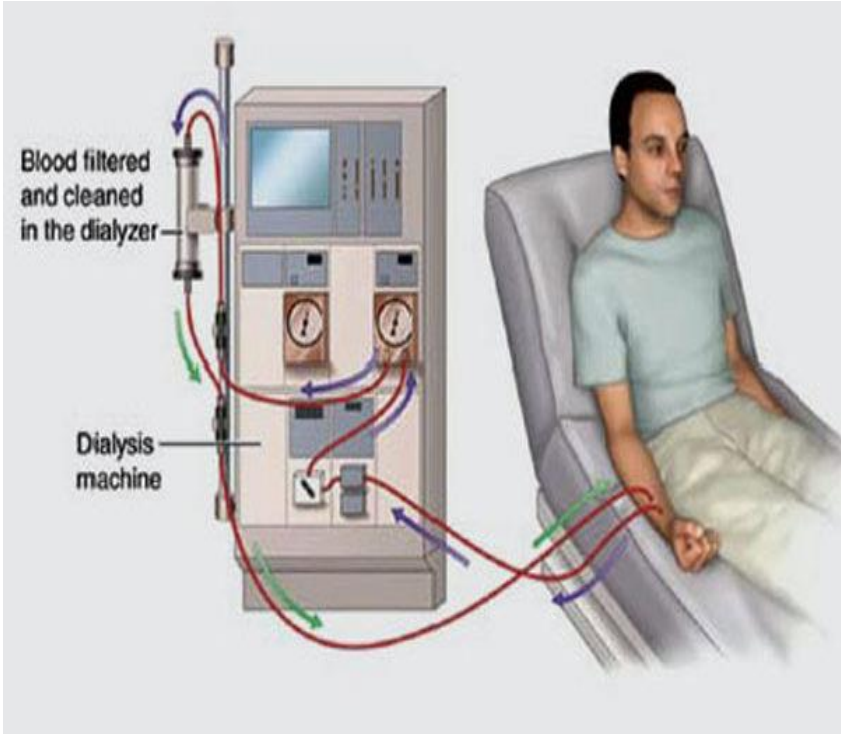




Bohlool Hospital



واحد آموزش سلامت بیمارستان علامه بهلول گنابادی

کارگروه درون بخشی دیالیز

بازنگری ۱۴۰۰

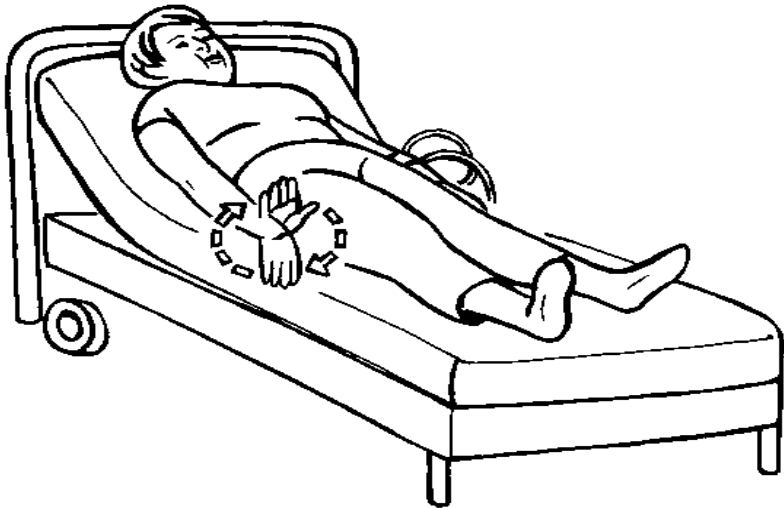
## حرکات ورزشی برای گرم کردن:

### حرکت شماره ۱:

وضعیت دراز کشیده ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: دور دادن مچ دست ، به طور متناوب در هر دو جهت.

این حرکت را ۸ تا ۱۶ بار به راست ، سپس به چپ ، به طور جداگانه تکرار کنید.

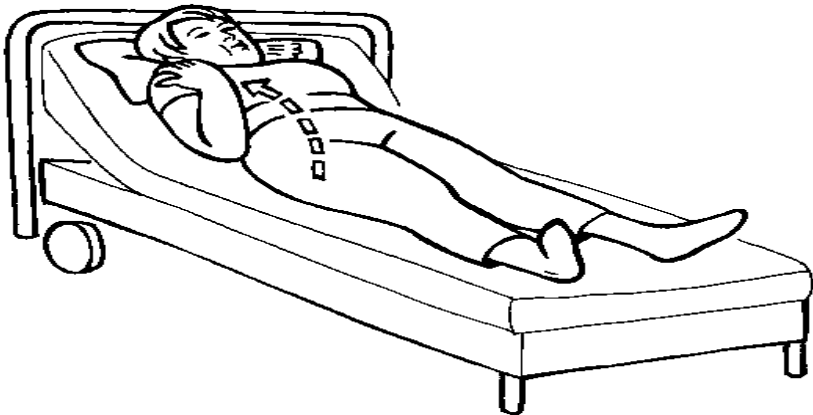


## حرکت شماره ۲:

وضعیت خوابیده به پشت ، دستها در کنار بدن قرار دارند و کف دستها به سمت بالا است.

