

راهنمای توانبخشی پس از سکته مغزی: کمک به بهبودی در خانه

این راهنما به شما و خانواده‌تان کمک می‌کند تا با چالش‌های پس از سکته مغزی به شکل علمی و کاربردی مواجه شوید. در صفحات پیش رو، تمرینات توانبخشی، روش‌های بهبود گفتار، اصول مراقبت روزانه و نکات سازگاری محیط خانه را خواهید آموخت. بازتوانی بیماران سکته مغزی فرآیندی است که با صبر، تلاش مستمر و دانش کافی، می‌تواند به بازگشت تدریجی توانایی‌ها کمک کند.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب



درک سکتة مغزی: چه اتفاقی برای مغز افتاده است؟



سکته مغزی زمانی رخ می‌دهد که جریان خون به بخشی از مغز قطع شده یا کاهش می‌یابد. این اختلال خون‌رسانی باعث می‌شود سلول‌های مغزی به دلیل نرسیدن اکسیژن و مواد غذایی آسیب ببینند و در صورت تداوم، از بین بروند.

عملکرد هر بخش از مغز مسئول کنترل قسمت خاصی از بدن است. به همین دلیل، بسته به محل و وسعت آسیب مغزی، علائم سکته مغزی در افراد مختلف متفاوت است. برخی از افراد ممکن است با مشکلات حرکتی مواجه شوند، در حالی که برخی دیگر با اختلالات گفتاری یا مشکلات شناختی روبرو می‌شوند.

سکته ایسکمیک (انسدادی)

ناشی از لخته خون که رگ‌های مغزی را مسدود می‌کند و شایع‌ترین نوع سکته است.

سکته هموراژیک (خونریزی)

ناشی از پارگی رگ و خونریزی در بافت مغز که آسیب شدیدتری ایجاد می‌کند.

روند بهبودی مغز پس از سکته، به پدیده‌ای به نام "نوروپلاستیسیته" یا انعطاف‌پذیری مغز بستگی دارد. مغز می‌تواند با ایجاد مسیرهای عصبی جدید، بخشی از عملکردهای از دست رفته را بازیابی کند. این فرآیند با تمرینات منظم توانبخشی تقویت می‌شود.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

توانبخشی حرکتی: تمرینات ساده برای بازیابی توانایی حرکت

توانبخشی حرکتی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های بهبودی پس از سکته مغزی است. این تمرینات باید به صورت منظم و تحت نظارت متخصص توانبخشی انجام شوند. بهترین نتایج زمانی حاصل می‌شود که تمرینات در مراحل اولیه پس از سکته آغاز شوند.

1

تمرینات دامنه حرکتی

- حرکت دادن مفاصل در تمام جهات ممکن برای جلوگیری از سفتی و کوتاهی عضلات. این تمرینات را روزانه ۲-۳ بار و هر بار ۱۰ مرتبه تکرار کنید.
- خم و راست کردن آرام مچ، آرنج، شانه، مچ پا، زانو و ران
 - چرخش ملایم مفاصل در حد توانایی بیمار

2

تقویت عضلانی

- افزایش قدرت عضلات ضعیف شده با استفاده از تمرینات مقاومتی ساده.
- فشردن توپ نرم در دست به مدت ۵ ثانیه و تکرار ۱۰ بار
 - بلند کردن اندام‌های سمت آسیب‌دیده با کمک اندام سالم
 - استفاده از کش‌های مخصوص برای ایجاد مقاومت خفیف

3

تمرینات تعادلی

- بهبود ثبات و کنترل بدن برای جلوگیری از زمین خوردن.
- ایستادن با حمایت کنار
 - صندلی و تمرین انتقال وزن
 - تمرین نشستن و برخاستن از صندلی با حداقل کمک
 - تمرین قدم زدن با نظارت و حمایت در محیط امن

توجه: هرگز بیمار را به انجام حرکاتی که باعث درد می‌شود مجبور نکنید. تمرینات باید تدریجی و متناسب با توانایی بیمار باشند. در صورت بروز خستگی زیاد، درد غیرعادی یا سرگیجه، تمرین را متوقف کنید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

بازتوانی گفتار و زبان: کمک به بهبود مهارت‌های ارتباطی



مشکلات گفتاری و زبانی از شایع‌ترین عوارض سکته مغزی هستند. آفازی (اختلال در درک یا بیان زبان) و دیزارتری (اختلال در تلفظ و کنترل عضلات گفتاری) می‌توانند ارتباط بیمار با دیگران را دشوار سازند. توانبخشی گفتار و زبان باید توسط گفتاردرمانگر طراحی شود، اما خانواده نیز می‌تواند در خانه به این روند کمک کند.

