



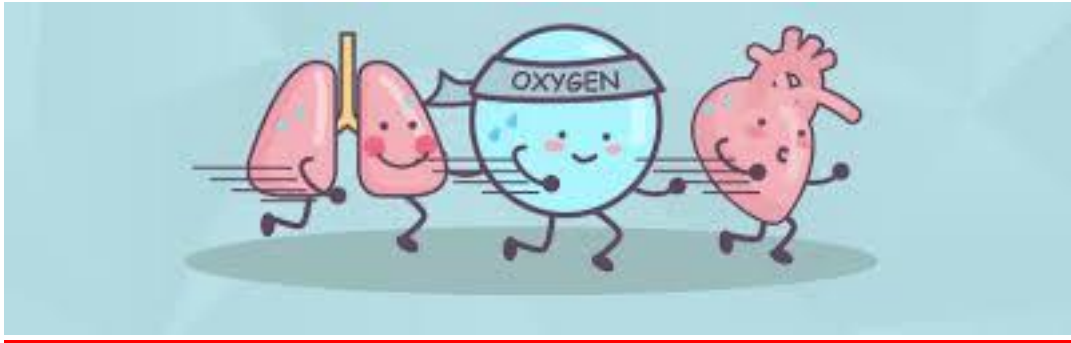
راھبێنانەوێ سەروشتی (چارەسەری فیزیکی) بۆ سییەکان و ماسولکە ی سییەکان

((چۆن سییەکانمان بەھێز بکەین بە چەند وەرزشیێک
بۆ بەرگری دژی قایرۆسی کۆرۆنا و نەخۆشیەکانی
رۆماتیزم و ڕەبۆیان کەسیێک بەلغەمی زۆر بوو خۆی
نەیتوانی دەری بکات))

نوسینی

نەبەز علی احمد

ماستەر لە چارەسەری فیزیایی – لەولاتی ئیسپانیا
مامۆستا لە زانکۆی راپەرین – کۆلیژی پەرستاری