حرکات: در حالی که نفس می کشید ، دستان خود را در آرنج خم کنید و کف دست ها را بر روی شانه ها لمس کنید. به شکل ۲ مراجعه کنید.

این حرکت را ۸ تا ۶ بار تکرار کنید.



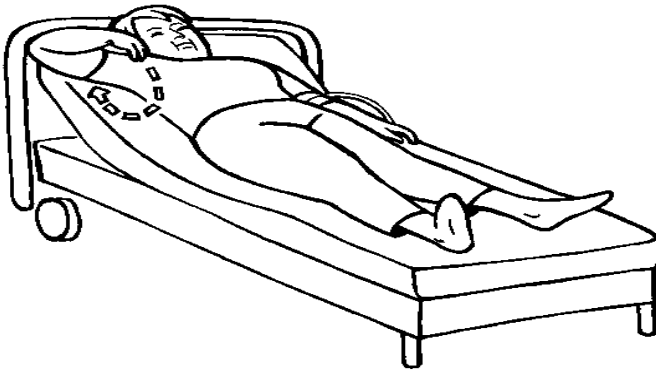
## حرکت شماره ۳:

وضعیت دراز کشیده ، بازوها با کف دست بر روی شانه خم می شوند ("بال").

حرکات: چرخش شانه ، به طور متناوب در هر دو جهت. شانه ی بازویی که فیستول دارد، حرکت را به دور خود را انجام می دهد.

توجه: نفس را حبس نکنید. بازو هنگام تنفس به سمت بالا حرکت می کند ، و هنگام تنفس به سمت پایین حرکت می کند. به شکل ۳ مراجعه کنید.

این حرکت را ۶تا ۸ بار تکرار کنید.



## حرکت شماره ۴ :

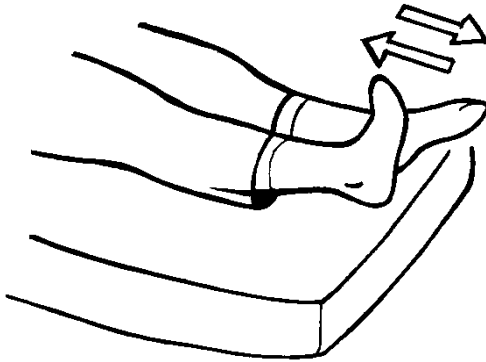
حالت خوابیده ، پاها به اندازه باسن فاصله دارند ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

هدف: ژیمناستیک عروقی - از گردش خون در رگهای عمیق پشتیبانی می کند.

حرکات: نوک انگشتان پاها را به سمت ساق پا خم کنید ، نفس بکشید، سپس نوک انگشتان را کشیده و نفس بکشید.

نوک پا را به طور متناوب خم کرده و کشش دهید. به شکل ۴ مراجعه کنید.

این حرکت را ۸ تا ۶ بار تکرار کنید.



## حرکت شماره ۵:

وضعیت دراز کشیده ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: زانوها را به طور متناوب خم کنید ، نفس بکشید ، به حالت اولیه برگردید و نفس بکشید.

توجه: نفس را حبس نکنید. هر دو زانو را همزمان خم نکنید.

روش جایگزین: زانوهای خود را خم کنید ، نفس بکشید ، پاها را به سمت بالا دراز کنید ، نفس بکشید ، دوباره زانوهای خود را خم کنید ، نفس بکشید ، هنگام تنفس به حالت اولیه برگردید ("خم شدن سه گانه"). به شکل زیر دقت کنید.

این حرکت را ۶ تا ۸ بار تکرار کنید.



(a)



(b)

## حرکت شماره ۶:

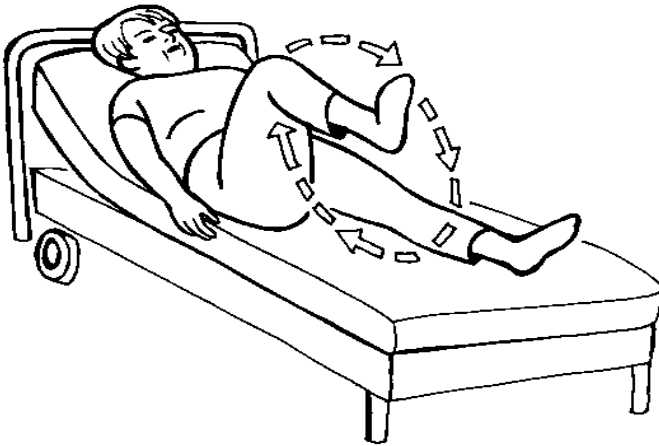
وضعیت خوابیده به پشت در حالی که زانوها خم شده اند ، دست ها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: کمرتان را هنگام نفس کشیدن صاف روی زمین نگه دارید ، پاها به طور متناوب حرکات دوچرخه سواری را انجام دهید. به طور متناوب از پای راست و چپ استفاده کنید.

توجه: نفس را حبس نکنید. شل نکنید

به شکل ۶ مراجعه کنید.

این حرکت را ۸ تا ۶ بار تکرار کنید.



