

## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 2: ایستادن

SAIL® Home Activity Program – Level 2: Standing

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 سانتی متر).
- نگه 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 هفت حرکت را انجام دهید.
- به نفس کشیدن بطور طبیعی 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 یکدست 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 باعث افزایش دردتان یا تنگی نفس میشود، آنرا متوقف کرده و استراحت کنید. روز بعد حرکات کمتری را انجام دهید. با پزشک یا متخصصین دیگر مراقبتهای پزشکی مشورت کنید.

### 1. نشستن به ایستادن

روی یک صندلی محکم دسته دار بنشینید.

اگر از واکر استفاده می‌کنید آنرا روبرویتان قرار داده و ترمز آنرا قفل کنید. در صورت نیاز نزدیکتر به لبه صندلی بنشینید. حتما پایتان نزدیک به صندلی و به اندازه کافی از هم فاصله داشته باشند.



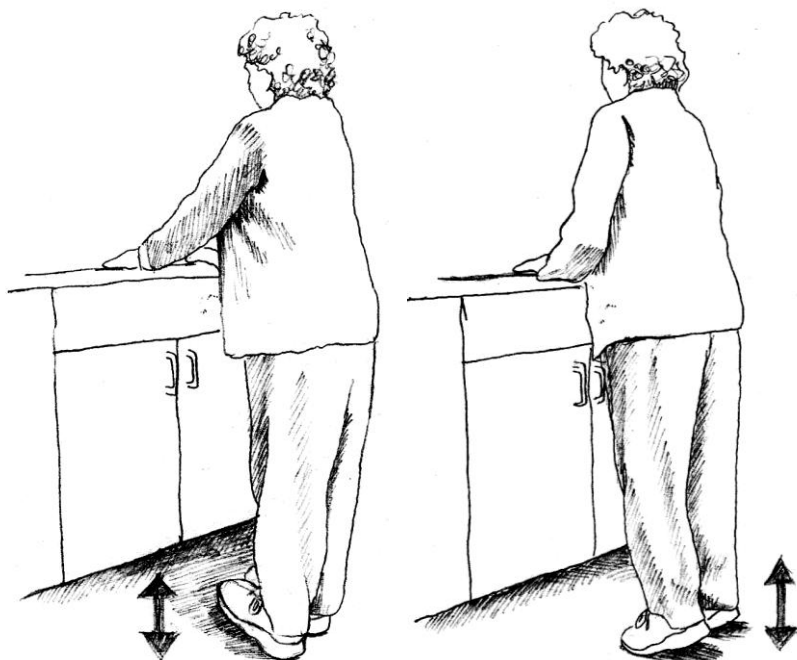
1. دستها را بر دسته صندلی یا بر رانتان قرار دهید.
2. بطرف جلو حائل شوید، وزن‌تان را از طریق پاها احساس کنید.
3. **بایستید.** برای چند ثانیه بایستید ( اگر لازم است با نگه داشتن دست خود به واکر یا میز یا هر یک از مبلمان کمک بگیرید).
4. **به آرامی بنشینید** (در صورت نیاز برای گرفتن دسته صندلی به عقب متمایل شوید). 2 تا 3 بار دیگر بایستید.

### خیلی آسان؟

- تعداد بیشتری را انجام دهید ( تا 15 بار). استراحت کنید. تلاش کنید تا 15 بار دیگر هم انجام دهید).
- از دستان خود کمتر استفاده کنید.

## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 2: ایستادن

SAIL® Home Activity Program – Level 2: Standing



### 2. ضربه کوتاه با پنجه و بلند شدن روی پنجه

روبروی ظرفشویی صاف بایستید. با هر دو دست آنرا بگیرید.

1. با یک پا، پاشنه را بر روی زمین نگه دارید، پنجه را بالا ببرید. این حالت را نگه دارید. استراحت کنید.

• با پای دیگر همین حرکت را انجام دهید. 2 تا 3 بار دیگر با هر پا انجام دهید.

2. با هر دو پا بر روی پنجه بالا بروید. استراحت کنید. 2 تا 3 بار دیگر انجام دهید.

#### خیلی آسان؟

- کم کم تعداد را بیشتر کنید ( از هر حرکتی تا 15 مرتبه ).
- پنجه هر دو پا را با هم بلند کنید. به عقب خم نشوید.
- با حرکت بلند شدن روی پنجه جایگزین کنید.
- کم کم کمتر خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

### 3. در جا قدم زدن

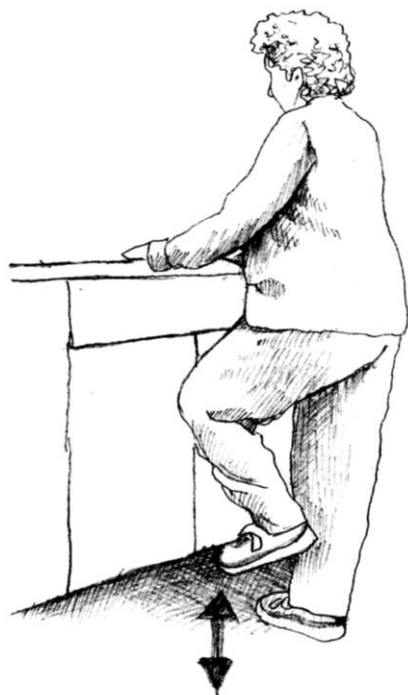
روبروی ظرفشویی صاف بایستید. با هر دو دست آنرا بگیرید.

