

## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 1: نشستن

SAIL® Home Activity Program – Level 1: Sitting



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

- در طول تمام این حرکات صاف بنشینید، ترجیحا در یک صندلی دسته دار محکم.
- به نفس کشیدن بطور طبیعی ادامه دهید. نفس را نگه ندارید.
- نگه داشتن یک وضعیت یعنی ماندن در آن وضعیت بمدت 3 ثانیه (بشمارید هزار و یک- هزار و دو- هزار و سه).
- در صورت نیاز با تعداد کمی از حرکات شروع کنید اما در طول روز چند بار آنرا انجام دهید.
- با گذشت زمان حرکات بیشتری را اضافه کنید تا جایی که همه حرکات را انجام دهید.
- با گذشت زمان تعداد بیشتری از حرکات را انجام دهید.

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

## 1. بلند کردن پاشنه و پنجه (در حالیکه پاهایتان نزدیک به صندلی هستند، بنشینید)

## بلند کردن پنجه:

1. پنجه هر دو پا را تا آنجا که میتوانید بالا بیاورید (پاشنه را بر روی زمین نگه دارید). در این حالت بمانید. پا را بر روی زمین راحت بگذارید. 2 تا 3 بار انجام دهید.

## بلند کردن پاشنه:

2. پاشنه هر دو پا را با هم بالا بیاورید (پنجه هر دو پا را بر روی زمین نگه دارید). پا را بر روی زمین راحت بگذارید. 2 تا 3 بار انجام دهید.

## خیلی آسان؟

- کم کم تعداد بیشتری را انجام بدهید (تا 15 بار از هر کدام).
- در حالیکه پاشنه یک پا را بلند می‌کنید پنجه پای دیگر را بلند کنید. پاها را عوض کنید.



## برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 1: نشستن

SAIL® Home Activity Program – Level 1: Sitting



### 2. قدم زدن در جا (نشسته)

1. در جا قدم بزنید، هر یک از زانوها را بالا بیاورید.

- 5 تا 10 ثانیه ادامه دهید. استراحت کنید.
- بمدت 5 تا 10 ثانیه ادامه دهید. استراحت کنید.

خیلی آسان؟

- بمدت 10 تا 15 ثانیه در جا قدم بزنید، سپس استراحت کنید تا 15 بار انجام دهید.
- کم کم بمدت طولانی‌تری انجام دهید (تا 2 دقیقه بدون استراحت).



### 3. حرکت تنفسی و بالا آوردن دستها (نشسته)

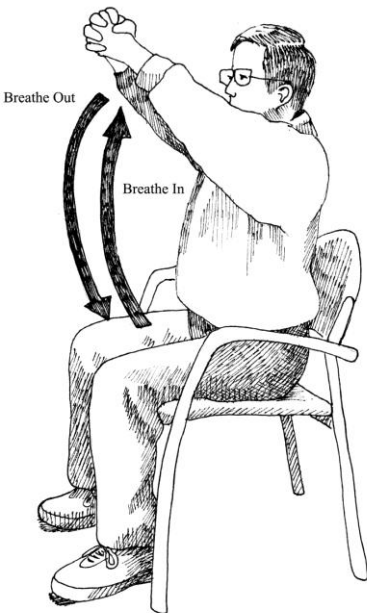
1. دستها را در کنار قسمت پائینی دنده‌ها قرار دهید. شانه‌ها را آرام نگه دارید.

2. از دماغ نفس را بدرون بکشید. حرکت کردن قسمت پائینی دنده‌ها به بیرون را احساس کنید.

3. به آهستگی هوا را از دهانتان بیرون بدهید. آرام گرفتن دنده‌ها را احساس کنید. 3 تا 4 بار اینکار را انجام دهید.

4. حالا دستها را در هم قلاب کنید. در حالیکه دستها را بالا میبرید، عمل دم را انجام دهید (تنها تا جایی که راحت هستید بالا ببرید).

5. به آرامی در حالیکه دستها را پائین میاورید عمل باز دم را انجام دهید. 3 تا 4 بار تکرار کنید.



## برنامه فعالیت در منزل SAIL<sup>®</sup> — مرحله 1: نشستن

### SAIL<sup>®</sup> Home Activity Program – Level 1: Sitting



#### 4. ترسیم حروف در هوا (نشسته)

1. حرف "A" را با یک پا در هوا ترسیم کنید. استراحت کنید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید. استراحت کنید.
2. حرف "B" را با یک پا در هوا ترسیم کنید. استراحت کنید. همین کار را با پای دیگر انجام دهید. استراحت کنید.

#### خیلی آسان؟

- حروف بیشتری را به همین منوال ترسیم کنید. هدف: با هر یک از پاها همه حروف الفبا را بکشید.
- چندین حرف را با یک پا بکشید. استراحت کنید.
- با پای دیگر این کار را تکرار کنید.
- حروف بزرگتری را در هوا ترسیم کنید.



