

فیزیوتراپی قفسه سینه چیست؟

در افرادی که از بیماریهای ریه شاک میباشند و یا بیماران با ضعف و محدودیت حرکتی استفاده می شود. در این بیماران ترشحات از حد طبیعی بیشتر بوده و از غلظت و چسبندگی خاصی برخوردار میباشند و بیمار به راحتی قادر به دفع این ترشحات با سرفه کردن نمیشد در صورتیکه این ترشحات به مدت طولانی در ریه ها باقی بماند باعث عدم کارایی دستگاه تنفس و عفونت راه هوایی و آسیب به بافت ریه میشود پس با انجام فیزیوتراپی قفسه سینه از این عارضه جلوگیری می کنیم.

شکل زیر یکی از روشهای صحیح انجام فیزیوتراپی سینه در منزل را نشان میدهد به حالت صحیح دست برای دق با دست تکنیک دست دقت کنید.



فیزیوتراپی قفسه سینه چگونه انجام می شود؟

➤ ابتدا بیمار را حدود 30-20 دقیقه با آب ساده بخور دهید. سپس بیمار را به صورت نیمه نشسته قرار داده و دست خود را به صورت کاسه در آورده و از سمت پایین قفسه سینه به سمت بالا ضربه وارد نمایید. این کار را در هر دو سمت قفسه سینه انجام دهید و سعی کنید ضربه ها در تمامی نقاط زده شود. دقت نمایید ضربه ها باید از پایین قفسه سینه به سمت بالا زده شود.

در حین این عمل بیمار را تشویق به سرفه نمایید. سپس بیمار را در وضعیت کاملاً نشسته و در صورتی که قادر به نشستن نیست به پهلو بخوابانید و این کار را در پشت قفسه سینه مجدداً تکرار کنید سپس بیمار را به سرفه و تخلیه ترشحات از دهان تشویق نمایید. این کار باعث کنده شدن ترشحات و باز شدن راه هوایی می شود.

➤ نکته: در صورتی که بیمار دچار شکستگی در استخوان های قفسه سینه شده باشد از انجام فیزیوتراپی در آن قسمت از قفسه سینه خودداری نمایید و از پزشک معالجتان راهنمایی بخواهید.



اشاره به این نکته مهم است که: برای پیشگیری از

جراحت یا عصبی شدن بیمار، فرد هیچ گاه نباید به ستون فقرات، استخوان جناغ سینه، معده، دنده های پایینی قفسه سینه یا کمر بیمار ضربه بزنید.

این تکنیک باید زمانی اجرا شود که معده بیمار خالی باشد؛ یا قبل از غذا یا دو ساعت و نیم بعد از غذا.

موارد ممنوعیت فیزیوتراپی قفسه سینه تنفسی شامل موارد زیر میشود:

- خونریزی حاد ریوی و خلط خونی
- شکستگی دنده ها و احتمال آسیب دیدگی ریوی
- ناپایداری قفسه سینه
- سل ریوی و پنوموتراکس درمان نشده
- آسم حاد، تومور ریوی، آبسه ریوی (دم عمیق در آبسه ریوی به علت افزایش فشار منفی توصیه نمی گردد، چون احتمال انتقال چرک به بافت ریوی سالم وجود دارد)
- آسیب های سرو گردن
- تومورهای استخوانی



بیمارستان ثامن الائمه (ع) چناران

واحد پرستاری آموزش سلامت

فیزیوتراپی قفسه سینه



کد سند: HS/PC17

تاریخ تدوین:

98/10/14

عنوان سند:

پمفلت آموزشی ویژه بیماران

تلفن بیمارستان:

05146123001

تلفن داخلی:

162

توصیه ها:

- در حین انجام فیزیوتراپی باید بیمار در موقعیت راحت قرار گیرد.
 - بیمار باید لباس تنگ نپوشد
 - فیزیوتراپی قبل از غذا یا حداقل 2 ساعت بعد از غذا انجام گیرد.
 - قبل از انجام فیزیوتراپی اگر بیمار درد دارد به بیمار مسکن داده شود.
 - در صورت وجود بخیه در محل جراحی محل برش با بالش نگه داشته شود.
 - در صورتی که علائم زیر در بیمار مشاهده شد فیزیوتراپی قطع شود:
1. درد فزاینده
 2. تنفس کوتاه
 3. ضعف و سرگیجه
 4. سرفه یا خلط خونی

منبع: www.medconsult.com/public/patient/view

فیزیوتراپی های قفسه سینه در صورتی که یکی از شرایط زیر را داشته باشید، توصیه نمی شود:

- اگر هنگام قرار گرفتن در وضعیت بدنی های مورد نیاز یا در هنگام انجام تکنیک های دستکاری احساس ناراحتی زیادی کنید.
- اگر داروهای ضد انعقاد مصرف می کنید.
- اگر اخیراً دچار شکستگی قفسه سینه یا مهره های ستون فقرات شده باشید.
- اگر پوکی استخوان شدید دارید.

سوالاتی که ممکن است مطرح شود:

- چند بار در روز فیزیوتراپی انجام داده میشود؟ بسته به میزان ترشحاتی که بیمار دارد اما 3 بار کافی میباشد.
- آیا این کار هر روز انجام می دهیم؟ بله تا زمان بهبود بیمار.
- در صورتی که بیمار خلط خونی داشته باشد چکار باید انجام دهیم؟ توصیه می شود که از مایعات گرم استفاده نماید و با پزشک معالج تماس بگیرید.