

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

فَصَلِّ ۞

[[آمادگی برای انتقال بیمار]]

مکانیک بدن

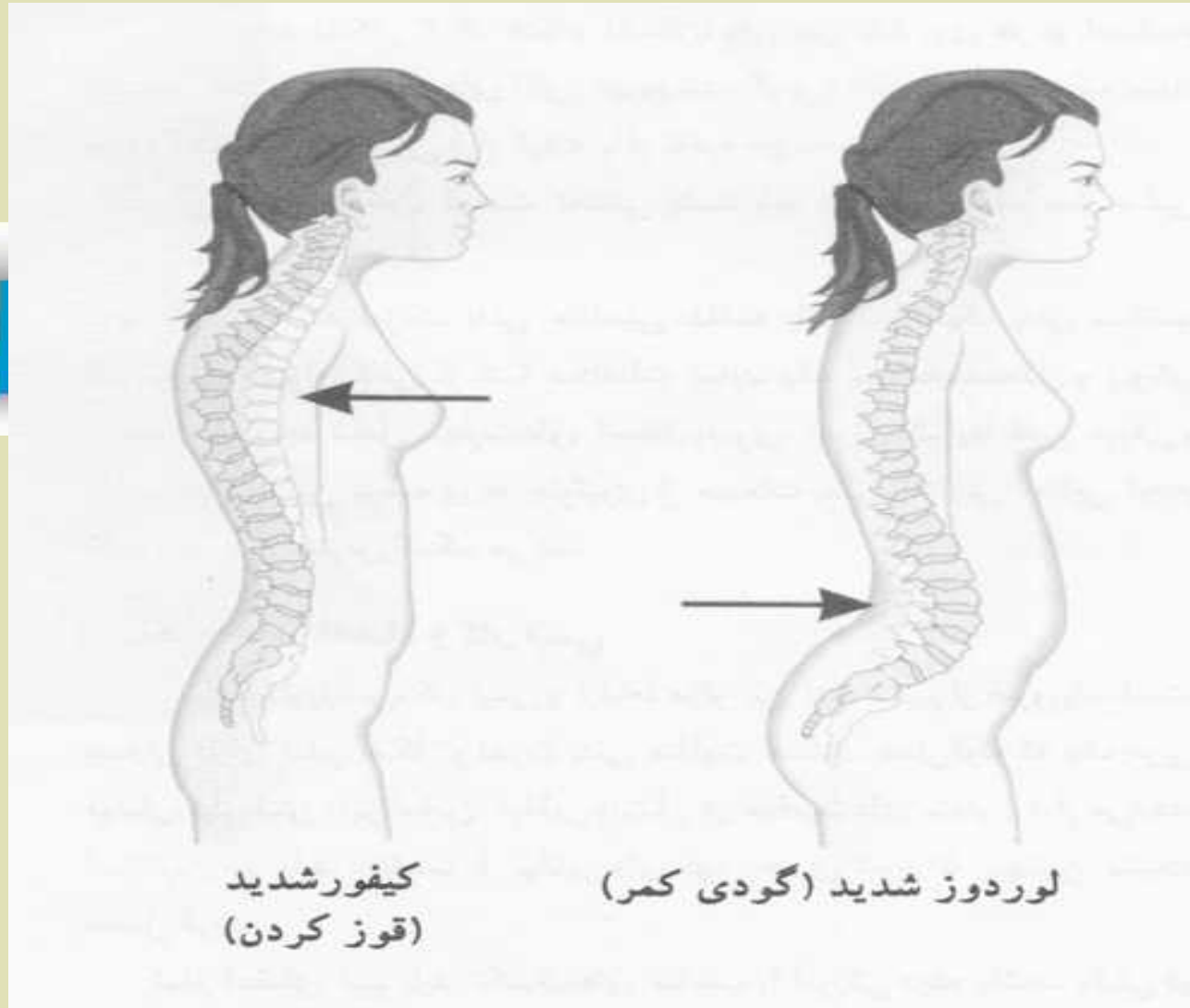
- نزدیک نگه داشتن وزن اجسام به بدن
- استفاده از عضلات پا ، لگن و شکم
- در امتداد بودن قسمت‌های مختلف بدن
- کاهش ارتفاع مسافت حمل جسم و بلند کردن‌های متناوب