## **بخش اصلی حرکات ورزشی :**

قسمت اصلی حرکات ورزشی را می توان به سه بخش جداگانه تقسیم کرد که بر افزایش حرکت دامنه مفصلی ، کشش و تقویت عضلات متمرکز است.

۱. تمرینات افزایش حرکت دامنه مفصلی را فقط در مواقعی که حرکت راحت احساس می شود ، انجام دهید. در صورتی که احساس درد می کنید ورزش نکنید.

۲. تمرینات کششی باید با احساس کشش راحت عضله همراه باشد، در صورتی که احساس درد می کنید ورزش نکنید.

۳. تمرینات تقویت عضلات باید با کشیدن تدریجی عضلات که احساس راحتی می شود، به آرامی انجام شود.

### **➤ تمرینات افزایش حرکت دامنه مفصلی**

تمرینات همان تمریناتی است که در مرحله گرم شدن استفاده می شود ، تعداد تکرارها بیشتر است.



## ➤ تمرینات کشش عضلات

### ۱. گروه عضلات: عضلات کل بدن

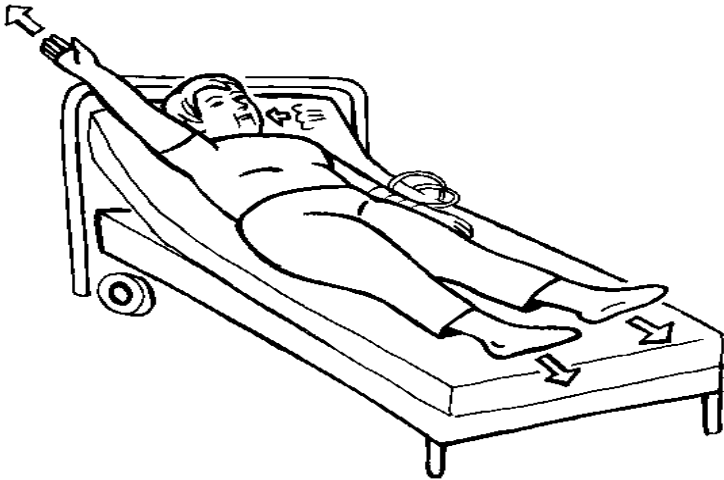
وضعیت دراز کشیده ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: بازوها را به سمت بالای سر دراز کنید ، نفس بکشید ، بازو را پایین آورده آزاد کنید و بازدم انجام دهید.

جایگزین: به طور متناوب فقط یک پا و یک دست را به صورت مورب دراز کنید.

توجه: نفس را حبس نکنید. شل نکنید شانه ها را بلند نکنید.

تکرارها: ۶-۸ بار



## ۲. گروه عضلات: عضلات اکستانسور گردن

حالت خوابیده به پشت ، زانوها با پاها صاف روی زمین خم می شوند ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: نفس بکشید ، گردن و سر خود را در امتداد ستون فقرات گردن در حالی که نفس می کشید ، بکشید ، چانه به سمت سینه فشار داده شود ("چانه مضاعف"). توجه: سر را روی زمین یا روی بالش قرار دهید. به شکل ۸ مراجعه کنید.

تکرارها: ۲ - ۴ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



### ۳. گروه عضلات: عضلات گردن - عضلات ذوزنقه ای

وضعیت خوابیده به پشت ، زانوها با پاها صاف روی زمین قرار میگیرد، بازوها در کنار بدن هستند ، شانه ها به سمت پایین رانده می شوند.

حرکات: نفس بکشید و در حالی که نفس می کشید سر خود را با کشیدن سر روی زمین به طور متناوب به راست و چپ خم کنید. گوش به سمت شانه کشیده می شود ، شانه ها به سمت پایین رانده می شوند. شما باید احساس کنید که عضله از گوش و از طریق گردن به سمت شانه در سمت کشیده بدن شروع می شود.

توجه: سر را به پهلو نچرخانید. به شکل ۹ مراجعه کنید.

۲ - ۴ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



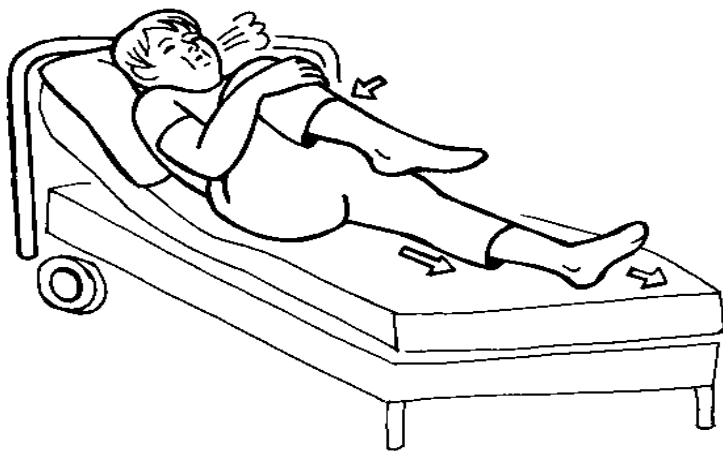
#### ۴. گروه عضلات: عضلات گلوتهال ، عضلات پشت ران

حالت خوابیده به پشت

حرکات: یک پا در زانو خم می شود ، هنگام بیرون آمدن نفس ، بازوها زیر زانو بسته می شوند ، پا به سمت سینه کشیده می شود. پای دیگر در حالی که روی زمین است باقی می ماند. هنگام تنفس به حالت اولیه برگردید ، همین کار را در سمت دیگر انجام دهید.

