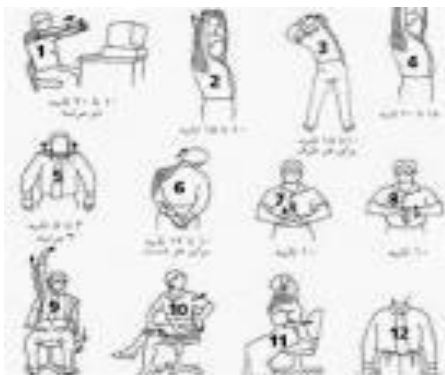




بیمارستان شهید محمد منتظری نجف آباد

بیمارستان شهید محمد منتظری

## بی حرکتی و عوارض مرتبط با آن



تاریخ تدوین: ۱۳۹۸/۰۹/۲۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۹/۱۲

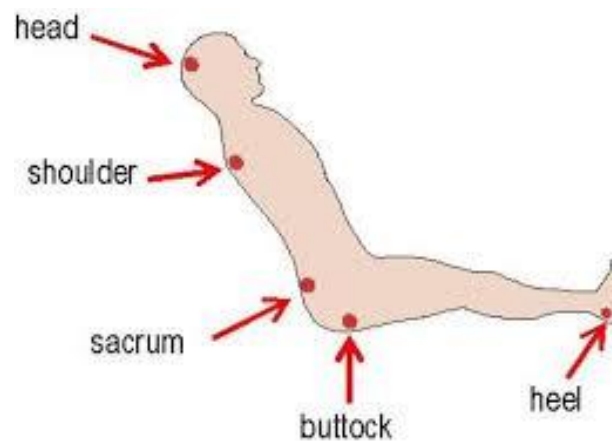
تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۹/۱۲

کد: MH.BR.PE.INM.۱۶۳

واحد آموزش به بیمار

## تاثیرات بی حرکتی در سالمندان:

- ۱- کاهش حرکت و عملکرد
- ۲- ضعف، خستگی و افزایش خطر افتادن
- ۳- تنفس سطحی در نتیجه خطر پنومونی و عفونت ریه
- ۴- چرخش و وضعیت نامناسب بدن که سبب از هم گسیختگی پوست و زخم فشاری می شود.
- ۵- بی اشتها، تغذیه نا کافی که سبب سوء تغذیه می شود.
- ۶- اختلال در الگوی خواب که سبب خستگی، افسردگی و گیجی می شود.



## @ رکود خون وریدی و ترومبوز ورید های عمقی

یکی دیگر از عوارض بی حرکتی ایجاد لخته و التهاب در عروق خونی میباشد.

### علائم و نشانه ها

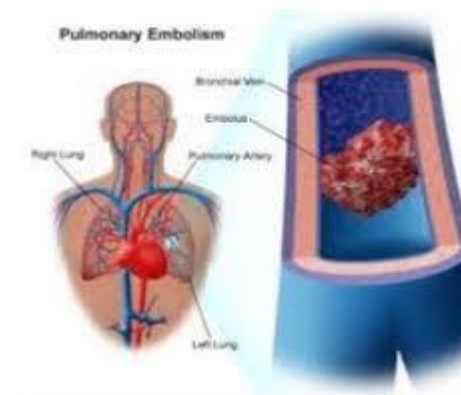
درد، قرمزی و کبودی ساق پا، تب خفیف، اتساع ورید  
راهکار هایی جهت پیشگیری از این عارضه:

# بانداژ کشی پاها

# ورزش های فعال و غیر فعال در ناحیه ی پاها

# قراردادن پاها بالاتر از سطح بدن در ساعاتی از روز

# گرم کردن عضو برای بهبود گردش خون



## بی حرکتی

بی حرکتی زمانی صورت می گیرد که مددجو قادر نیست مستقل حرکت کرده یا وضعیت خود را تغییر دهد. یا حرکت به دلایل طبی محدود گردیده است. تاثیرات بی حرکتی منظم و عملکردی است. هیچ کس در مقابل تاثیرات بی حرکتی ایمن نیست. بی حرکتی ممکن است ناشی از عدم فعالیت جسمی یا محدودیت حرکتی باشد

هر عضو بدن به علت بی حرکتی دچار خطرانی خواهد شد. شدت صدمه بستگی به سن مددجو، سلامت جسمی و روانی و درجه بی حرکتی او دارد. مددجویان سالمند که شکننده اند و بیماری مزمن دارند از مددجویان جوانتر بیشتر صدمه می بینند

## تاثیرات بی حرکتی و عوارض آن

### @ تغییرات در میزان سوخت و ساز:

کاهش حرکت منجر به کاهش میزان سوخت و ساز پایه بدن در نتیجه کاهش انرژی می شود

۲

## @ زخم فشاری

نقاط تحت فشار و برجستگی ها بررسی شوند برای به حداقل رساندن احتمال زخم پوستی از تشک های مخصوص استفاده شود جابجایی و تغییر وضعیت بیمار هر دو ساعت یکبار انجام شود انجام ورزش های مناسب بخصوص در ناحیه پاها تمییز و خشک نگه داشتن پوست بعد از هر بار دفع فراهم کردن تغذیه مناسب و مایعات کافی برای بیمار نواحی قرمز شده در سطح پوست به هیچ وجه ماساژ و پماد مالیده نشود جهت درمان به پزشک اطلاع داده شود

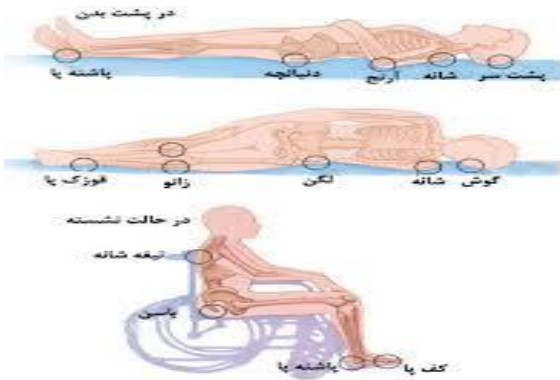
### عوامل بیرونی

### عوامل داخلی



۳

## نقاط شایع زخم بستر



## @ یبوست و بی اشتها

بی حرکتی سبب کاهش حرکات لوله گوارشی و متعاقباً یبوست و بی اشتها می گردد. یک رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات کافی ممکن است تحرک لوله گوارش را تحریک کند در صورت وجود یبوست می توان از نرم کننده های مدفوع، ملین ها و شیاف استفاده شود

## @ عفونت ادراری

تخلیه ناقص ادرار و بی تحرکی و استفاده از لگن فرد را مستعد عفونت ادراری می کند بیمار تشویق شود که مایعات فراوان بنوشد هر ۳ ساعت یکبار ادرار کند در صورت استفاده از سوند ادراری رعایت نکات استریل بسیار اهمیت دارد

۴