



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

۱- کلینیک فیزیوتراپی بیمارستان کاشانی

۲- کلینیک فیزیوتراپی دانشکده علوم توانبخشی

۲- کلینیک فیزیوتراپی مرکز جامع توانبخشی
صدیقه طاهره (س)



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

روشهای نوین بهبود تعادل

یکی از روشهایی که امروزه برای بهبود تعادل استفاده می شود استفاده از بازخورد کامپیوتری می باشد. صفحه تعادل به فرد اجازه می دهد که با استفاده از بازخورد بینائی در برابر تحریکات غیر قابل پیش بینی و سریع صفحه تعادل با حرکت ارادی توده بدن به منظور بهبود تعادل جواب دهد.



فیزیوتراپی برای بهبود
تعادل در بیماران مبتلا به
سکته مغزی

گروه فیزیوتراپی
دانشکده علوم توانبخشی
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان

فیزیوتراپی برای بهبود تعادل در وضعیت ایستاده

یکی از موارد مهم برای بهبود عملکرد در افراد مبتلا به سکتة مغزی بهبود تعادل در حالت ایستاده می باشد .
از کارهایی که برای بهبود تعادل در حالت ایستاده می توان انجام داد به موارد زیر می توان اشاره نمود:

۱. حرکت سروگردن
۲. گرفتن اشیا
۳. ایستادن روی یک پا (با بایدون وسیله کمکی)
۴. بلند کردن اجسام از روی زمین



۴

فیزیوتراپی برای بهبود تعادل در وضعیت نشسته

توانائی برای حفظ تعادل در حالت نشسته برای یک زندگی مستقل لازم و ضروری است.
از کارهایی که برای بهبود تعادل در حالت نشسته می توان انجام داد به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- ۱- حرکت سروتنه
- ۲- گرفتن اشیا
- ۳- انجام کارهای با مهارت



۳

اهمیت تعادل و بهبود آن در بیماران مبتلا به سکتة مغزی

تعادل عبارتست از حفظ مرکز ثقل بدن بر روی سطح اتکای بدن که این توانائی در افراد سکتة مغزی دچار مشکل می شود. یک فرد در حالت نشسته، ایستاده، راه رفتن و انجام کارهای مختلف احتیاج به تعادل دارد. اختلال تعادل مخصوصاً در حالت ایستاده یکی از مشکلات مهم در افراد سکتة ای می باشد که می تواند باعث اختلال در کارهای روزانه شود.
برای بهبود تعادل در افراد سکتة مغزی باید به نکات زیر توجه داشت :

- جلوگیری از کوتاهی تطابقی بافت های نرم در اندام تحتانی به عنوان مثال عضلات پایین آورنده مچ پا
- افزایش قدرت و هماهنگی عضلات به منظور حمایت توده بدن



۲