توجه: پا را با استفاده از بازویی که فیستول ندارد، بکشید ، نفس را نگه ندارید ، سر خود را به عقب خم نکنید و پاها را از زمین بلند نکنید. به شکل ۱۰ مراجعه کنید.

تکرارها: ۲ - ۴ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



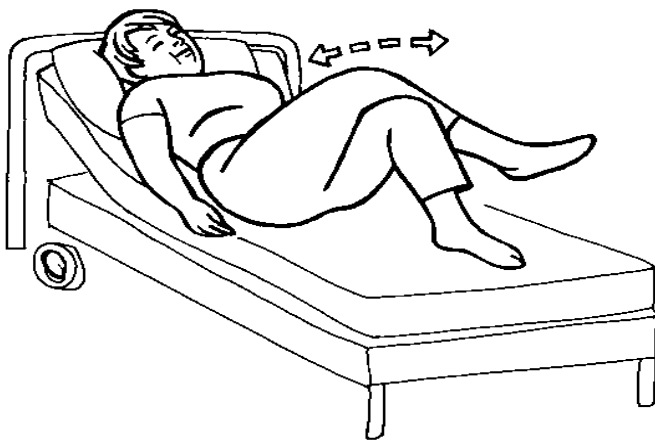
## ۵. گروه عضلات: عضلات گلو تئال ، عضلات خارجی ران ، کمر

حالت خوابیده به پشت ، پاها خم و صلیب هستند ، بازوها در کنار بدن

حرکات: نفس بکشید و در حین نفس کشیدن ، هر دو پا را به پهلو ، متناوباً به راست و چپ کج کنید.

توجه: کتفها روی زمین صاف می مانند ، سر خود را به عقب خم نکنید ، آویزان نشوید ، نفس خود را حفظ نکنید. شکل زیر را ببینید.

تکرارها: ۲ - ۳ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید



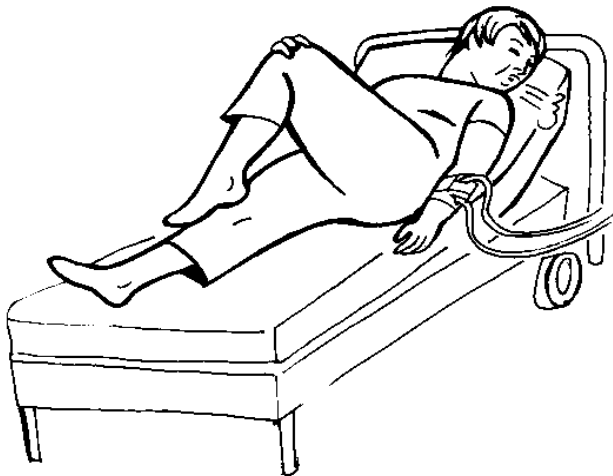
## ۶. گروه عضلات: عضله ستون فقرات ، عضلات عمیق پشت (چرخان)

وضعیت دراز کشیده ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: نفس بکشید ، پای راست خود را از سمت چپ قرار دهید در حالی که سر به طرف مقابل است و نفس می کشد. پای پایین در مقابل ران چپ پشتیبانی می شود ، بازوی چپ در سمت خارجی ران راست پشتیبانی می شود. پای چپ و راست را جایگزین کنید.

توجه: کتفها روی زمین صاف می مانند. شکل زیر را ببینید.

تکرارها: ۲ - ۴ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

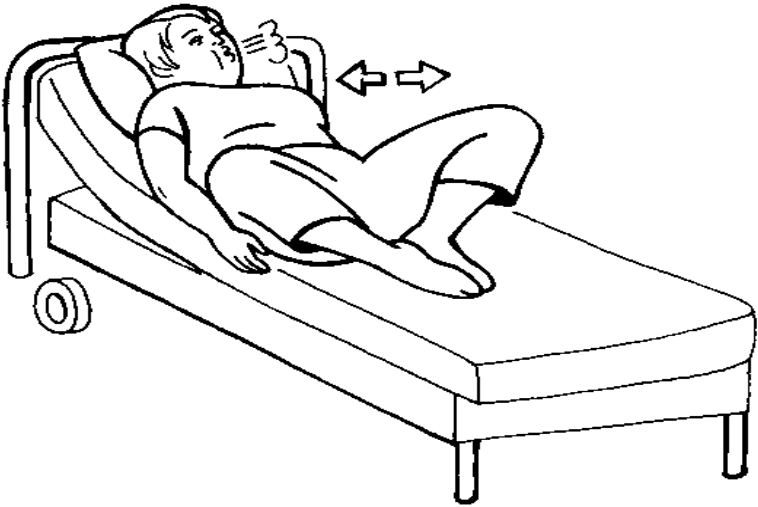


## ۷. گروه عضلات: عضلات داخلی ران

وضعیت خوابیده به پشت ، زانوها با پاهای صاف روی زمین خم می شوند ، بازوها در کنار بدن قرار دارند یا به پهلو کشیده می شوند.

