

حمام کردن و دوش گرفتن پس از آسیب‌دیدگی نخاع معمولاً به وسایل خاصی نیاز دارد. ممکن است نیاز باشد حمام را کمی تغییر دهید تا صندلی چرخدار و تجهیزات دیگر در آن جا بگیرند. رعایت ایمنی در هنگام حمام کردن به جلوگیری از آسیب دیدن فرد کمک می‌کند. حمام‌ها گاهی می‌توانند خطرناک باشند، زیرا سطح موجود در آنها بسیار سخت و لغزنده است. اگر احساس پوستی شما ضعیف است ممکن است نیاز باشد درجه حرارت آب را تنظیم کنید تا از سوختگی جلوگیری شود. داشتن وسایل و ترتیبات مناسب می‌تواند به شما کمک کند تا ایمن بمانید و از آسیب دیدن خود جلوگیری کنید.

تجهیزات ویژه

برخی وسایل می‌توانند حمام کردن و دوش گرفتن را برای شما بسیار ساده‌تر کنند. بیشتر افراد پس از آسیب‌دیدگی نخاع به دوش دستی و نیمکت حمام نیاز دارند. دوش‌های دستی را می‌توان چنان تغییر داد که برای افرادی با کارایی محدود در قسمت دستها مناسب باشند. وسایل سودمند دیگر شامل موارد زیر هستند:

- نیمکت حمام با محل مخصوص چهارپایه
- چهارپایه چرخدار زیر دوش
- اسفنج حمام با دسته بلند
- صابون بند دار
- جاصابونی برای صابون مایع
- جاصابونی‌های دیواری
- لیف

اصلاحات مورد نیاز در حمام

بسیاری کارها هست که شما می‌توانید برای تغییر حمام خود انجام دهید تا استفاده از آن آسانتر شود. برای اطلاعات بیشتر در این باره به جزوه "[اصلاحات حمام و دستشویی](#)" در [Spinal Cord Essentials](#) مراجعه نمایید. تغییراتی که احتمالاً می‌تواند در حمام خود ایجاد کنید شامل موارد زیر است:

- دستگیره‌های میله‌ای
- دربهای عریض لولایی
- روشویی پایه دار
- دوش‌های بدون کفی مخصوص صندلی چرخدار
- شیرهای آب اهرمی

در هنگام حمام کردن، سطوح سفت و محکم و خیس بودن پوست شما ممکن است خطر زخم بستر را ایجاد نماید. برای اطلاعات بیشتر در این باره جزوه جلوگیری از زخم بستر "جلوگیری از زخم بستر" در [Spinal Cord Essentials](#) را ببینید.

ایمنی در هنگام حمام

رعایت ملاحظات ایمنی به شما کمک می‌کند تا اطمینان پیدا کنید خودتان و همراهانتان با ایمنی از حمام استفاده کنید. در زیر چند مورد آورده شده که باید در رابطه با آنها احتیاط کنید:

- آب جوش می‌تواند بدون آنکه متوجه شوید شما را بسوزاند.
- سطوح محکم و خیس می‌توانند موجب ایجاد زخم بستر شوند.
- اگر زمین لغزنده باشد ممکن است افراد زمین بخورند.

جلوگیری از سوختگی‌ها: هنگامی که احساس پوست بدن شما ضعیف باشد، این خطر برای شما وجود دارد که بدون آنکه متوجه باشید خود را با آب داغ بسوزانید. برای جلوگیری از این خطر کارهای مشخصی می‌توانید انجام دهید:

- درجه آبگرمن خود را روی ۴۹ درجه سانتیگراد (۱۲۰ درجه فارنهایت) تنظیم کنید.
- اگر ممکن باشد از محافظهای قطع کننده آب جوش (scald guard) بر روی شیرهای حمام استفاده کنید.
- هنگامی که زیر دوش هستید، سعی کنید پای خود را زیر شیر آب که جریان کوچک آب از این جاری است قرار ندهید.

چند حوله در دسترس خود داشته باشید: حوله‌ها را در نزدیکی دوش و در جایی قرار دهید که به سادگی بتوانید آنها را بردارید. پس از آنکه خود را به روی چهارپایه حمام رساندید یک حوله روی تشک صندلی چرخدار بگذارید. این کار موجب می‌شود تشک صندلی خشک بماند که بعداً روی آن خواهید نشست. پس از حمام کردن زود خود را خشک کنید. پوست خیس حساس‌تر است و احتمال ایجاد زخم بستر بر اثر فشار بر روی آن بیشتر است.

سطوح غیر لغزنده: اگر وان و کف حمام خیس باشند، لغزنده و خطرناک هستند. از سطوح غیر لغزنده یا کفپوشهای حمام در درون و بیرون از دوش یا وان استفاده کنید.