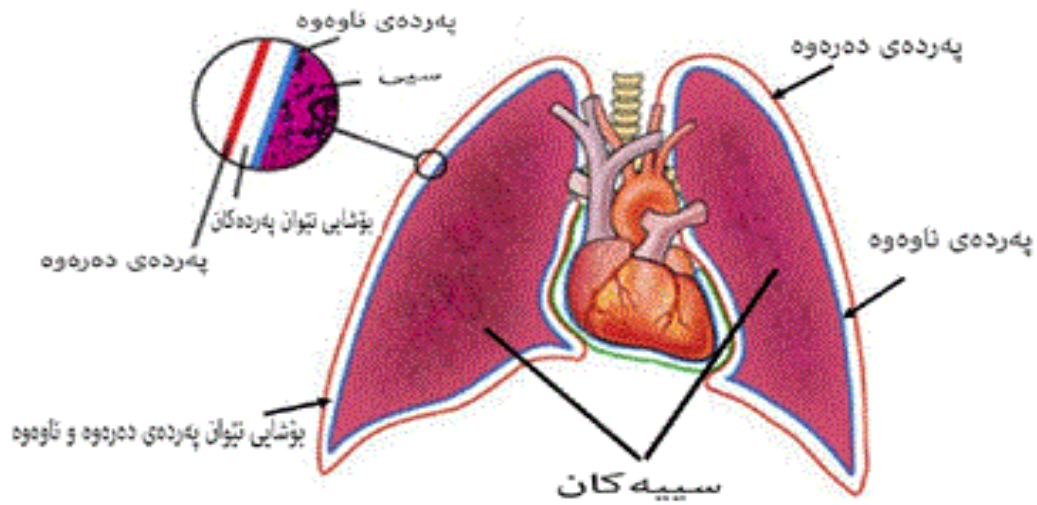


تویکاری سییه کان

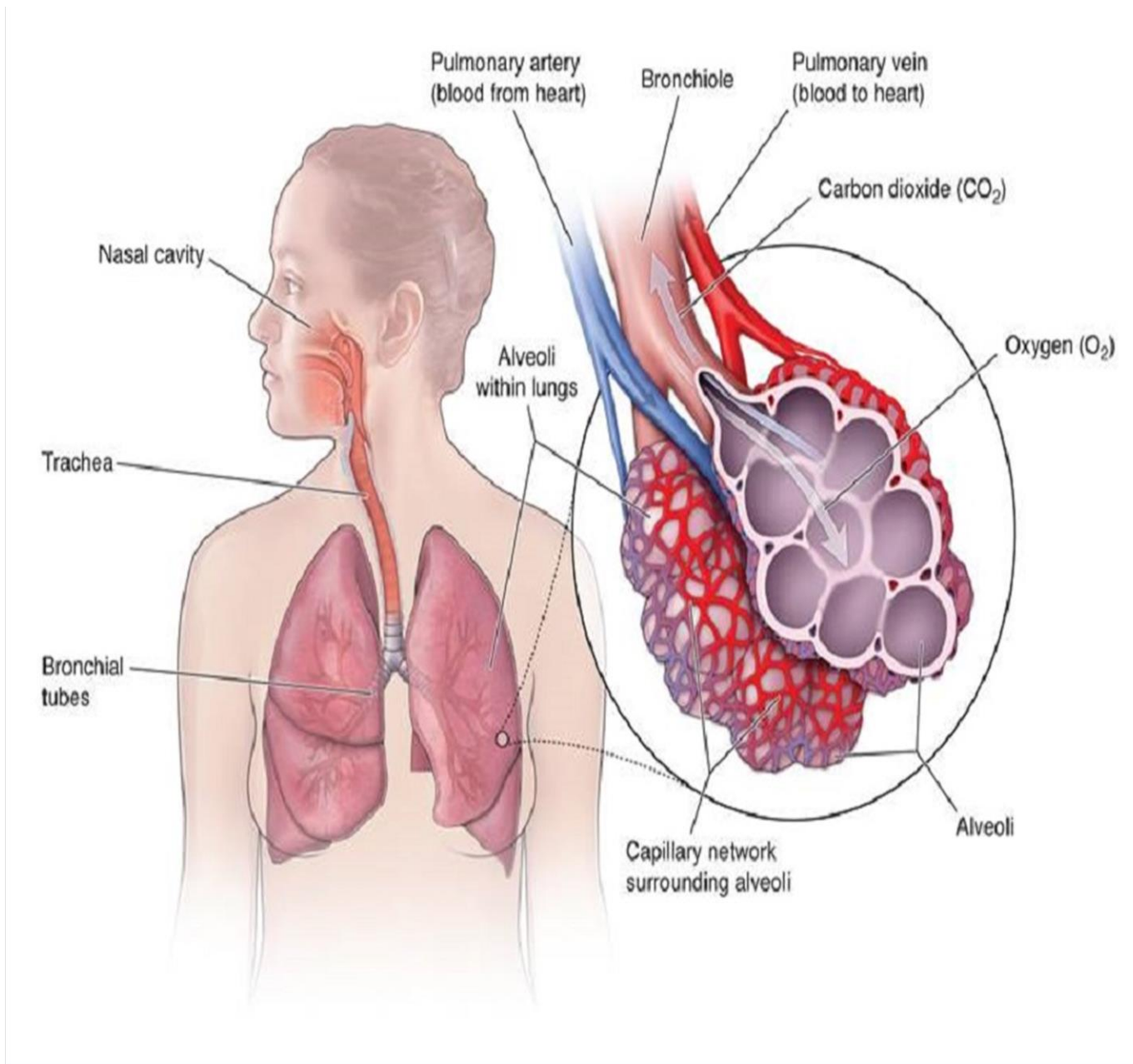
سییه کان ئەندامی گرنگی جەستەى مرۆڤن لە دوو بەش پێکدێن، سێ راست و چەپ، سێ راست لەسێ بەش، و سێ چەپ لە دوو بەش پێکھاتوون (بۆیە سێ چەپ لە دوو بەش پێکدێت لەبەر ئەوەى دڵ بەزۆرى دەکەوێتە لای چەپ)، ھەریەکە لە سییه کان بە پەردەىھەکی دوو توێ دەورە دراوە، لە نیوان ئەم دوو پەردەىھەدا بۆ شایى ھەيە یارمەتى کەشانی سییه کان دەدات کاتی وەرگرتن و دانەوہى ھەناسە.

فرمانى سەرەکی سییه کان وەرگرتنى ئۆکسجین و دانەوہى دوانەئۆکسیدی کاربۆنە لەنیوان ھەوای دەرەوہدا و سورى خۆیندا. بۆئەوہى جەستە بتوانییت فرمانى تاییەتى خۆى جیبه جى بکات.