حرکات: نفس بکشید ، هنگام بیرون آمدن نفس زانوها را به سمت زمین به سمت پایین پایین بیاورید ، کف پا متصل است. توجه: نفس را حبس نکنید. شل نکنید.

تکرارها: ۲ - ۴ بار ، حالت کشیده را برای ۱۰ - ۱۵ ثانیه حفظ کنید.



## ➤ ورزشهای تقویت عضلات

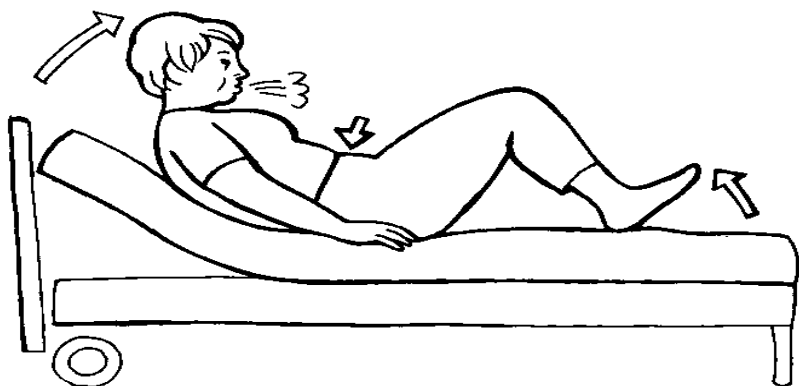
### ۱. گروه عضلات: عضلات راست شکم

حالت خوابیده به پشت ، زانوها با پاها صاف روی زمین خم می شوند ، بازوها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: هنگام تنفس شکم شکم خود را سفت کنید ، کمرتان را صاف بر روی زمین نگه دارید ، سر ، شانه ها و کتف ها را از زمین بالا ببرید ، شانه ها را به سمت پایین فشار دهید ، نوک های پا به سمت ساق پا خم می شوند، بالای زانوها را از دور نگاه کنید.

توجه: نفس را نگه ندارید. اگر عضلات شکم شما ضعیف است ، فقط سر خود را بلند کنید، کتف ها روی زمین صاف هستند.

تکرارها: ۶-۸ بار ، ۲-۳ ثانیه نگه دارید.





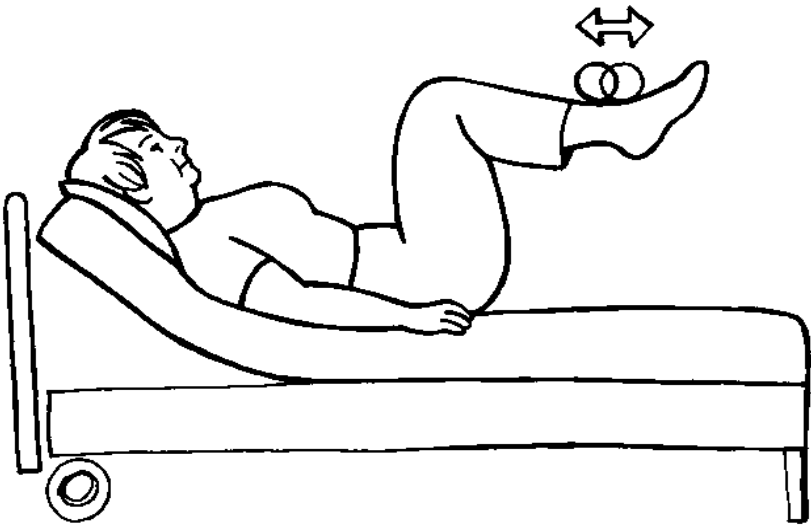
## ۲. گروه عضلات: عضلات راست شکم

حالت خوابیده به پشت ، پاها در مفصل ران و زانو تقریباً با ۹۰ درجه خم می شوند ، توپ کوچک روی پاهای پایین قرار دارد، دست ها در کنار بدن قرار دارند.

حرکات: توپ را روی پایین پاهای خود به عقب و جلو بچرخانید ، به طور منظم نفس بکشید.

توجه: فقط از گوی های نرم و کوچک استفاده کنید.

تکرارها: ۶-۸ بار.



### ۳. گروه عضلات: عضلات پشت ران ، عضلات گلوئئال

وضعیت خوابیده به پشت، زانوها با پاها صاف روی زمین خم می شوند، دست ها در کنار بدن قرار دارند و کف دست ها به سمت زمین است.

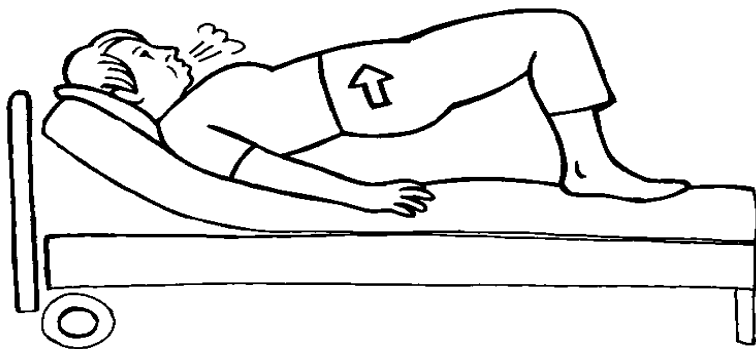
حرکات: هنگام تنفس، گلوئتان را سفت کنید، کمر صاف بر روی زمین است،

با بلند کردن کمر از زمین، به آرامی ، مهره به مهره تا کتف ادامه دهید، نفس بکشید و به تدریج هنگام تنفس به حالت اولیه برگردید

حرکت را می توان به ۲ تا ۳ فاز تقسیم کرد، انقباض عضله را نگه دارید.

