# دستورالعمل نحوه بانداژ کف دست (کف پا) و بانداژ آرنج (زانو)

ابتدا دستور پزشک را بررسی کنید.

وسایل مورد نیاز (قیچی ، سینی ، باند نواری ، باند حلقه ای ، گیره، دستکش یکبار مصرف در صورت لزوم) را آماده کنید.

بیمار مورد نظر را شناسایی نمایید.

هدف و روش انجام کار را برای وی شرح دهید.

دست ها را بشویید در صورت نیاز دستکش یکبار مصرف بپوشید.

**بانداژ مچ دست (مچ پا )**

بیمار را در وضعیت مناسب (کف دست به سمت پایین باشد) قرار دهید و رو به روی او قرار گیرید.

۱-دنباله آزاد باند را روی مچ بگذارید و یک بار مستقیم دور مچ بچرخانید.
۲-سرباند را از روی دست بصورت اریب رد کنید و به سمت انتهای انگشت کوچک دست بیاورید.
۳-سپس به کف دست ببرید و باز هم بصورت اریب آنرا از سمت دیگر دست در آورید .
۴-سر باند را از روی انگشتان ردکنید بطوریکه ازکنار انتهای ناخن انگشتان کوچک رد شود.
۵- سپس دوباره به کف دست ببرید و بصورت اریب آنرا ازکف دست به روی دست به سمت مچ بیاورید.
لاتین آنقدر روی دست 8۶- به اینکار ادامه دهید و به شکل باندپیچی کنید تا تمام دست پوشانده شود. کارخود را با یک چرخش دورمچ خاتمه دهید و انتهای آنرا با سنجاق قفلی یا گره محکم کنید.

**بانداژ آرنج (زانو)**

بیمار را در وضعیت مناسب (آرنج را کمی خم کنید) قرار دهید و رو به روی او قرار گیرید.

۱-آرنج را کمی خم کنید. باندپیچی را به شکل مدور یا حلقوی از پایین مفصل شروع کنید.
۲-در ناحیه مفصل آن را بطور مایل از روی مفصل رد کنید و دوباره در پایین مفصل به شکل حلقوی بپیچید.
۳-این باند پیچی به شکل 8 را به میزانی که لازم است تا پانسمان را کامل بپوشاند تکرار کنید بانداژ را بالای آرنج تمام کنید و سپس باند را گره بزنید .

گردش خون (پر شدن مجدد مویرگی ناخن های اندام باندپیچی شده) را چک کنید.

مددجو را در وضعیت راحت قرار دهید.

به نحو مناسب وسایل را نگهداری کنید یا دور بریزید.

دستکش ها را بیرون بیاورید و دست ها را بشویید.

# تصاویر نحوه بانداژ مچ دست (مچ پا) و بانداژ آرنج (زانو)

## نحوه بانداژ مچ دست (مچ پا)

۱-دنباله آزاد باند را روی مچ بگذارید و مستقیم دور مچ بچرخانید.

۲-سر باند را از روی دست بصورت اریب رد کنید و به سمت انتهای انگشت کوچک دست بیاورید.

۳-سپس به کف دست ببرید و باز هم بصورت اریب آنرا از سمت دیگر دست در آورید.

٤-سر باند را از روی انگشتان ردکنید بطوریکه از کنار انتهای ناخن انگشتان کوچک رد شود.

٥-دوباره به کف دست ببرید و بصورت اریب آنرا از کف دست به روی دست به سمت مچ بیاورید.

٦-به کار خود ادامه دهید تا باند تمام شود. کارخود را با یک چرخش دورمچ خاتمه دهید و انتهای آنرا با سنجاق قفلی یا گره محکم کنید .

۱-باند را دور کف و روی پا ثابت کنید و یکی دو بار دور آن بپیچید.

۲-سپس آن را به طور مایل از جلوی پا رد کنید و دور مچ پا بپیچید.

۳-دوباره بطور مایل آن را از جلوی پا رد کنید و دور کف و روی پا بپیچید. این باندپیچی به شکل 8 را به میزان لازم تکرار کنید.

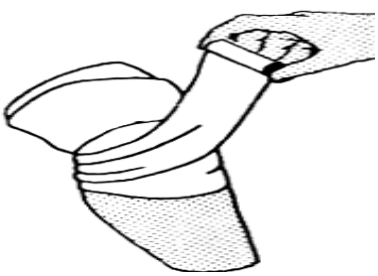
٤- بطوری که هر لایه به اندازه دو سوم از لایه قبلی را بپوشاند. یک دور اضافی دور مچ پا بپیچید و سپس باند را گره بزنید.

## نحوه بانداژ آرنج (زانو)

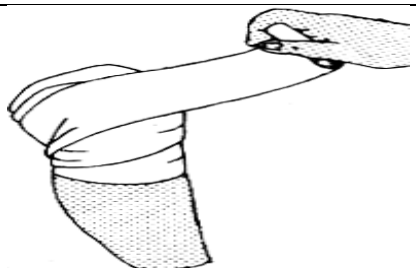
۱-باند را پایین تر از آرنج بپیچانید به طوری که لبه ی چرخش دوم ، لبه ی چرخش اول را بپوشاند.

۲-دنباله ی آزاد باند حلقه ای را روی قسمت داخلی آرنج قرار دهید و یک بار مستقیم تا بالای مفصل بانداژ کنید.

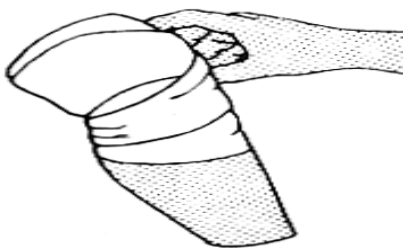
۳-سپس مجددا در پایین مفصل به شکل حلقوی و 8 بانداژ را ادامه دهید. این باند پیچی به شکل 8 را به میزانی که لازم است تا پانسمان را کامل بپوشاند تکرار کنید بانداژ را بالای آرنج تمام کنید و سپس باند را گره بزنید .



۱-زانو را کمی خم کنید. باندپیچی را به شکل مدور یا حلقوی از پایین مفصل شروع کنید.



۲- در ناحیه مفصل آن را بطور مایل از روی مفصل رد کنید و دوباره در پایین مفصل به شکل حلقوی بپیچید.



۳-این باند پیچی به شکل 8 را به میزانی که لازم است تا پانسمان را کامل بپوشاند تکرار کنید بانداژ را بالای زانو تمام کنید و سپس باند را گره بزنید.