

پس از آسیب‌دیدگی نخاع، شما در خطر دچار شدن به زخم فشار (زخم بستر) قرار می‌گیرید. زخم بستر جراحی است که در اثر فشار مداوم بر روی پوست انسان ایجاد می‌شود. اگر شما دچار آسیب‌دیدگی نخاع شده باشید، ممکن است بخشهایی از بدن خود را به خوبی احساس نکنید. فشار بر روی پوست که در اثر نشستن یا خوابیدن به مدت طولانی ایجاد می‌شود منجر به متوقف شدن جریان خون در محل فشار می‌گردد. این ممکن است آسیبهای جدی به پوست شما وارد کند. بهترین راه برای آنکه اجازه دهید خون به پوست شما برسد این است که وزن خود را جابجا کنید. برای مطالب بیشتر درباره زخمهای بستر، جزوه [جلوگیری از زخم بستر Spinal Cord Essentials](#) را ببینید.

وزن خود را هر ۱۵ دقیقه یک بار جابجا کنید. هنگامی که حرکت‌های کاهش فشار را انجام می‌دهید، این حرکات باید برای ۱ تا ۲ دقیقه طول بکشد.

### کاهش فشار هنگامی که روی صندلی چرخدار هستید

هنگامی که روی صندلی چرخدار خود نشسته‌اید، هر پانزده دقیقه یک بار وزن خود را جابجا کنید. هر حرکت کاهش فشار باید ۱ تا ۲ دقیقه ادامه داشته باشد. روشهای گوناگون بسیاری وجود دارند که می‌توانید بوسیله آنها فشار را کاهش دهید.

- بر روی یک میز، صندلی، یا میز تحریر به سمت جلو خم شوید.
- اول به یک طرف و سپس به طرف دیگر بچرخید.
- دسته‌های صندلی را بگیرید و نشیمنگاه خود را با استفاده از دستها از روی صندلی بلند کنید.
- اگر زاویه صندلی شما قابل تغییر است، آن را تا جایی که می‌توانید تحمل کنید به عقب کج کنید.
- اگر دستها یا بازوهای شما ضعیف هستند، به آرنجهای خود توجه کنید. آنها را روی سطوح نرم قرار دهید و گاهی اوقات محل قرار گرفتن آنها را تغییر دهید.



### کاهش فشار در رختخواب

زخم فشار را "زخم بستر" نیز می‌نامند. دراز کشیدن در بستر به مدت تمام شب بدون آنکه حرکتی انجام دهید، شما را بطور جدی در خطر آسیب‌دیدگی در اثر فشار قرار می‌دهد. از بالشها برای کاهش فشار در قسمت‌هایی که خطر برای آنها زیاد است استفاده کنید. مناطق پرخطر در حالت خوابیده عبارتند از زیر رانها، پاشنه‌ها، باسن و قسمت پایینی کمر.

هنگامی که در تختخواب هستید دست کم باید یک بار در طول شب از یک سمت به سمت دیگر بچرخید. اگر به تنهایی نمی‌توانید این کار را انجام دهید، از کسی بخواهید در طول شب به شما کمک کند. موقعیت بدن خود را تغییر دهید و بر روی سمت دیگر بدن بخواهید.