توجه: نفس خود را حبس نکنید ، حرکت با کمی پشتیبانی از بازو به آرامی انجام می شود.

تکرارها: ۵-۸ بار ، ۲-۳ ثانیه نگه دارید.



## ۴. گروه عضلات: عضلات خارج ران

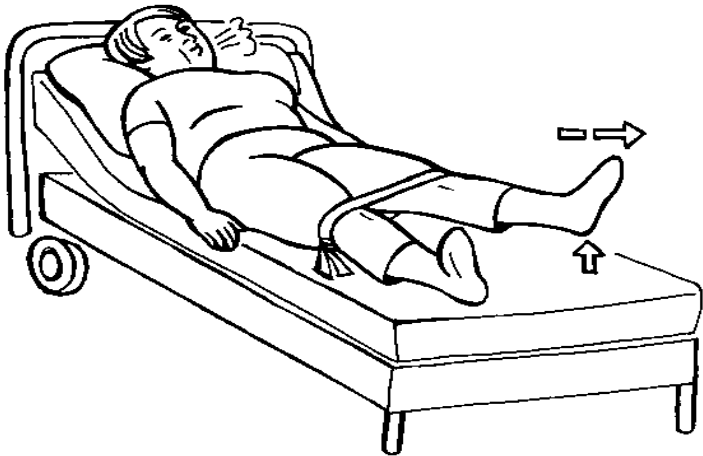
حالت خوابیده به پشت ، زانوها کمی خم شده ، دستها در کنار بدن قرار دارند .  
کش ورزشی بالای مچ پا است .

حرکات: هنگام نفس کشیدن ، یک پا را از زمین کمی بلند کرده و هنگام بیرون آمدن پا ، آن را به سمت دیگر متمایل کنید . همین کار را با پای دیگر تکرار کنید .

جایگزین: حرکت را می توان به ۲-۳ مرحله تقسیم کرد ، با نگر داشتن انقباض عضله . شکل زیر را ببینید .

توجه: زانوها را می توان با رول یا حصیر نوردی پشتیبانی کرد . کمر صاف روی زمین است . برای اطمینان از سفت شدن پا ، نوک پای تمرین شده را به سمت ساق پا خم کنید .

تکرارها: ۶-۸ بار .



۵

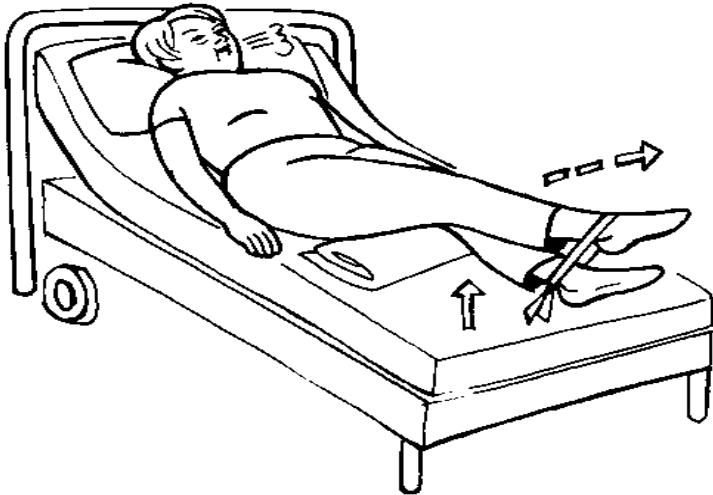
## ۵. گروه عضلات: عضلات داخلی ران

حالت خوابیده به پشت، زانوها کمی خم شده ، دستها در کنار بدن قرار دارند.  
روتختی رول شده را بین دو زانو فشار دهید.

حرکات: در حالی که نفس می کشید زانوها و رانها را به سمت یکدیگر فشار دهید،  
هنگام نفس کشیدن آزاد شوید.

بازوی دارای فیستول نباید به زمین فشار وارد کند. شکل زیر را ببینید.

تکرارها: ۶-۸ بار.