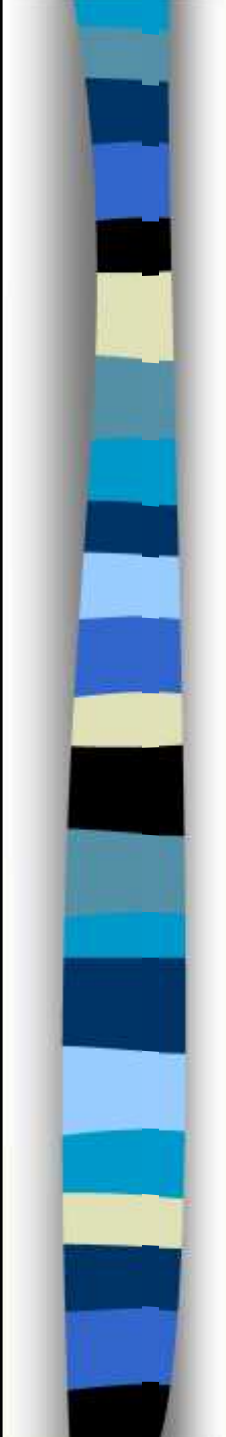
شکل



شکل ۹-۱: با استفاده از مکانیک بدنی مناسب، هنگام بلند کردن اجسام، وزن آنها نزدیک به بدن قرار می‌گیرد.

وضعیّت و تناسّب





ارتباط با سایر اعضا و کار تیمی

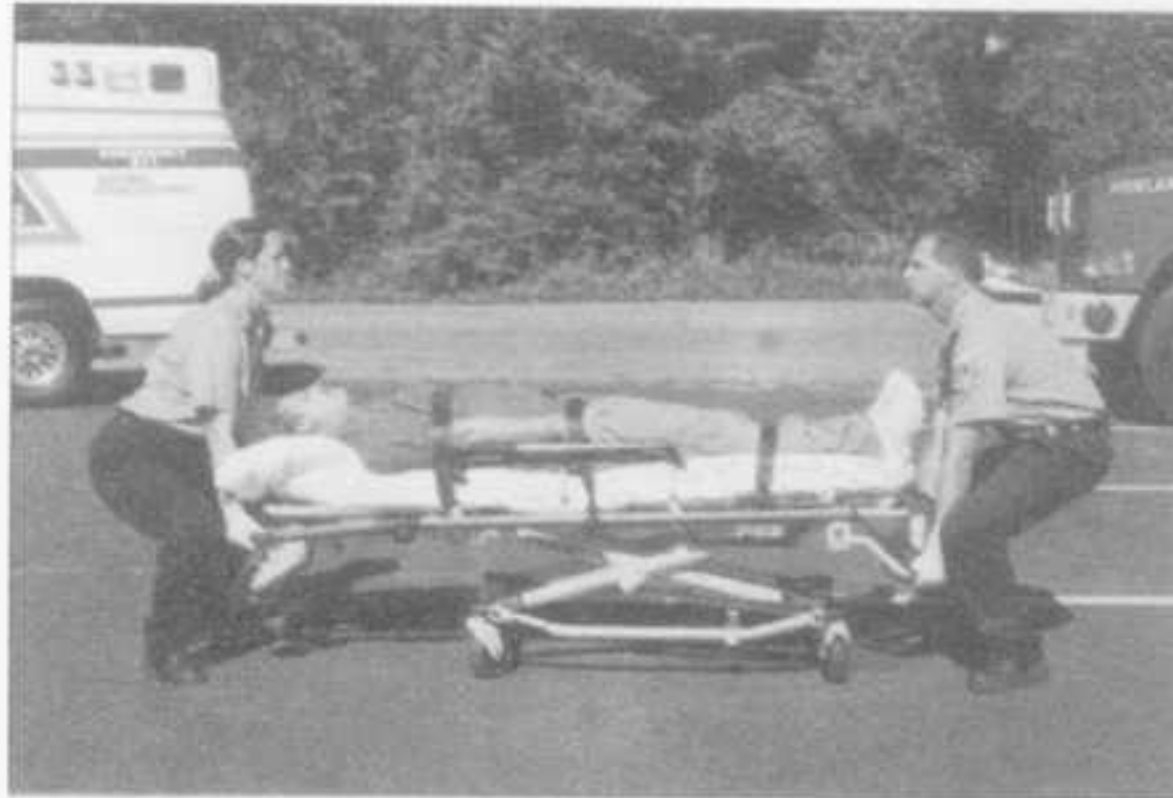
بلند کردن و انتقال اجسام

- راهکارهای کلی
- بلند کردن قدرتی
- بلند کردن چمباتمه ای
- تکنیک حمل یک دستی
- تکنیک صندلی پلکان
- کشیدن و هل دادن