نیمکت روکش دار زیر دوش: خیس بودن بدن و قرار گرفتن بر روی یک سطح سفت می‌تواند شما را در خطر ایجاد زخم بستر قرار دهد. از یک نیمکت روکش دار برای زیر دوش استفاده کنید که از پوست حساس شما محافظت کند.

زمین را خشک نگاهدارید: چند حوله را لوله کنید و آنها را در پایین وان حمام یا دوش قرار دهید. این کمک می‌کند تا قطره‌های آبی که وقتی شما روی نیمکت حمام نشسته‌اید روی زمین پاشیده می‌شوند جذب شوند. بعضی از نیمکتهای حمام بصورت قطعات مستقل ساخته شده‌اند و به شما امکان می‌دهند تا وقتی زیر دوش هستید پرده کنار دوش را بکشید. برخی از انواع نیز به شما امکان این کار را نمی‌دهند. برای جلوگیری از پاشیده شدن آن به روی زمین، می‌توانید پرده دوش را در زیر نشیمنگاه خود تا بزنید و نگاهدارید. یک گزینه دیگر این است که پرده را کمی برش دهید تا بتواند از کنار نیمکت حمام رد شود.

کارشناس فیزیوتراپی شما می‌تواند کمک کند تا تجهیزات مناسب برای نیازهای خود در حمام یا زیر دوش را پیدا کنید.

مراقبت از خود	برای اطلاعات بیشتر با کارشناس کاردرمانی خود تماس بگیرید.
www.SpinalCordEssentials.ca SCE2-Sd4-2015-12-09	©2015 University Health Network – Toronto Rehab. همه حقوق محفوظ است. عبارت سلب مسئولیت: اطلاعات تنها بمنظور آموزش ارائه شده است. در مورد نگرانیهای خاص یا درمانهای پزشکی با متخصص دارای صلاحیت پزشکی مشورت نمایید. University Health Network هیچ مسئولیتی در رابطه با هر گونه خسارت یا آسیب ناشی از اشتباه یا حذف مطالب در این نوشته را برای خود مفروض نمی‌داند و مسئولیت را از خود سلب نمی‌ماید.



راهنمایی‌هایی برای حمام کردن

با کارایی کامل دستها

بیشتر افرادی که دستهای آنها کارایی کامل را دارد خودشان می‌توانند حمام کنند. استفاده از یک اسفنج با دسته بلند می‌تواند به شما کمک کند تا قسمتهایی از بدن را که رسیدن به آنها دشوار است تمیز کنید. چند راهنمایی دیگر در زیر آورده شده:

- قوزک پاهایتان را روی یکدیگر بگذارید. به این ترتیب ساده‌تر می‌توانید کف پاهایتان را تمیز کنید.
- هنگامی که روی نیمکت حمام نشسته‌اید، به یک طرف بچرخید تا ساده‌تر بتوانید نشیمنگاه و کشاله‌های ران را بشویید. دستگیره‌های میله‌ای می‌توانند کمک کنند تا هنگام چرخش به یک طرف تعادل خود را حفظ کنید.
- گاهی شستن نشیمنگاه در حالت نشسته بر روی توالت فرنگی ساده‌تر است.

با کارایی محدود دستها (سطوح آسیب‌دیدگی C7 تا T1)

افرادی که دستهای آنها تا حدودی ضعیف است گاهی می‌توانند به تنهایی با استفاده از وسایل مخصوص حمام کنند. بسته به آنکه تعادل شما در حالت نشسته و قدرت دستهای شما چقدر باشد، ممکن است نیمکت حمام تا حدودی برای شما مناسب باشد. برخی افراد به دوشهای مخصوص صندلی چرخدار نیاز دارند. افزودن دستگیره‌های غیر لغزنده به سری دوش دستی و جصابونی‌ها می‌تواند به این کار کمک کند.

با کارایی بسیار پایین یا بدون کارایی دستها (سطوح آسیب‌دیدگی C1 تا C6)

افرادی که دستهای آنها هیچ کارایی ندارد معمولاً برای حمام کردن به کمک دیگران نیاز دارند. این کار معمولاً به یک دوش مخصوص صندلی چرخدار و یک چهارپایه چرخدار حمام نیاز دارد. چهارپایه‌های چرخداری که قابلیت تغییر شیب دارند می‌توانند کمک کنند تا در هنگام حمام کردن فشار خون خود را به مقدار مناسب حفظ کنید. بسته به آنکه قدرت دستهای شما چقدر باشد، ممکن است بتوانید خودتان برخی از بخشهای بدن را بشویید. برای این کار ممکن است به وسایل مخصوص نیاز داشته باشید. برخی از وسایل سودمند عبارتند از:

- صابون نصب شده روی دیوار
- دستگیره مخصوص برای سری دوش دستی
- شیرهای آب اهرمی
- لیف مخصوص

برای اطلاعات بیشتر بر باره سطح آسیب، “[آسیب دیدگی نخاع](#)” در **Spinal Cord Essentials** را ببینید.