## ۶. گروه عضلات: خم کننده های ران ، عضلات جلوی ران

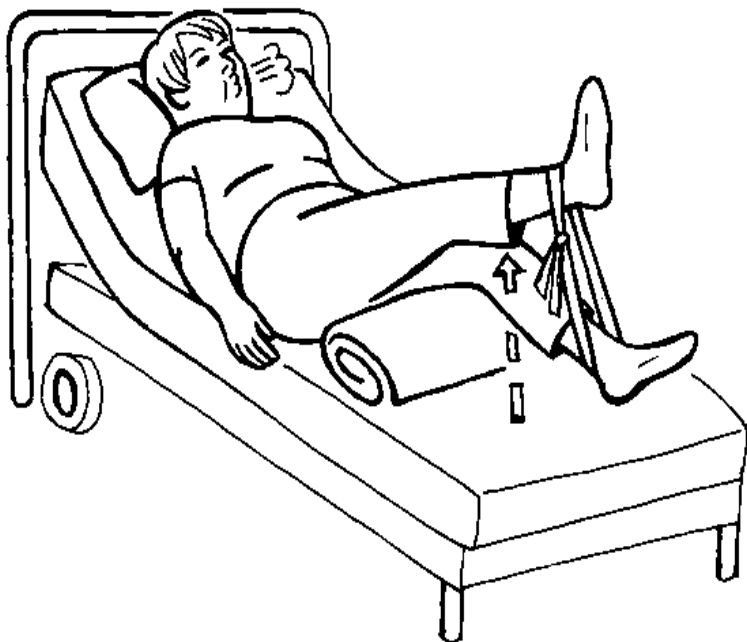
حالت خوابیده به پشت، زانوها کمی خم شده، دستها در کنار بدن قرار دارند .  
کش ورزشی بالای مچ پا است.

حرکات: هنگام بازدم ، یک پا را از زمین بلند کنید،

همان کار را با پای دیگر انجام دهید.

توجه: زانوها را می توان با رول یا روتختی پشتیبانی کرد. بازوی دارای فیستول  
نباید به زمین فشار وارد کند. به شکل زیر دقت کنید.

تکرارها: ۶-۸ بار



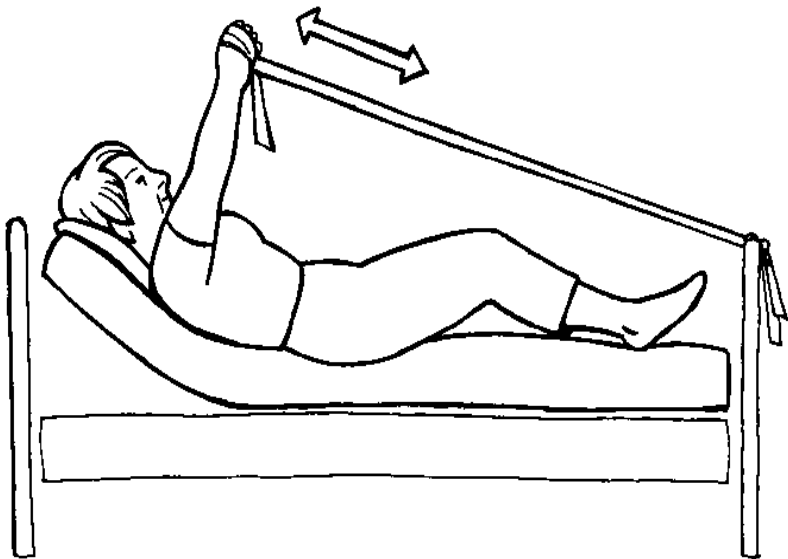
## ۷. گروه عضلات: عضلات کمر بند شانه

حالت خوابیده به پشت ، زانوها کمی خم شده و پاها روی زمین و دست ها در کنار بدن قرار دارند. کش ورزشی به بالین یا صندلی راحتی متصل است.

حرکات: در حین تنفس ، بازوها کش ورزشی را بالا و جلو می کشند و هنگام نفس کشیدن آزاد می شوند.

جایگزین: حرکت را می توان به ۲-۳ مرحله تقسیم کرد ، با نگره داشتن انقباض عضله. به شکل زیر مراجعه کنید.

تکرارها: ۶-۸ بار.



## ۸. گروه عضلات: عضلات بیرونی شانه

حالت خوابیده به پشت ، زانوها خم شده ، دستها در کنار بدن قرار دارند.

کش ورزشی به تخت یا صندلی راحتی متصل است.

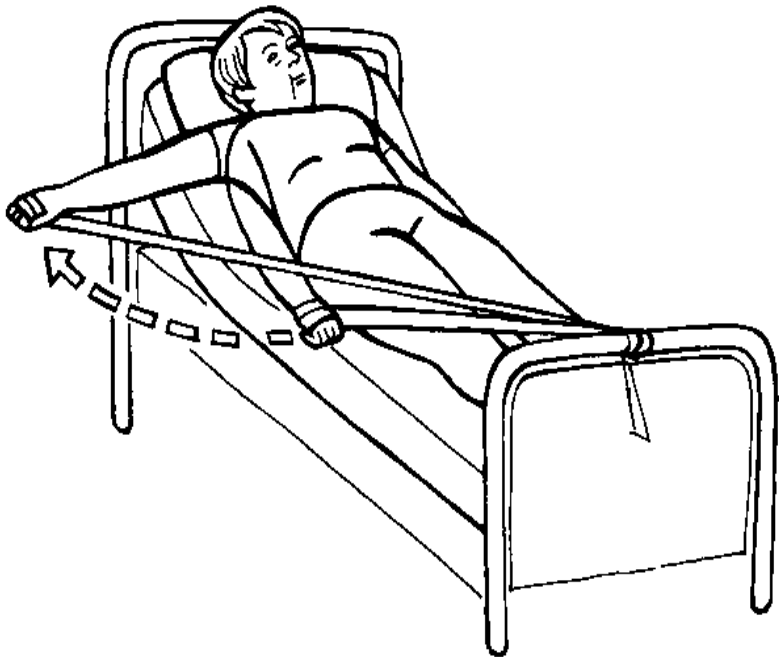
حرکات: بازوی بدون فیستول در ارتفاع شانه به طرف دیگر کشیده شده است.