1. در جا بمدت 10 ثانیه قدم بزنید. استراحت کنید.

• تا 10 ثانیه دیگر ادامه دهید.

#### خیلی آسان؟

- کم کم تا 2 دقیقه افزایش بدهید. استراحت کنید.
- تلاش کنید تا 2 دقیقه دیگر قدم بزنید.
- زانوهايتان را بالا بیاورید (اما مواظب باشید به ظرفشویی نخورد!)
- کم کم کمتر خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

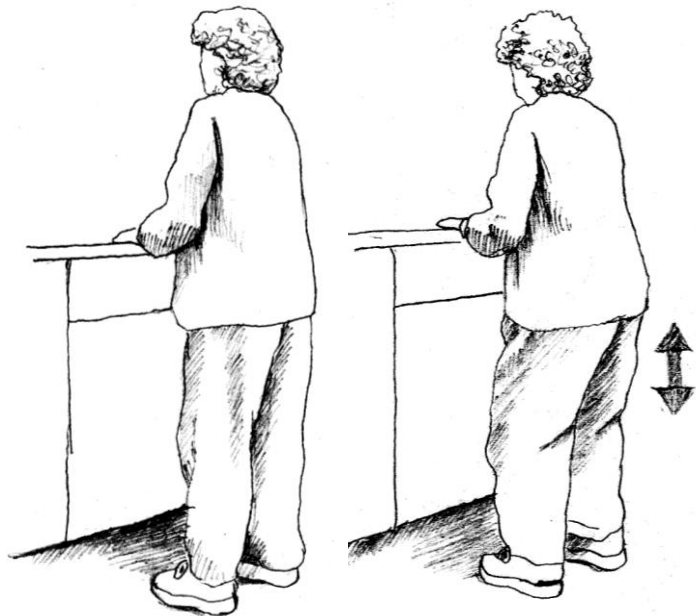


## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 2: ایستادن

SAIL® Home Activity Program – Level 2: Standing



## 4. چمباتمه زدن کوتاه (فقط اسکوات کوتاه)



روبروی ظرفشویی صاف بایستید.

با هر دو دست ظرفشویی یا پیشخوان را محکم بگیرید.

1. در حالیکه پاهایتان حداقل به اندازه عرض شانه ها باز باشد، بایستید. مثل وقتی که می خواهید بنشینید باسن خود را به عقب ببرید و زانو ها را اندکی خم کنید.

به خاطر بسپارید – زیاد خم نشوید – فقط اسکوات کوتاه.

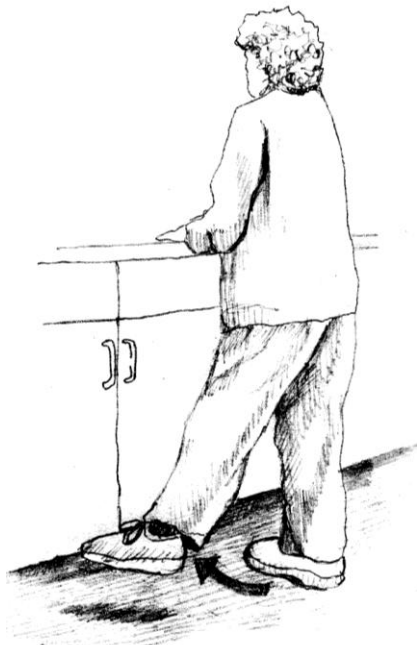
زانوهایتان را آنقدر خم نکنید که از پنجه پایتان جلوتر قرار گیرد. این حالت را نگه دارید.

2. صاف و بلند بایستید. 2 تا 3 بار تکرار کنید.

## خیلی آسان؟

- کم کم تعداد را بیشتر کنید (تا 15 مرتبه از هر یک).
- خیلی آهسته، کمتر خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

## 5. پاها یکی در میان به داخل و خارج



روبروی ظرفشویی صاف بایستید. با هر دو دست ظرفشویی یا پیشخوان را بگیرید.

1. در حالیکه نوک پنجه پا به جلو (و نه به بیرون) است، پا را اندکی به طرف پهلو بلند کنید. این حالت را نگه دارید. قسمت بالای بدن را حرکت ندهید.