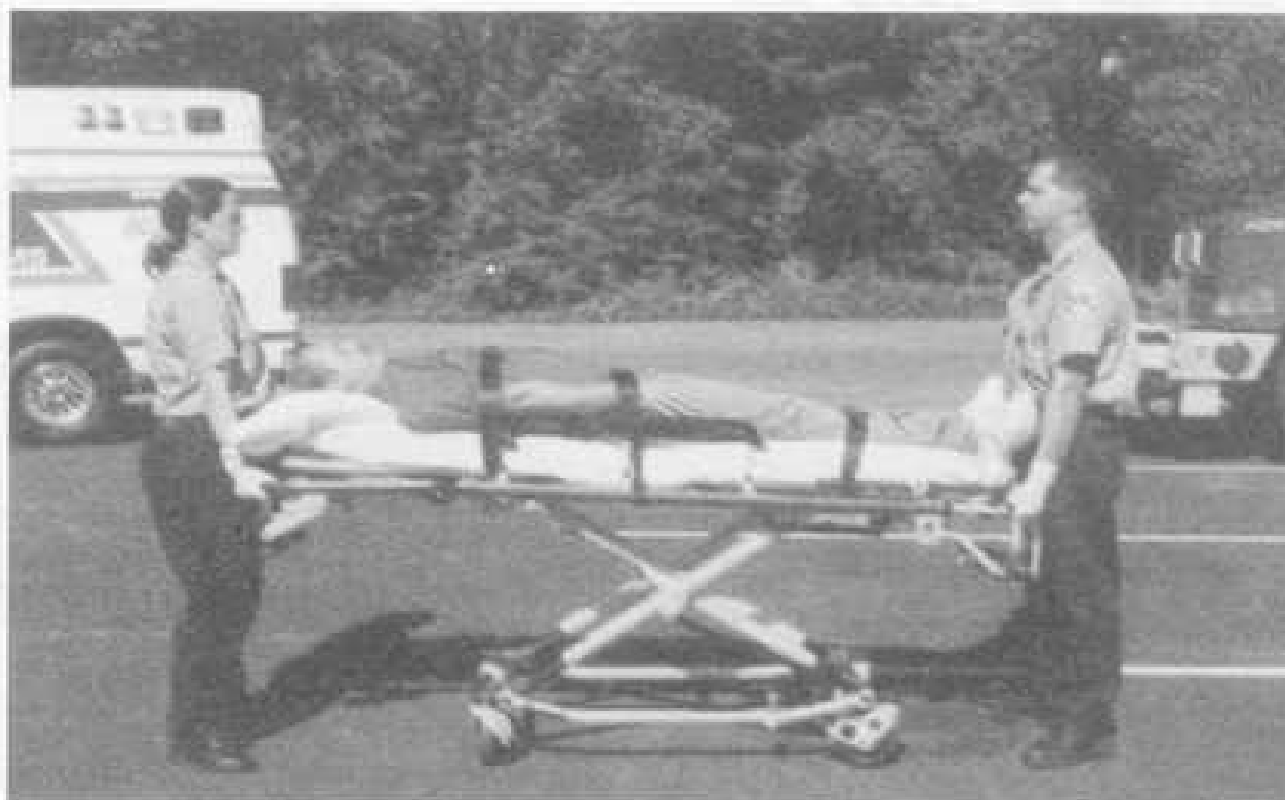
بلند کردن قدرتی



شکل ۶-۶ الف: در وضعیت مناسب قرار بگیرید. پاها باید حدود عرض شانه‌ها باز بوده، کمی به سمت خارج چرخیده و به صورت صاف روی زمین، قرار گیرند.



شکل ۶-۶ ب: در آغاز فرآیند بلند کردن، پشت باید بی حرکت بوده و کف پاها، صاف باقی بمانند. برای بی حرکت نگه داشتن قسمت تحتانی پشت، عضلات پشت و شکم خود را سفت کنید.



شکل ۹-۶ ج: هنگام برگشتن به وضعیت ایستاده، مطمئن گردید که پشت، بی حرکت بوده و قسمت فوقانی بدن پیش از ناحیه لگن، بلند می شود.

تکنیک حمل یک دستی



شکل ۹-۱: تکنیک حمل یک دستی

تکنیک صندلی پلکانی



شکل ۹-۱۰: هنگام انتقال بیمار به بالا یا پایین پله‌ها، در صورت امکان به جای برانکار از صندلی پلکانی استفاده کنید.

کشیدن و هل دادن



شکل ۹-۱۱: کشیدن و هل دادن به روش مناسب.