



گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت مشاوره می توانید به مراکز فیزیوتراپی تحت نظارت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان مراجعه فرمائید:

- ۱- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی
- ۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی صدیقه طاهره (س)
- ۳- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان
دانشکده علوم توانبخشی
گروه آموزشی فیزیوتراپی
آدرس: اصفهان، هزار جریب، دانشکده علوم توانبخشی
www.rehab.mui.ac.ir
حقوق معنوی این نوشتار متعلق به گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی است

6

آموزش های فیزیوتراپیست
نقش موثری در کاهش علائم
یبوست دارد.

- اصلاح عادات غذایی:

در افراد مبتلا به این نوع از یبوست توصیه می شود مصرف روزانه مایعات و مواد فیبر دار (مانند میوه و سبزی های تازه) را افزایش دهند.

- انجام تمرینات ورزشی هوازی با شدت متوسط:

توصیه می شود این افراد ۳ روز در هفته با سرعت متوسط، بمدت ۳۰ دقیقه پیاده روی کنند.

- آموزش های فیزیوتراپیست به بیمار:

شامل اصلاح عادات مربوط به دستشوئی رفتن است.

اکیدا توصیه می شود زمانی که فرد احساس دفع دارد به این احساس پاسخ مثبت دهد و زمان دفع خود را به تعویق نیندازد.

هچنین توصیه می شود فرد روی دستشوئی ایرانی یا فرنگی به درستی بنشیند و از ایستادن حین انجام دفع اجتناب نماید.

5

یبوست

"معرفی و درمان"

یبوست اختلالی است که با تعداد دفع کم و یا سختی در دفع معرفی می شود.

تعداد طبیعی دفعات اجابت مزاج، ۳ بار در روز تا ۳ بار در هفته است. در صورتی که این تعداد برابر یا کمتر از یک بار در هفته باشد فرد مبتلا به یبوست شدید است.

افزایش سن، سطح اجتماعی و اقتصادی پائین تر، شاخص بالای توده ی بدن، کاهش تحرک یا سطح فعالیت فیزیکی پائین از عواملی هستند که احتمال ابتلا به یبوست را بالا می برند.

کاهش مصرف میوه و سبزیجات و فیبر، زندگی در جوامع پرتنش، سابقه ی خانوادگی یبوست، اضطراب، استرس و افسردگی از دیگر عوامل خطر ابتلا به یبوست هستند.

شیوع یبوست در افراد مبتلا به بیماری های مغز و اعصاب مانند ام اس، پارکینسون، سکته مغزی و ... نیز بالاست.

2

درمان یبوست بستگی به نوع آن دارد.

یبوست در هر سنی می تواند باعث کاهش سطح فعالیت، عملکرد و کیفیت زندگی شود؛ لذا، درمان آن اهمیت دارد.

درمان یبوست بستگی به نوع آن دارد؛ بگونه ای که برای هر نوع درمان های تخصصی مانند فیزیوتراپی وجود دارد. یکی از انواع رایج، یبوستی است که در آن انتقال مواد در روده ها به کندی صورت می گیرد.

این نوع یبوست که بیشتر در خانم های جوان دیده می شود همراه با درد شکم، نفخ، و کاهش تعداد دفعات دفع است.

زمانی که حرکت مدفوع در روده بزرگ آهسته باشد، جذب آب از محتویات داخل آن بیشتر بوده و در نتیجه مدفوع سفت شده و دفع آن سخت می گردد.

3

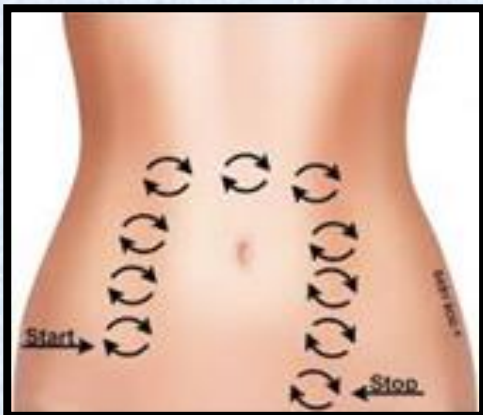
یکی از انواع یبوست، کاهش سرعت انتقال مواد دفعی در روده هاست.

در این موارد درمان شامل موارد زیر است:
- ماساژ شکمی:

این ماساژ توسط فیزیوتراپیست به بیمار آموزش داده می شود.

در این روش، در حالی که بیمار طاق باز (به پشت) خوابیده، سمت راست پائین شکم، یعنی بالای خار خاصره قدامی فوقانی استخوان لگن به آرامی و بصورت عمیق در مسیر روده بزرگ و بشکل دایره ای ماساژ داده می شود. مسیر ماساژ در شکل زیر نشان داده شده است.

توصیه می گردد مدت زمان ماساژ در کل مسیر حدوداً یک دقیقه طول بکشد و ۱۰ مرتبه تکرار گردد.



4