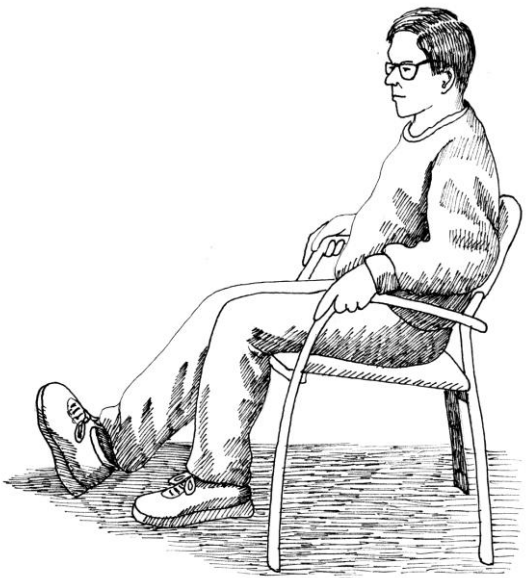
#### 5. ضربه‌های کوتاه پا (نشسته)

1. با پاشنه یک پا ضربه ای کوتاه بجلو بزنید و آنرا برگردانید، از پهلو ضربه بزنید و برگردانید.
  - همین کار را با پای دیگر تکرار کنید.
  - با هر پا 2 تا 3 بار دیگر انجام دهید.

2. ضربه ای کوتاه با یک پاشنه و یکبار دیگر با پاشنه پای دیگر بزنید. 2 تا 3 بار جای پاها را عوض کرده، تکرار کنید.

#### خیلی آسان؟

- کم کم تعداد بیشتری را انجام دهید (تا 15 بار با هر پا).
- سریعتر انجام دهید.
- در حالیکه با پا ضربه می‌زنید، یک دستتان را بالا نگه دارید.
- اگر باز هم برایتان آسان است، در حالیکه با پاهایتان ضربه می‌زنید هر دو دست را بالا نگه دارید.
- روزهای هفته را از اول به آخر و سپس برعکس و ماههای سال را از اول به آخر و بالعکس بگوئید یا 3 تا 3 تا از 100 کم کنید و بشمارید یا در حالیکه با پاها ضربه می‌زنید فعالیت‌های دیگر مغزی را که خوشایندتان است انجام دهید.



# برنامه فعالیت در منزل SAIL® — مرحله 1: نشستن

SAIL® Home Activity Program – Level 1: Sitting

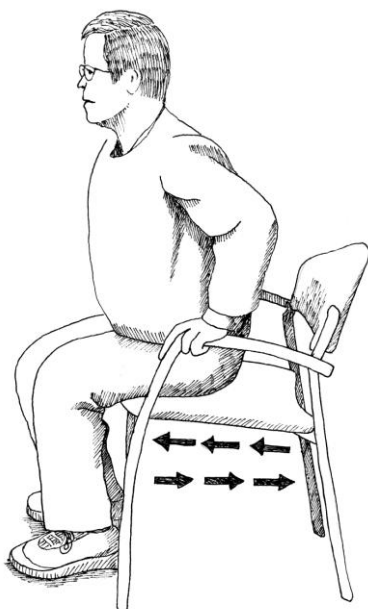


## 6. راه رفتن با باسن (نشسته)

1. برای حرکت کردن بطرف جلوی صندلی ابتدا یک طرف باسن را بلند کرده بطرف جلو حرکت دهید، بعد طرف دیگر را جلو بکشید (سُر خوردن با باسن).
- همینکار را بطرف عقب انجام دهید.
- 2 تا 3 بار دیگر بطرف جلو و عقب این کار را انجام دهید.

### خیلی آسان؟

- کم کم تعداد بیشتری را انجام دهید (سُر خوردن با باسن به جلو و عقب تا 15 مرتبه در هر جهت).
- در حالیکه این حرکت را انجام می‌دهید یک دستتان را بطرف بیرون نگه دارید.
- اگر هنوز انجام اینکار برایتان آسان است هر دو دست را به طرف بیرون دراز کنید.
- در حالیکه این حرکت را انجام می‌دهید آهنگ یا شعری را بخوانید.



## 7. بلند کردن باسن و از نشستن به ایستادن

اگر لازم است نزدیکتر به جلوی 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. مثل وقتیکه میخواهید بایستید، پاشنه‌ها را به زمین فشار دهید. در این حالت بمانید. استراحت کنید. 2 تا 3 بار این کار را تکرار کنید.
3. این بار باسن را کمی از روی صندلی بلند کنید. وزن‌تان را از طریق پاها احساس کنید. دوباره بنشینید. استراحت کنید. 2 تا 3 بار اینکار را تکرار کنید.

### خیلی آسان؟ برای ایستادن بنشینید

- اگر از واکر استفاده می‌کنید آنرا روبرویتان در حالت ترمز قرار دهید.
- دستهایتان بر روی دسته صندلی یا رانهایتان قرار دهید. بطرف جلو حائل شوید، وزن‌تان را از طریق پایتان احساس کنید. بایستید.
- تا 5 ثانیه بایستید در صورت نیاز به واکر تکیه دهید.
- به آرامی بنشینید. در صورت نیاز به عقب برای گرفتن دسته صندلی متمایل شوید.

### خیلی آسان؟

- کم کم بیشتر این حرکات را انجام دهید (تا 15 بار بلند کردن باسن و 15 بار ایستادن).
- کم کم از دستانتان کمتر استفاده کنید تا جایی که بتوانید بدون کمک دستتان، بایستید.

