

آسیب‌دیدگی نخاع می‌تواند بر میزان قدرت و سرعت واکنش شما اثر بگذارد. اگر پس از آسیب‌دیدگی می‌توانید راه بروید ممکن است در خطر زمین خوردن قرار بگیرید. کارهای مشخصی وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا از زمین خوردن جلوگیری کنید. دانستن اینکه اگر به زمین افتادید چه کاری باید انجام دهید می‌تواند به شما کمک کند تا ایمنی خود را حفظ کنید و به سرعت به کمک دسترسی پیدا کنید.



برنامه‌ریزی برای موارد زمین خوردن

اینکه بدانید در خطر زمین خوردن قرار دارید به شما امکان می‌دهد تا برای آن آماده باشید. همیشه یک تلفن همراه با خود داشته باشید. داشتن تلفن در هنگامی که به زمین افتاده‌اید می‌تواند به شما اطمینان دهد که به سرعت به کمک دسترسی می‌یابید. گزینه دیگر این است که در اتاقهای خاصی مانند حمام خانگی نیز یک تلفن نصب کنید. همچنین می‌توانید از یک دکمه اضطراری پزشکی استفاده کنید که روی لباس نصب می‌شود. این به شما امکان می‌دهد که اگر به تلفن دسترسی ندارید بتوانید کمک خبر کنید.

برقراری ایمنی در خانه

داشتن یک خانه ایمن در جلوگیری از موارد زمین خوردن اهمیت فراوانی دارد. این شامل کاهش درهم ریختگی و داشتن نور خوب در خانه است. وجود نرده در کنار راه‌پله‌ها و راهروها می‌تواند به شما کمک کند تا با ایمنی بیشتری در خانه حرکت کنید. درمانگر فیزیوتراپی شما می‌تواند خانه شما را مورد ارزیابی قرار دهد. او می‌تواند درباره آنکه برای ایمنی بیشتر و برآورده شدن نیازهایتان چه کار می‌توانید انجام دهید ایده‌هایی به شما بدهد. در زیر چند مثال از کارهایی که می‌توانید انجام دهید آورده شده است:

اتاق نشیمن

- قالیچه‌های کوچک را بردارید یا آنها را با چسب روی کف اتاق محکم کنید.
- چرخهای زیر مبلمان را بردارید یا آنها را محکم و ثابت کنید.

حمام

- اگر برای بلند شدن از روی توالت‌های کم ارتفاع مشکل دارید از یک چهارپایه توالت بلندتر استفاده کنید.
- در کنار وان حمام و توالت دستگیره‌های میله‌ای نصب کنید.
- از یک زیرپایی غیر لغزنده یا یک چهارپایه غیر لغزنده زیر دوش استفاده کنید.
- از یک سری دوش دستی و قابل حمل استفاده کنید.

چگونه می‌توانید از زمین خوردن جلوگیری کنید؟

در زیر برخی موارد راهنما برای جلوگیری از زمین خوردن آورده شده است:

- برای همه جابجایی‌ها، ایستادن و راه رفتن از کفش یا دمپایی با کف لاستیکی و پاشنه‌دار استفاده کنید.
- از میزان انرژی در بدن خود آگاه باشید و به بدن خود بیش از حد فشار وارد نکنید.
- هنگامی که از ابزارها استفاده می‌کنید، اطمینان پیدا کنید که به درستی نصب شده‌اند و به درستی از آنها استفاده می‌شود.
- پس از تغییر وضعیت بدن کمی صبر کنید و تعادل خود را حفظ نمایید.
- از آثار جانبی داروهایی که مصرف می‌کنید با خبر باشید.
- پیش از انجام روشهای تازه جابجا شدن، آنها را به همراه درمانگر خود تمرین کنید.
- بطور منظم ورزش کنید تا قدرت بدنی شما بهبود یابد.

چه چیزی می‌تواند خطر زمین خوردن شما را افزایش دهد؟

چیزهای مختلفی می‌تواند خطر زمین خوردن را برای شما افزایش دهد. اگر عوامل زیر بر شما اثر می‌گذارند باید بسیار بیشتر مراقب خود باشید:

- برخی داروها
- فشار خون پایین
- استفاده از محافظ گردن
- خسته بودن
- گرفتگی ماهیچه‌ها
- محیط در هم ریخته و بی‌نظم

اگر به زمین افتادم چه کنم؟



اگر زمین خوردید، تلاش نکنید به سرعت از جای خود بلند شوید. آرامش خود را حفظ کنید و بدن خود را بازبینی کنید تا ببینید آسیب دیده است یا خیر. اگر آسیب دیده‌اید، از فردی که نزدیک شماست بخواهید به شما کمک کند یا کمک کند که به دوست یا خانواده تلفن کنید. اگر آسیب‌دیدگی جدی دارید (مثلاً شکستگی استخوان) به شماره ۹۱۱ تلفن کنید و کمک بخواهید. اگر آسیب

ندیده‌اید تلاش کنید خودتان به تنهایی یا با کمک دیگران از جای برخیزید. اگر تنها هستید، تلاش کنید خود را روی زمین به یک تلفن برسانید و کمک بخواهید. اگر امکان دارد، در هنگامی که منتظر کمک هستید خود را با یک چیز گرم بپوشانید.

چگونه از روی زمین برخیزیم؟

بلند شدن از روی زمین ممکن است چالش برانگیز باشد. بسیاری از افراد با تمرین می‌توانند به تنهایی یا با استفاده از یک سطح محکم یا یک صندلی از روی زمین بلند شوند. اگر به اندازه کافی قوی هستید، درمانگر به شما کمک می‌کند تا این مهارت را تمرین کنید. این کار را برای اولین به تنهایی انجام ندهید مگر آنکه یک مورد اورژانسی باشد. در طول انجام این جابجایی عجله نکنید و توقفهای کوتاه پس از هر مرحله داشته باشید.

1. با چرخیدن به یک سمت یا چرخیدن به روی شکم آغاز کنید.
2. ابتدا آرنجهای خود را روی زمین بگذارید.
3. روی دستها و زانوها بلند شوید.
4. دست خود را روی یک سطح محکم بگذارید تا به ایستادن شما کمک کند.
5. خود را به کمک دستها و پاها بالا بکشید.
6. به آرامی بدن خود را بچرخانید و روی سطح بنشینید.



راهنمایی: همیشه یک تلفن همراه با خود داشته باشید. حتی رفت و برگشت کوتاه به حمام نیز ممکن است منجر به زمین خوردن شما گردد. داشتن یک دکمه خطر اضطراری پزشکی روی لباس نیز به شما امکان می‌دهد تا کمک خبر کنید.