بازو روی زمین می لغزد.

جایگزین: حرکت را می توان به ۲-۳ مرحله تقسیم کرد ، با نگه داشتن انقباض

عضله. شکل زیر را ببینید.

تکرارها: ۶-۸ بار.



۹. گروه عضلات **Latissimus dorsi** ، عضلات روتاتور کاف

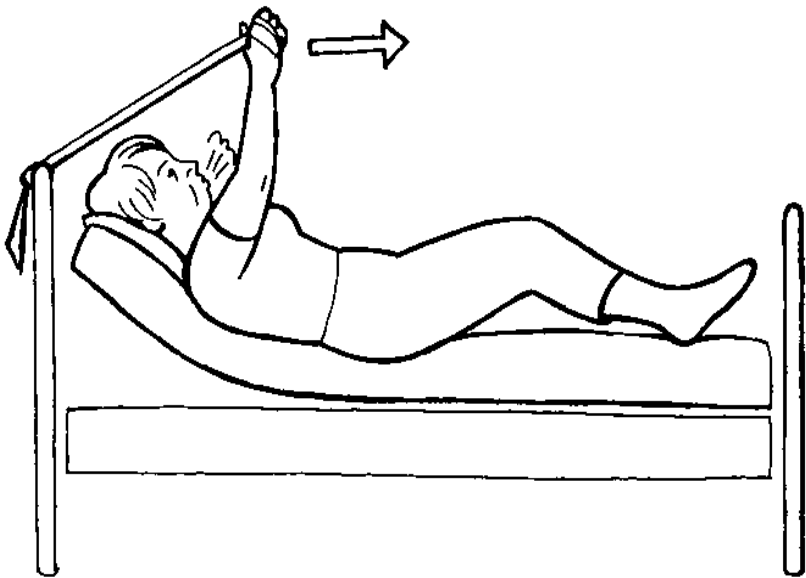
وضعیت دراز کشیده با زانوهای خم ، بازوی بدون فیستول به سمت بالا بلند شده استنش ورزشی به تخت ا صندلی راحتی متصل است.

حرکات: بازو کش ورزشی را از حالت رو به بالا به سمت جلو می کشد.

جایگزین: حرکت را می توان به ۲-۳ مرحله تقسیم کرد ، با نگه داشتن انقباض عضله.

به شکل زیر نگاه کنید.

تکرارها: ۶-۸ بار.





## ۱۰. گروه عضلانی: عضله دوسر بازو

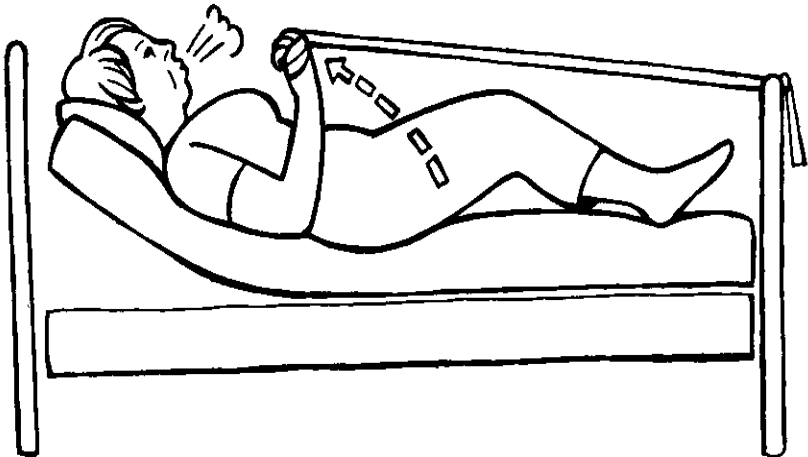
وضعیت خوابیده به پشت، زانوها کمی خم شده و پاها روی زمین قرار دارند. بازوها در کنار بدن قرار دارند و کف دستها به سمت بالا است کش ورزشی به تخت یا صندلی راحتی متصل است.

حرکات: هنگام تنفس بازوها را به آرنج خم کنید و هنگام تنفس به حالت اولیه برگردید.

جایگزین: حرکت را می توان به ۲-۳ مرحله تقسیم کرد، با نگره داشتن انقباض عضله. شکل زیر را ببینید.

توجه: بازو در تماس با کف قرار دارد.

تکرارها: ۶-۸ بار



## قسمت نهایی

قسمت آخر باید بر روی کشش گروههای عضلانی تمرین شده متمرکز باشد. تکمیل این قسمت با موسیقی آرامش بخش مفید و توصیه می شود.

ضربان قلب باید در پایان تمرین بدنبال مرحله خنک شدن گرفته شود و به مرحله قبل از شروع حرکات ورزشی برسد.