

فعالیت‌های روزانه مانند پوشیدن لباس می‌توانند پس از آسیب‌دیدگی نخاع برای انسان چالش برانگیز باشند. روش‌های خاصی وجود دارد که می‌توانند به شما کمک کنند تا کارهای بیشتری را خودتان انجام دهید. پوشیدن برخی از لباسها آسان است اما برخی لباسها مشکل‌تر هستند. استفاده از ابزارهای خاص یا تغییر دادن لباسها می‌تواند به این کار کمک کند. همچنین استفاده از شیوه‌ها و وضعیت‌های بدنی درست می‌تواند لباس پوشیدن را برای شما بسیار ساده‌تر کند.

استفاده از لباسهای مناسب

لباسهای گشاد: پوشیدن لباسهایی که کمی گشاد باشند ساده‌تر است. اگر بدن شما ورم دارد یا از آتل تقویتی استفاده می‌کنید این نکته اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



دکمه‌ها و زیپ‌ها: اگر دستهای شما ضعیف باشند استفاده از دکمه‌ها و زیپ‌ها برایتان دشوار خواهد بود. قلاب دکمه و قلابهای انگشتی برای زیپ‌ها می‌توانند کارها را ساده‌تر کنند. گزینه دیگر این است که پیراهن‌ها و شلوارها را اصلاح کنید و بجای دکمه و زیپ در آنها از بستهای چسبنده استفاده کنید.



پایین تنه: استفاده از یک قلاب دسته بلند لباس یا رخت آویز می‌تواند به شما در پوشیدن لباس پایین تنه کمک کند. در برخی موارد خاص، در نظر بگیرید که می‌توانید از شلوارهای مخصوص استفاده کنید که قسمت‌های آنها به سادگی از هم جدا می‌شوند (tear-away pants)، زیرا پوشیدن آنها نیز ساده‌تر است. همچنین پوشیدن دامن ساده‌تر از پوشیدن شلوار است.



بالا تنه: سعی کنید از لباسهای کمی گشادتر برای بالا تنه خود استفاده کنید. از پیراهنهای یقه تنگ اجتناب کنید زیرا بیرون آوردن آنها دشوار است. سینه‌بندهایی که قلاب آنها در جلو قرار دارد (قرن-قفلی جلو) را راحت‌تر می‌توانید بپوشید.

پاها: پس از آسیب‌دیدگی نخاع، ورم کردن پاها یک مسئله رایج است. شما به کفشهای بزرگتری نیاز دارید که پاها را ورم کرده در آنها جا بگیرد. یک پاشنه کش دسته بلند می‌تواند به شما در پوشیدن کفش کمک کند. همچنین برای پوشیدن جوراب نیز ابزار کمکی خاصی وجود دارد.

توصیه‌های مفید برای پوشیدن

هنگام پوشیدن لباسها، ساده‌تر است که کار را با قسمت ضعیف‌تر بدن آغاز کنید. همچنین اگر وضعیت بدنی مناسب را به خود بگیرید لباس پوشیدن ساده‌تر خواهد بود. استفاده از بالشها، پتوها، و حوله‌ها می‌تواند به شما کمک کند تا وضعیت بدنی مناسب را بگیرید.

همچنین با وصل کردن طنابهای کوچک به لبه‌های تختخواب می‌توانید ساده‌تر بدن خود را در تختخواب بچرخانید و پاهای خود را بالا بیاورید.

از یک آینه با دسته بلند برای بررسی پوست خود هنگام لباس پوشیدن استفاده کنید. نقاط قرمز بر روی پوست می‌توانند نشانه زخم بستر در اثر فشار باشد. برای اطلاعات بیشتر در این باره جزوه “جلوگیری از زخم بستر” در **Spinal Cord Essentials** درباره جلوگیری از زخم بستر را ببینید.

پوشیدن لباس پایین تنه در تختخواب



هنگامی که در بستر خود لباس می‌پوشید، نخست در وضعیت نشسته قرار بگیرید. این کار را بالا آوردن زیر سر تختخواب یا با تکیه دادن به سر تختی انجام دهید. همچنین می‌توانید از چند بالش برای رسیدن به این وضعیت بدنی استفاده کنید. همیشه پاهای خود را یکی یکی به درون پاچه شلوار وارد کنید.

1. با خم کردن یک پا و قرار دادن آن بر روی پای دیگر آغاز کنید.

2. هر یک از پاچه‌ها را جمع کنید یا لوله کنید و بصورت یک حلقه درآورید. پای خود را به درون پاچه شلوار بلغزانید. هنگامی که در همان وضعیت هستید جوراب یا کفش را هم بپوشید.

3. پاچه را کمی بالاتر بکشید.

4. همین کار را برای پای دیگر انجام دهید.

5. بدن را به یک طرف بچرخانید و هر طرف شلوار را بالا بکشید.



پوشیدن لباس پایین تنه بر روی صندلی چرخدار

در هنگام پوشیدن لباس بر روی صندلی چرخدار، نخست ترمز صندلی را فعال کنید. مطمئن شوید چرخهای جلویی صندلی بصورت مستقیم به جلو قرار دارند.

1. برای ساده‌تر شدن پوشیدن لباس، پاچه‌های شلوار را لوله کرده یا جمع کنید و بصورت حلقه در آورید.

2. برای پوشیدن شلوار، نیاز دارید که پاهای خود را کمی بالا بیاورید. می‌توانید این کار را با رویهم قرار دادن زانوها یا قوزکهای پای خود انجام دهید. همچنین می‌توانید پای خود را روبروی خود بر روی یک صندلی نرم یا چهارپایه قرار دهید.



3. در هنگام پوشیدن شلوار، یکی یکی پاچه‌ها را بپوشید. هنگامی که یکی از پاها را بالا آورده‌اید جوراب و کفش آن را نیز بپوشید.
4. هنگامی که پای شما در درون پاچه قرار گرفت، پاچه را تا زانوی خود بالا بکشید.
5. برای بالا کشیدن کامل شلوار، به یک طرف بچرخید. پس از آنکه شلوار را از یک سمت بالا کشیدید، به طرف دیگر بچرخید و شلوار را کاملاً به تن کنید.

پوشیدن لباس بالا تنه

یکی یکی آستینهای پیراهن را به تن کنید. می‌تواند پوشیدن را از دستها یا سر خود آغاز کنید. اگر دستهای شما ضعیف هستند راهنمایی‌های زیر را اتحان کنید:

- آستینها را جمع کرده یا لوله کنید و بصورت حلقه درآورید.
- از انگشت شست بصورت قلاب استفاده کنید تا پیراهن را در جهتی که می‌خواهید نگه دارید.
- از دندانها برای نگهداشتن پیراهن کمک بگیرند.
- با استفاده از یک دست خود تعادل بدنتان را افزایش دهید.

تعداد مواردی که لازم است زیر سر تختخواب خود را بالا و پایین ببرید را کاهش دهید. این کار باعث سرعت بیشتر در لباس پوشیدن می‌شود و تحرکات پوستی را کاهش می‌دهد.

