

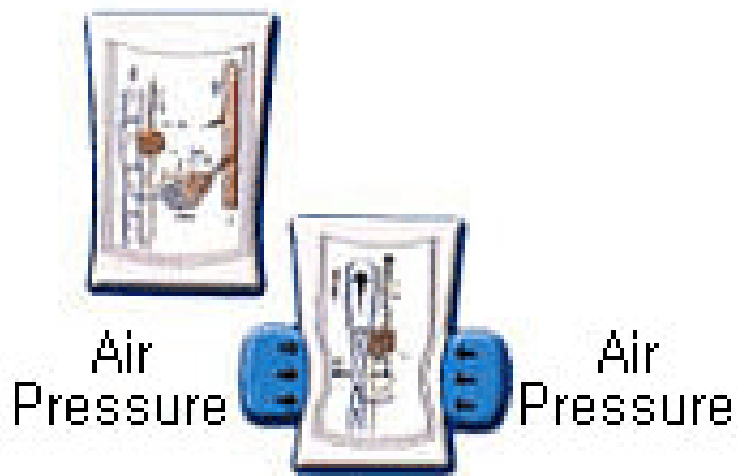
ڪامپريشن تراپي



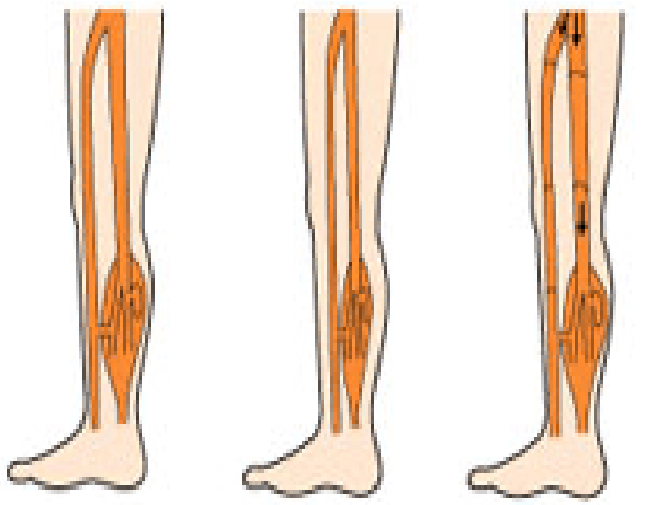
compression therapy

کامپرنشن تراپی

روشی است که طی آن هوا توسط دستگاهی بداخل بالشتکهایی که دور قسمتهای مختلف اندامها و کمر را می تواند بپوشاند وارد شده و با افزایش فشار اعمال شده به اندام حالتی شبیه ماساژ ایجاد کرده که متعاقب آن افزایش حرکت جریان خون و لنف و بدنبال آن کاهش تورم ، درد عضلات ، احساس سبکی ، بهبود توانایی حرکتی ، و...در منطقه تحت درمان را بدنبال خواهد داشت .



پا (قلب دوم) عضلات ساق نقش مهمی در بازگرداندن خونی که توسط قلب به پاها فرستاده شده دارند هنگامی که راه روی مناسبی داریم با ایجاد انقباض و انبساط در ماهیچه پا این نقل انتقال بخوبی صورت می گیرد اما با کاهش تحرک ، افزایش سن ، استراحت طولانی مدت ، آرتروز ، شکستگی ، تراما (آسیب) ، جراحی ، گچ گرفتگی ، عوارض دارویی و .. رگهای خونی و لنفی ما تحت فشار زیادی قرار می گیرند و نمی توانند عمل خود را بخوبی انجام دهند که این استرس به سلولهای بافت منطقه نیز اعمال خواهد شد انجام حرکات مجاز در این دوران می تواند این آسیب را به حداقل ممکن برساند پس از سپری شدن این دوران هر چه سریعتر باید تورم دست و پا کاهش یابد تا مواد غذایی بیشتری به بافت برسد و از آن طرف مواد سمی و زائد سریعتر از ناحیه برداشته شوند و بر همین اساس انجام حرکات توصیه شده و فیزیوتراپی اهمیت بسیاری خواهد داشت .



When stabilized When muscles are contracted When muscles are relaxed



Edema or swelling
of the leg, ankle
and foot

ADAM

دستگاه کامپرسن زمان نقاھت
را کوتاھتر و توان عضلانی
را سریعتر باز می گرداند
ھمچنین فشار اعمال شده ناشی
از تورم بر اعصاب و مفاصل
ماھیچه و... را کاهش داده
احساس سبکی و چالاکي
بیشتری را ھمراه می آورد

موارد کاربرد

ادم اندام

تورم مفاصل

درد و خستگی بی قراری

مور مور شدن سردی اندام

ادم دوران بارداری (با صلاحدید متخصص زنان)

در بیماریهای مفصلی آرتروز رماتیسم مفصلی

بیماریهای عروق خونی و واریس

ترومبوز وریدی





موارد عدم کاربرد
اترواسکروز بسیار شدید عروق
ترومبوز وریدی (در فاز التهابی)
برخی بیماریهای عروقی
تورم شدید اندام به همراه برخی بیماریهای ریوی و قلبی کنترل نشده

تغذیه و ادم

مواد غذایی ادرار آور بخورید. این مواد، آب اضافی بدن را دفع می کنند.

- از مصرف غذاهای شور غذاهای کنسرو شده و فرآوری شده، آجیل شور و سس ها که محتوای مقدار زیادی نمک هستند بپرهیزید.
- مصرف چربی را کاهش دهید - غذاهای چرب مانع از سهولت جریان خون می گردند.
- افراط در مصرف آن موجب ورم می گردد، مواد پروتئینی

کمبود مصرف آب و مایعات نیز از دیگر عوامل بروز ادم می باشد.

- چغندر، کاهو، گوجه فرنگی، اناناس، مارچوبه و هویج برای افراد دچار ورم می تواند مفید باشد.