تویکاری سییه کان و پهردهی سییه کان



وینه ی به که م: تویکاری سییه کان



وینەى دووهم: سى راست لەسێ بەش، و سى چەپ لە دوو بەش پیکهاتوو، گەشتنى ئۆكسجين بۆ بەشى خوارەوهى سيبهكان (ئەلقیولا)

بۆئەۋەي ماسولكەي سىيەكانمان بە ھېز بىكەين و ئۆكسجىن بەتەۋاۋى بگات بۆ
بەشى خوارەۋەي سىيەكان (ئەلقىۋلا) و (ۋەك لەۋىنەي دوۋەم) دا ديارە.

دەبىت ئەم ۋەرزىشانە بىكەين:

تېبىنى: ئەم ۋەرزىشانە پىۋىستە كەسى تەندروست و ئەۋانەي نەخۇشى پەبۆ و
رۇماتىزىميان ھەيە بىكەن، بەم جۆرە رۇژانە پىۋىستە كەسى تەندروست (۳) جارو بۆ
ئەۋانەي نەخۇشى پەبۆ و رۇماتىزىميان ھەيە (۵) جار ئەم ۋەرزىشانە بىكەن.

يەكەم: ھەناسەيەكى قوول ھەلمزە بۆ ماۋەي (۵) سانىەو بە (۳) سانىە بىدەۋە (نابى
لەپر بىدەيەۋە) سەيرى وىنەي سىيەم بىكە.



وئەنى سىيەم: بەراۋە ۋەستانە ۋە ھەناسە بۇ ماۋەى (۵) سانىيە ھەلمۇزە ۋە بە (۳) سانىيە بىدەۋە.

دوۋەم: رابوۋەستە ۋە ھەردوۋ دەستت بۇ دواۋە بىيە ۋە بىيانبە ناۋىيە كەۋھو سىنگت بۇ پىشەۋە بىيە، بۇئەۋەى تەۋاۋ كىشانى تىپدا پرووبدات ۋە بەم جۆرەش ھەناسە بۇ ماۋەى (۵) سانىيە ھەلمۇزە ۋە بە (۳) سانىيە بىدەۋە. سەيرى وئەنى چۈارەم بىكە.



وینەى چوارەم: ھەردوو دەستت بۆ دواوہ بېہ و بیانہ ناویہ کەوھو سینگت بۆ پېشەوہ بېہ

سېيەم: لەگۆشەيەکی ماله کەت دەستبەخە سەر ھەردوو لای گۆشەکەو قاچیکت بۆ دوواوہ بېہ، سینگت بۆ پېشەوہ بېہ بۆئەوہی کشان لە ماسولکەکانی سینگت زیاتر دروست بېیت و ئەم ئۆکسجینەى وەری دەگری بۆئەوہی بەتەواوی بۆ ناو سییەکان

پروات، بهم جوړه هه ناسه بۆ ماوه ی (۵) سانیه هه لمژو به (۳) سانیه بیدهوه، دواتر دهسته کانت هه ر له سهر گوښه ی دیواره که وه که می بهرتر بکه وه هه مان کردار دوباره بکه وه. سهیری وینه ی پینجه م بکه.



وینه ی پینجه م: دهسته بکه سهر هه ردوولای گوښه یه کی ماله که ت.

چوارهم: هه موو ئه وانه ی پیشووتر به راوه ستانه وه بکه، به لام وهرزشی چوارهم به راکشانه وه ده کریت، ده بیت رابکشیت و به شی سهره وه ی سنگت و شان کانت بۆ لایه ک

بەيت و قاچەكانت بنوشتيئەوہو بۇ لايەكەى ترى بىہ و بہم جۆرہ ھەناسە بۇ ماوہى
(۵) سانىہ ھەلمژہو بہ (۳) سانىہ بىدەوہ (تېبىنى: بۇ ھەر دوو لاي راست و چەپ بىكە).
سەيرى ويئەى شەشەم بکہ.



ويئەى شەشەم: رابكشى و بەشى سەرەوہى سينگت و شانەكانت بۇ لايەك بىہو
قاچەكانت بنوشتيئەوہ بۇ لايەكەى تر.

پېنجەم : يۇگا يەككە لە وەرزىشە گىرنگە كان بۇ بەھىزبوونى سىيە كان و مېشك، وەك
وېنەى حەوتەم.