2. به حالت اولیه برگردید.

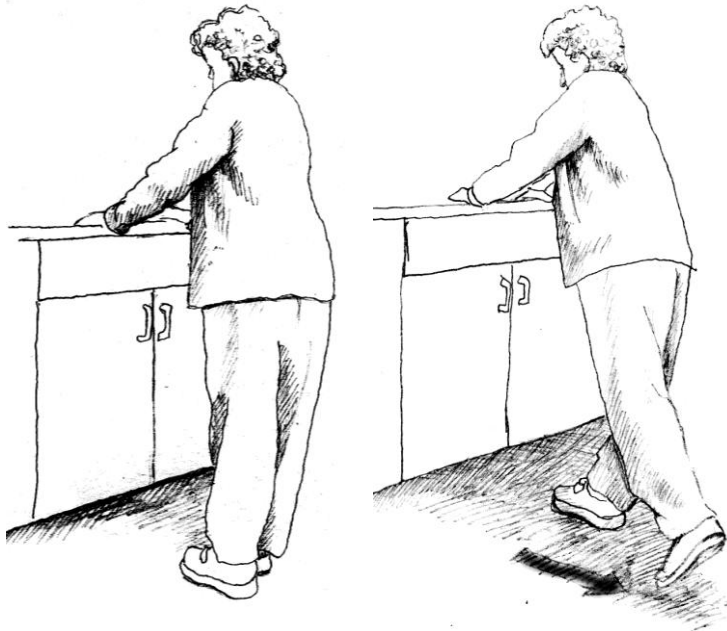
- با پای دیگر انجام دهید. پاها را عوض کنید، 2 تا 3 بار با هر پا انجام دهید.

## خیلی آسان؟

- کم کم تعداد را بیشتر کنید (تا 15 مرتبه با هر پا). استراحت کنید.
- تلاش کنید تا 15 بار دیگر با هر پا انجام دهید.
- خیلی آهسته، کمتر خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.

## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 2: ایستادن

SAIL® Home Activity Program – Level 2: Standing



### 6. یک پا به عقب با تعویض هر پا

روبروی ظرفشویی صاف بایستید. با هر دو دست ظرفشویی را بگیرید.

1. پنجه پای چپ را بلند کنید. در حالیکه زانوی چپ صاف است (و پنجه‌ها بالا)، پای چپ را قدری به سمت پشتتان ببرید.

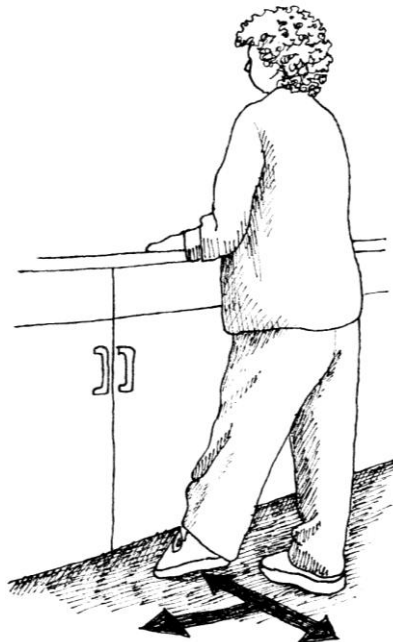
جلو خم نشوید. در این حالت بمانید.

2. به وضعیت اول برگردید.

• با پای دیگر تکرار کنید. با تعویض هر پا 2 تا 3 بار دیگر انجام دهید.

#### خیلی آسان؟

- کم‌کم تعداد را بیشتر کنید (تا 15 مرتبه از هر یک).
- بندریج خود را کمتر به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.



### 7. حرکت جنبی پاها با هم (استپ دنس)

روبروی ظرفشویی صاف بایستید. با هر دو دست ظرفشویی را بگیرید.

1. یک پا را به بغل ببرید و برگردانید، به عقب ببرید و برگردانید، به جلو ببرید و برگردانید.

• با پای دیگر انجام دهید. با تعویض پاها 2 تا 3 بار دیگر انجام دهید.

2. با یک پا قدم بردارید و برگردید، بعد با پای دیگر تکرار کنید و برگردید، اینکار را در همه نقاط اطراف پایتان انجام دهید.

• پاها را عوض کنید، با هر یک از پاها 2 تا 3 بار قدم بردارید.

3. پاها را کنار هم بیاورید. این حالت را نگه دارید.

• پاها را از هم جدا کنید. پاها را بهم بچسبانید. این حالت را نگه دارید.

#### خیلی آسان؟

- کم‌کم تعداد را بیشتر کنید (تا 15 مرتبه قدم برداشتن با هر پا و 15 بار با هر دو پا کنار هم).
- کم‌کم، کمتر خود را به ظرفشویی یا پیشخوان بگیرید.