تمرینات تقویت عضلات گفتاری

- تمرینات لب و زبان مانند غنچه کردن لب‌ها، حرکت زبان به اطراف دهان
- فوت کردن شمع یا اشیاء سبک برای تقویت کنترل تنفس
- تکرار آهسته و شمرده حروف و کلمات ساده

نکات مهم برای گفتگو با بیمار ⓘ

- صبور باشید و عجله نکنید
- از جملات ساده و کوتاه استفاده کنید
- از سؤالات بسته (بله/خیر) استفاده کنید
- به زبان بدن و اشارات توجه کنید
- محیط را آرام و بدون مزاحمت نگه دارید

تمرینات درک و بیان زبان

- نامیدن اشیاء روزمره با نشان دادن تصویر یا خود شیء
- خواندن متون ساده و بحث درباره آنها
- استفاده از کارت‌های تصویری برای تقویت ارتباط غیرکلامی

همواره به یاد داشته باشید که بهبود مهارت‌های گفتاری و زبانی زمان‌بر است. تمرینات را به جلسات کوتاه اما منظم (۱۵-۲۰ دقیقه، ۲-۳ بار در روز) تقسیم کنید تا از خستگی بیمار جلوگیری شود. هرگونه پیشرفت، حتی کوچک را جشن بگیرید.

دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

مراقبت‌های روزانه: راهنمای خانواده برای کمک به استقلال بیمار

یکی از اهداف اصلی توانبخشی، کمک به بیمار برای بازیابی استقلال در فعالیت‌های روزانه است. خانواده‌ها باید تعادلی بین کمک به بیمار و تشویق او به انجام مستقل کارها برقرار کنند. به خاطر داشته باشید که صبر و حوصله در این مسیر بسیار مهم است.

	2	
جابجایی	تغذیه	بهداشت شخصی
• استفاده صحیح از وسایل کمکی مانند عصا، واکر یا ویلچر • آموزش روش‌های صحیح انتقال از تخت به صندلی یا توالت • تشویق به راه رفتن با نظارت در مسیرهای ایمن و کوتاه • استفاده از کفش مناسب با کف غیرلغزنده	• استفاده از ظروف مخصوص با لبه‌های بلند و قاشق‌های دسته ضخیم • در صورت مشکل بلع، استفاده از غذاهای نرم و غلیظ‌کننده‌های مایعات • نشستن کاملاً عمود هنگام غذا خوردن و ۳۰ دقیقه پس از آن • تقسیم غذا به لقمه‌های کوچک و فرصت دادن برای جویدن کامل	• استفاده از صندلی حمام و دستگیره‌های ایمنی • قرار دادن وسایل بهداشتی در دسترس بیمار • استفاده از مسواک با دسته ضخیم‌شده برای گرفتن آسان‌تر • پوشیدن لباس‌های گشاد با دکمه‌های بزرگ یا چسب‌های ولکرو

هدف اصلی توانبخشی، بازگرداندن استقلال به بیمار است، نه انجام کارها به جای او. به بیمار زمان کافی بدهید تا تا حد امکان خودش کارها را انجام دهد، حتی اگر کندتر باشد.

توجه به سلامت روانی بیمار نیز بسیار مهم است. افسردگی پس از سکته مغزی شایع است و می‌تواند روند بهبودی را کند کند. علائمی مانند بی‌حوصلگی، ناامیدی، اختلال خواب یا اشتها را جدی بگیرید و با پزشک در میان بگذارید.

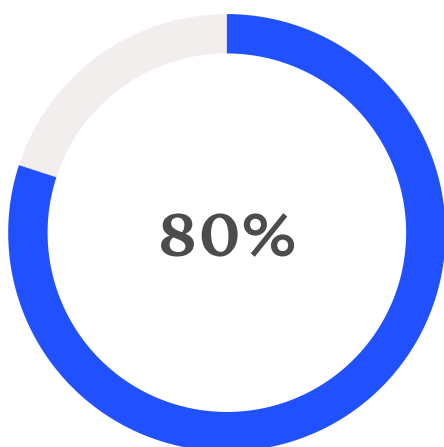
دکتر فریدون مرادی، متخصص مغز و اعصاب

سازگاری محیط خانه و پیشگیری از سکته مجدد: نکات کاربردی

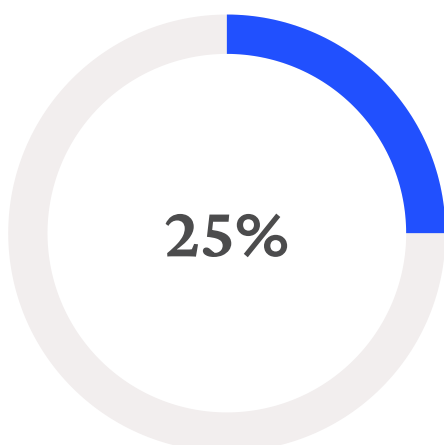
ایمن سازی محیط خانه

با تغییرات ساده در منزل، می‌توان محیطی امن‌تر برای بیمار فراهم کرد و خطر زمین خوردن را کاهش داد:

- برداشتن فرش‌های لغزنده، سیم‌ها و موانع از مسیر تردد
- نصب دستگیره‌های ایمنی در حمام، توالت و راهروها
- استفاده از نوارهای رنگی برای مشخص کردن لبه‌های پله
- تأمین روشنایی کافی در تمام قسمت‌های خانه
- قرار دادن وسایل پرکاربرد در دسترس و ارتفاع مناسب
- نصب زنگ هشدار یا سیستم تماس اضطراری



بیماران سکته مغزی با اصلاحات محیطی مناسب،
استقلال بیشتری پیدا می‌کنند



احتمال سکته مجدد در ۵ سال اول بدون کنترل عوامل خطر