

دستورالعمل نحوه مراقبت و ماساژ پشت

دستور پزشک و نیاز به مراقبت و ماساژ پشت بررسی شود.

وسایل مورد نیاز (ملافه، حوله، لگن، حمام، لیف، صابون، لوسیون، یا مواد چرب کننده، ملافه به تعداد لازم) را آماده کنید.

قبل از اجرای روش خود را به بیمار معرفی کنید. او را از اقدام موردنظر مطلع کنید. ضرورت انجام کار و نحوه همکاری بیمار را مشخص کنید از بیمار بخواهید که میزان فشار قابل تحمل خود را بیان نماید.

دستها را بشویید. حریم خصوصی بیمار را حفظ کنید.

ارتفاع تخت را تنظیم کرده، در صورت امکان سر تخت را پائین بیاورید. به بیمار کمک کنید تا لباس نیم تنه فوقانی را خارج کند. بسته به شرایط جسمانی بیمار را بر روی شکم یا پهلو قرار دهید.

بیمار را در لبه ی تخت در نزدیک ترین حالت نسبت به خودتان قرار دهید. لباس یا گان بیمار را کنار زده (پشت، شانه ها و باسن نمایان شود). سپس پتوی حمام را روی بیمار بیندازید تا قسمت های اضافی از بدن بیمار نمایان نشود و از لرزیدن بیمار جلوگیری شود. از یک حوله به منظور جلوگیری از خیس شدن ملافه ها استفاده کنید. مقداری صابون به لیف بزنید. با حرکات نرم و بلند پشت بیمار را بشویید (ابتدا از گردن و شانه ها شروع کرده و به سمت باسن حرکت کنید) سپس نواحی شسته شده را خوب آب کشی و خشک کنید.

در حین انجام کار پوست را به خصوص در نواحی استخوانی شانه، کتف و استخوان دنبالچه از جهت زخم و قرمزی بررسی کنید. لوسیون گرم را از ظرف بیرون آورده، در گودی کف دست بریزید و جهت پخش شدن کف دو دست را به هم بمالید. سپس با حرکات نرم و طولانی لوسیون را به پشت بیمار بمالید (لوسیون از شکنندگی پوست جلوگیری کرده و ماساژ را آسان می کند)

پشت بیمار را از قاعده ستون فقرات تا شانه ها ماساژ دهید. ماساژ را برای تاثیر تن آرامی، آرام و برای تاثیر تحریکی، سریع انجام دهید. از ۳ نوع ضربه استفاده کنید: ۱- حرکت ماساژ مستقیم به بالا و پایین ۲- چرخشی دورانی ۳- حرکات دورانی در حالی که مچ به چپ و راست حرکت می کند (مانند زمان گرفتن آب مرکبات). عضله ذوذنقه ای را گرفته و به بالا بکشید و سپس رها کنید تا بیمار احساس آرام کند. ماساژ را با حرکات نرم و کشیده خاتمه دهید.

با حوله لوسیون اضافی را پاک کنید. سپس لباس بیمار را پوشانیده در صورت لزوم ملافه ها را تعویض یا مرتب کنید. بیمار را در وضعیت راحتی قرار دهید.

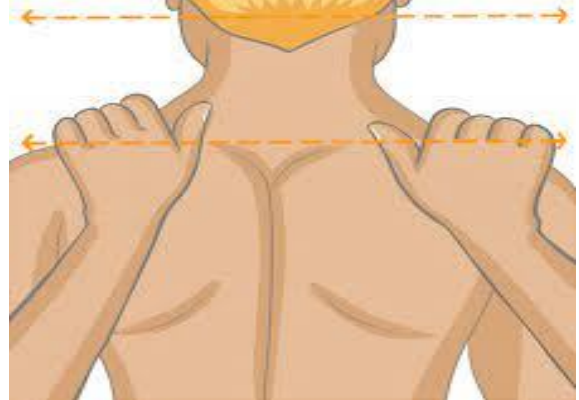
واحد بیمار را مرتب کنید. وسایل را به محل مربوطه برگردانیده توجه لازم را از آنها به عمل آورید. دستها را بشویید.

اطلاعات خود را (مراقبت از پشت و هر گونه قرمزی، گسیختگی، یا هر نوع تغییر در پوست) در پرونده بیمار یادداشت کنید.

تصاویر مربوط به نحوه مراقبت و ماساژ پشت



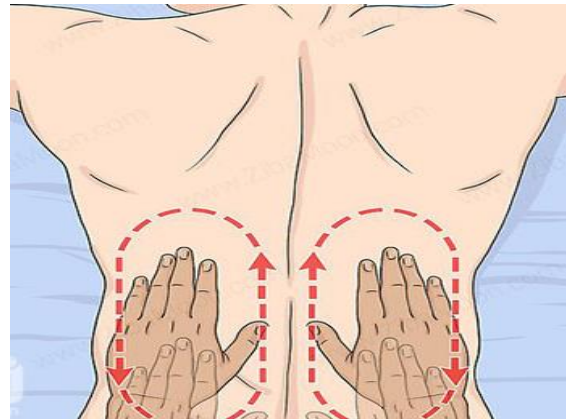
۲- حرکت ماساژ مسقیم به بالا و پایین



۱- ماساژ گردن و شانه ها



۴- ماساژ دورانی به نحوی که مچ دست مشت کرده به سمت چپ و راست حرکت کند. (مانند زمان گرفتن آب مرکبات)



۳- ماساژ دورانی (با انگشتان و کف دست خود به صورت چرخشی ماساژ دهید)



۵- عضله ذوذنقه ای را گرفته ، بالا بیاورید و سپس رها کنید.