umsha.ac.ir](http://www.hcvc.umsha.ac.ir)

۲- انجام ورزشهای تنفسی

۳- افزایش میزان راه رفتن

### روز ششم:

مدت و تعداد زمان انجام فعالیت تا حد توان افزایش یابد.

### روز هفتم:

۱- احتمالاً در این روز با توجه به شرایط بیماری شما مرخص می شوید.

۲- مسافت راه رفتن روز به روز، افزایش می یابد تا اینکه بتوانید حدود یک الی دو کیلومتر را به راحتی پیمایید.

۳- تا زمانی که پزشک اجازه رانندگی نداده است، شما نمی توانید رانندگی کنید.

۴- بعد از کسب اجازه پزشک شما می توانید کار خود را آغاز نمائید.



## اقداماتی که بعد از عمل باید انجام دهید به شرح ذیل است:

- ۱- تمرینات تنفسی عمیق
- ۲- تمرینات با دستگاه اسپیرمتری
- ۳- تمریناتی که ذکر شد در تخت انجام دهید.

## فیزیوتراپی تنفسی و تمرینات درمانی در جراحی قلب باز؛

### روز اول:

فیزیوتراپیست، نحوه سرفه زدن، تنفس مؤثر و حرکات اندام فوقانی و اندام تحتانی و طریقه بلند شدن از تخت را به بیمار آموزش می دهد.

### روز دوم:

- (انجام فیزیوتراپی تنفسی و اندامها)
- ۱- انجام ورزشهای تنفسی مثل روز قبل
  - ۲- تمرین با اسپرومتری

## حرکات ورزشی که باید در ۴۸ ساعت اول در تخت انجام دهید به شرح زیر می باشد:

- ۱- حرکت دادن مچ پاها به سمت بالا و پایین
  - ۲- خم و راست کردن زانو هرکدام ۵ مرتبه، از روز سوم تا روزی که مرخص می شوید فعالیت شما بیشتر می شود و تعداد تمرینات از ۵ به ۸ بار می رسد و روز سوم از تخت پایین می آید و در بخش قدم می زنید.
- نحوه قدم زدن شما باید به صورتی باشد که به حالت خمیده راه نروید و پاهایتان را روی زمین نکشید.
- دست ها باید حرکت داشته باشند، خصوصاً دست چپ. دامنه حرکتی دست باید به صورتی باشد که از سطح قلب بالاتر نیاید و انگشتان خود را نیز باز و بسته کنید.

### روز سوم:

- ۱- انجام ورزشهای تنفسی روز قبل

۲- تمرین با اسپرومتری در حد توان، هرچه بیشتر این کار را انجام دهید وضعیت تنفسی شما بهتر خواهد شد.

۳- خارج شدن از تخت با اجازه پزشک و هماهنگی با پرستار

۴- راه رفتن در بخش در حد تحمل با اجازه پزشک و هماهنگی با پرستار

### روز چهارم:

- ۱- استفاده از اسپرومتر در حد توان، هر چه بیشتر می توانید این کار را انجام دهید.
- ۲- انجام ورزشهای تنفسی روز قبل
- ۳- افزایش مدت و مسافت راه رفتن تا حد توان
- ۴- در روی سطح مسطح یا صاف راه بروید.
- ۵- انجام ورزشهای غیر فعال اندامها مانند انقباض و انبساط عضلات پاها و دستها در وضعیت نشسته.

### روز پنجم:

- ۱- استفاده از اسپرومتری در حد توان، هر چه می توانید بیشتر این کار را انجام دهید.