

# برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 3: حرکت کردن

SAIL® Home Activity Program – Level 3: Moving



فقط حرکاتی را که با آن احساس راحتی و امنیت می‌کنید، انجام دهید.

- در طول همه حرکات صاف بایستید، فاصله بین دو پا به اندازه عرض شانه‌ها باشد (حدوداً 12 اینچ یا 30 سانتی‌متر).
- نگره داشتن یک وضعیت یعنی ماندن در آن وضعیت بمدت 3 ثانیه (بشمارید هزار و یک- هزار و دو- هزار و سه).
- با گذشت زمان حرکات بیشتری را اضافه کنید تا جایی که همه هفته حرکت را انجام دهید.
- نفس کشیدن معمولی را ادامه دهید. نفس را نگه ندارید.
- در صورت نیاز با تعداد کمی از حرکات شروع کنید اما در طول روز چند بار آنرا انجام دهید.
- با گذشت زمان دست خود را کمتر به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.
- با یک دست و فقط با چند انگشت از دست دیگر بگیرید.
- با چند انگشت از هر دو دست بگیرید.
- تنها با یک دست بگیرید.
- با چند انگشت یک دست بگیرید.
- دستها را نزدیک به سینک یا پیشخوان نگه دارید اما خود را با آن نگه ندارید مگر آنکه نیاز باشد.
- با گذشت زمان تعداد بیشتری از هر یک از حرکات را انجام دهید.

اگر انجام هر یک از این حرکات درد شما را افزایش میدهد یا باعث تنگی نفس میشود، آنرا متوقف کرده و استراحت کنید. در روزهای بعدی حرکات کمتری را انجام دهید. با پزشک یا متخصصین دیگر مراقبتهای پزشکی مشورت کنید.

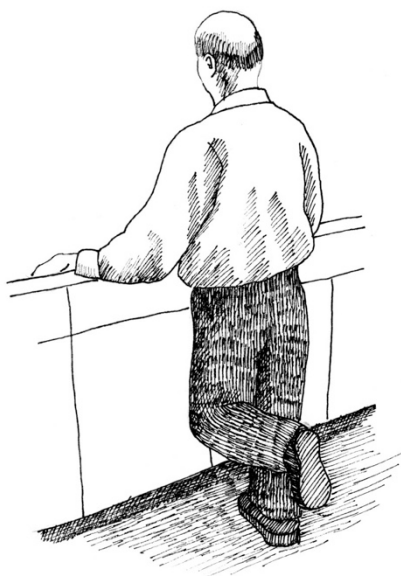
## 1. ایستادن بر روی یک پا

روبروی ظرفشویی صاف بایستید. هر دو دست را به آن بگیرید.

1. روی یک پا بمدت 3 تا 5 ثانیه بایستید. استراحت کنید.
- روی پای دیگر بایستید. 2 تا 3 بار دیگر این حرکت را برای هر پا انجام دهید.

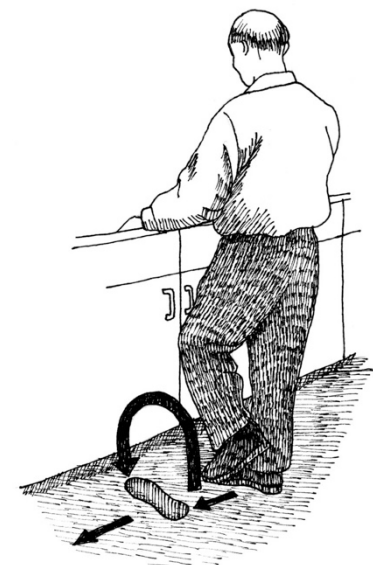
### خیلی آسان؟

- بتدریج بر روی یک پا مدت طولانیتری بایستید (تا 30 ثانیه برای هر پا). استراحت کنید.
- برای ایستادن به مدت 30 ثانیه بیشتر بر روی هر یک از پاها تلاش کنید.
- کم کم کمتر دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.
- در حالی که بر روی یک پا ایستاده آید شعری یا آهنگی را بخوانید.



## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 3: حرکت کردن

SAIL® Home Activity Program – Level 3: Moving



### 2. راه رفتن بسمت پهلو با قدم های بلند

روبروی ظرفشویی صاف بایستید. برای حفظ تعادل دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

1. دو قدم بلند از پهلو بطرف چپ بردارید. دستان خود را برای حفظ تعادل در امتداد پیشخوان حرکت دهید.
2. دو قدم بلند از پهلو بطرف راست بردارید. دستان خود را برای حفظ تعادل در امتداد پیشخوان حرکت دهید.

#### خیلی آسان؟

- کم کم تا آنجا که فضا و توان شما اجازه میدهد قدمهای جانبی بلندتری به هر دو طرف بردارید.
- تا 15 بار این حرکات را تکرار کنید.
- در حین قدم برداشتن روزهای هفته را بترتیب از اول به آخر و از آخر به اول و سپس ماههای سال را از اول به آخر و بعد از آخر به اول بگوئید.
- کم کم کمتر دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

### 3. رقص پا با ضربه (تپ دنس)

از پهلو کنار ظرفشویی بایستید. با دستی که به ظرفشویی نزدیکتر است، آن را بگیرید

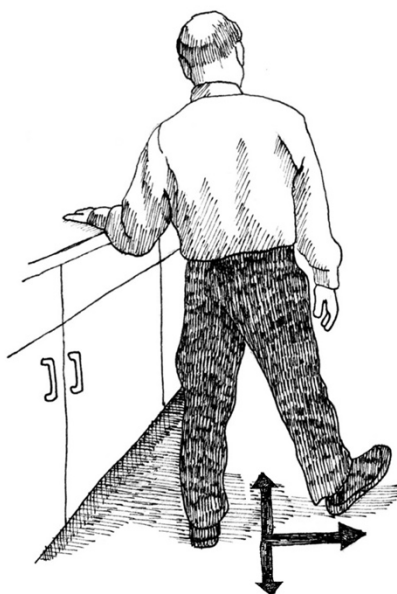
1. با پاشنه پای بیرونی ضربه کوتاهی به جلو بزنید و سپس آنرا برگردانید، از پهلو همین کار را انجام دهید و برگردانید.
- با پنجه پای بیرونی ضربه کوتاهی بطرف عقب بزنید و سپس آنرا برگردانید. استراحت کنید.

2 تا 3 بار این کار را انجام دهید

- بطرف دیگر برگردید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید.
- 2. یکبار با پاشنه یک پا یک ضربه بزنید، بعد با پاشنه پای دیگر همه نقاط دیگر دور پایتان را یکبار ضربه ای کوتاه بزنید. 2 تا 3 بار اینکار را انجام دهید.

#### خیلی آسان؟

- بتدریج تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 ضربه با هر پا). استراحت کنید.
- تلاش کنید تا 15 مرتبه دیگر با هر پا اینکار را انجام دهید.
- کم کم کمتر دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

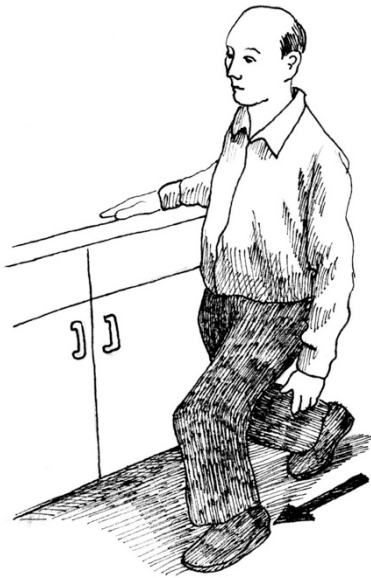


## برنامهٔ فعالیت در منزل SAIL® — مرحلهٔ 3: حرکت کردن

SAIL® Home Activity Program – Level 3: Moving



### 4. لانج بطرف جلو



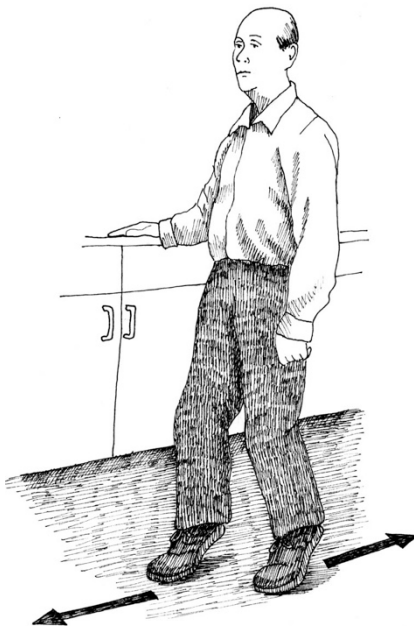
از پهلو کنار ظرفشویی بایستید، با یک دست آن را بگیرید.