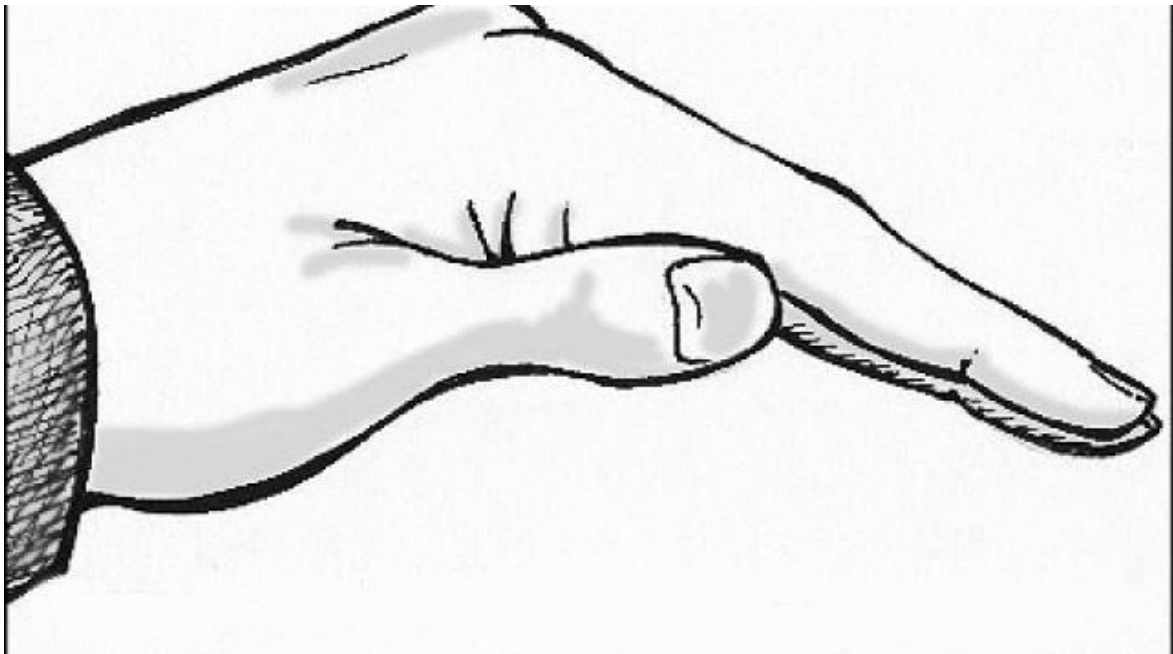


وېنەى حەوتەم: يۇگا

بەشى دوو ەم

ئەگەر نەخۇشەكە تواناي كۆكەي كەم بوو يان بەلغەمىكى زۆرى ەبوو تواناي دەردانى
نەبوو، پىۋىستە ئەم ەنگاوانە جىبەجى بىكات:

يەكەم: بۇ ەەر يەككە لەم بارانەي خوارەو ە پىۋىستە دەستت بەم جۆرە لىبكەي وەك
لە وىنەي ەشتەمدا ديارە.



وینەي ەشتەم

دووهم: بۇ ھەريەكەت لىك بارانەى خوارەوۈ پىۋىستە (۵) بۇ (۱۰) خولەك پىدا كىشان
بەيت و دەستت وەك وىنەى ھەشتەم لى بەى.

بارى يەكەم: پىۋىستە لەسەر پىشتى (سەرىن) پال كەوتىى و لە ژىر پىشتى
بەرزبونەوہىەكى ھەبىت (وەك وىنەى نۆيەم) و لەسەر سىگى (۵) بۇ (۱۰) خولەك پىدا
كىشان بەى، دەبى دەستت وەك وىنەى ۸ لى بەى.



وىنەى نۆيەم

بارى دووهم: پيويسته نه خوښه كه له سهر سك پالكوته وي و له ژيرسكى بهرزبونه وه
 هه بي (وهك ويڼه دهيه م) و له سهر سينگى (٥) بو (١٠) خولهك پيداكيښان بكهو ده بي
 ده ست و هك ويڼه (٨) لى بكه ي.
 (تبيڼي: نه گهر له سهر بيديك - قهره ويڼه يهك- كردت ده بيت لاي پشت و قاچه كانى
 بهرتر بيت.



ويڼه دهيه م

سەرچاوه

کتیبي :

physiotherapy in respiratory care

An evidence- based approach to respiratory and cardiac management

Third edition

Alexandra Hough

به هیوای سهلامه تی بو گشت لایهك