1. در حالیکه سینه و سر را بالا نگاه داشته اید، با یک پا بطرف جلو قدم بردارید.
2. در حالیکه هر دو زانو را خم نگاه میدارید، بیشتر وزن خود را بر روی پای جلویی بگذارید. در این حالت بمانید.
3. با پای جلو به طرف عقب به نقطهٔ شروع برگردید.
  - به سمت دیگر بچرخید و همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید.
  - 2 تا 3 بار دیگر با هر پا انجام دهید.

#### خیلی آسان؟

- بتدریج تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 بار با هر پا).
- قدم بلند تری را رو به جلو بردارید.
- کم کم دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

### 5. قدم به جلو و عقب



از پهلو کنار ظرفشویی بایستید، با یک دست آن را بگیرید.

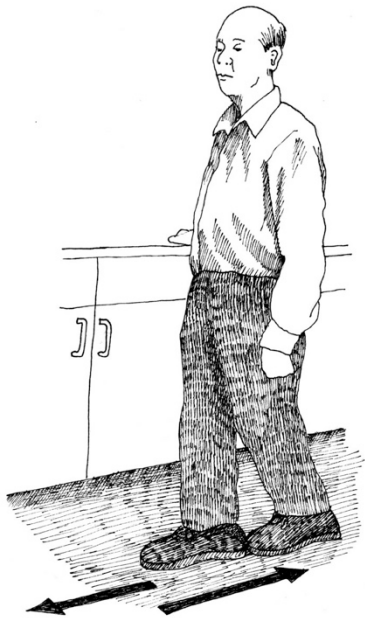
1. با پنجهٔ پا 3 تا 5 قدم بجلو بردارید. استراحت کنید.
2. با پنجهٔ پا 3 تا 5 قدم به عقب بردارید. استراحت کنید.
3. با پاشنهٔ پا 3 تا 5 قدم بجلو بردارید. استراحت کنید.
4. با پاشنهٔ پا 3 تا 5 قدم به عقب بردارید. استراحت کنید.
- این حرکات را 2 تا 3 بار با هر پا انجام دهید.

#### خیلی آسان؟

- بتدریج تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 بار در هر طرف).
- بتدریج کمتر دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 3: حرکت کردن

SAIL® Home Activity Program – Level 3: Moving



### 6. قدم برداشتن با پاشنه- پنجه

از پهلو کنار ظرفشویی بایستید، با یک دست آن را بگیرید.

1. در حالیکه پاشنه یک پا در امتداد و در تماس با پنجه پای دیگر است، 3 تا 5 قدم جلو بردارید.
  2. در حالیکه پاشنه یک پا در امتداد و در تماس با پنجه پای دیگر است، 3 تا 5 قدم به عقب بردارید.
- 2 تا 3 بار دیگر در هر طرف تکرار کنید.

#### خیلی آسان؟

- بتدریج تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 بار در هر طرف). استراحت کنید.
- برای انجام 15 بار دیگر در هر طرف تلاش کنید.
- کم کم دست خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

### 7. برای بلند شدن، بنشینید

در یک صندلی دسته دار محکم صاف بنشینید. اگر از واکر استفاده می‌کنید آنرا روبرویتان گذاشته و ترمز آنرا قفل کنید.

1. با کمترین استفاده از دستهایتان بلند شوید.
2. در حالیکه از دستهایتان در حد اقل ممکن استفاده می‌کنید، به آرامی بنشینید.

#### خیلی آسان؟

- بتدریج تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 بار ایستادن). استراحت کنید.
- تلاش کنید تا 15 بار دیگر بایستید.
- هر بار از دستهایتان کمتر استفاده کنید تا جاییکه دیگر اصلاً از آنها استفاده نکنید.
- سریعتر بایستید، (همانطور که به آرام نشستن ادامه می‌دهید).
- در حالیکه دستها را بر روی سینه به حالت ضربدر نگه میدارید، بایستید. (هر دست بر روی شانه مقابل قرار می‌گیرد).

