

نرمش هایی که در چند روز اول بعد از جراحی تعویض مفصل لگن (ران) انجام میشوند :

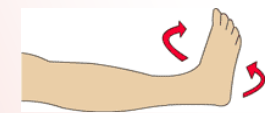
این نرمش ها را می توان از اطاق پس از بیهوشی شروع کرد. در ابتدا ممکن است با انجام دادن این نرمش ها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید بعد از مدتی این ناراحتی از بین رفته و بهبودی شما سریعتر بدست می آید. هدف از انجام این نرمش ها اضافه بر بدست آوردن دامنه حرکتی مناسب و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل ران، افزایش جریان خون در اندام تحتانی است که می تواند مانع لخته شدن خون شود. برای انجام این نرمش ها باید در حالت دراز کشیده به پشت، پاها کمی از هم باز شده و سپس:

1. **پمپ پا :** کف پا را آهسته به سمت بالا و پایین حرکت می دهیم . این نرمش را می توان بلافاصله بعد از جراحی شروع کرده و هر 5 تا 10 دقیقه تکرار کرد .

2. **چرخش پا :** کف پا را ابتدا به سمت داخل بچرخانید و سپس مجدداً سر جایش برگردانید . در حالت طبیعی کف پا به سمت پایین است و با چرخاندن پا به داخل، کف پا به سمت ساق مقابل نگاه می کند) این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید .



شکل 1



شکل 2

3. **خم کردن زانو :** در حالی که پاشنه پای خود را از روی زمین (یا تخت) بلند نمی کنید زانو را به آرامی خم کرده و پاشنه پا را بطرف باسن به عقب می کشید (در تمام طول این حرکت نباید پاشنه از روی زمین بلند شود بطوریکه وزن اندام تحتانی روی زمین باشد). در حین انجام این نرمش زانو همیشه باید بطرف سقف بوده و به طرف داخل و یا خارج نچرخد. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید .

4. **انقباض باسن :** عضلات باسن را منقبض کرده و تا پنج ثانیه آنرا در همین حالت نگه دارید. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید .



شکل 4



شکل 3

5. **باز کردن پاها :** بدون اینکه پاشنه پاهایتان را از روی زمین بلند کنید ساقها و ران هایتان را از هم باز کرده و دوباره به سر جایشان برگردانید. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید .

6. **تقویت کوادری سپس :** سعی کنید تمام عضلات ران خود را منقبض کنید و با این کار زانو یتان را مثل یک چوب صاف و مستقیم کنید و این حالت را 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید .

7. **بالا بردن مستقیم پا :** زانو یتان را خم نکنید و آنرا کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. در این حال پاشنه پایتان را به اندازه یک وجب از زمین بلند کرده و این حالت را 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید.

این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید.



شکل 5

شکل



6

شکل 7

ورزش های ایستاده

1. زانو یتان را خم کرده و ران را بالا بیاورید طوری که کف پای شما از زمین فاصله بگیرد. ران خود را می توانید آنقدر بالا بیاورید که با تنه شما زاویه قائمه پیدا کند. این وضعیت را تا سه ثانیه حفظ کرده و سپس پا را مجدداً آرام پایین بیاورید. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید.

2. زانو یتان را کاملاً صاف نگه دارید و کل اندام تحتانی را از مفصل ران به طرف خارج حرکت داده و از بدن دور کنید و سپس به آهستگی آنرا به سر جایش برگردانید. این حرکت را می توانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید.

3. در حالیکه ران و مفصل رانتان بدون حرکت است زانو یتان را خم کرده و به این وسیله پای خود را به عقب ببرید. این وضعیت را تا سه ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی پا را به سر جایش برگردانید.



دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

نرمشهای بعد از عمل تعویض مفصل ران



واحد آموزش بیمارستان سوانح شهید کامیاب
نقتر بهبود کیفیت

تهیه کننده: قندهاری

سال تهیه: 93	کد پمفلت OR\6\1
بازنگری: 95	گروه هدف: بیماران

روی زمین بلند شود. در این حال باید مراقب باشید که اگر از دست هایتان استفاده نکنید تمام نیروی وزننتان روی پای عمل شده می افتد که درست نیست. پس وقتی که پای طرف سالم در هوا است و در حال جلو آمدن است نیروی وزن باید به سه قسمت تقسیم شود و به دست راست و دست چپ و پای عمل شده وارد شود. به زبان دیگر در این موقعیت باید مقداری از وزن روی پای عمل شده باشد و مقداری از وزن روی دست ها باشد.

در چند هفته اول لازم است تا با واکر راه بروید و وقتی بعد از مدتی تعادل و حرکت اندام و قدرت عضلات بهتر شد می توانید بجای واکر از عصای زیر بغل و سپس از عصای دستی استفاده کنید. شما وقتی آماده استفاده از عصا هستید که موقع استفاده از واکر به جلو خم نشوید و بتوانید بدون واکر روی هر دو پا بایستید. عصا را در دست مقابل طرفی که عمل شده است بگیرید.



منابع:

فیزیوتراپی و سلامت

داخلی جراحی

<http://www.patienteducationcenter.org>

این حرکت را میتوانید روزی 3 مرتبه و هر بار 5 تا 10 بار انجام دهید.



شکل 3

شکل 2

شکل 1

راه رفتن با واکر

در حالت کاملا ایستاده محکم واکر یا عصای زیر بغل را بگیرید طوری که به هر دو دستتان به یک اندازه نیرو وارد شود. پای سالم را کاملا به زمین گذاشته بطوریکه نیروی وزننتان کاملا به آن پا اعمال شود. پای طرف عمل شده را به زمین ن فشارید و اجازه دهید با گرفتن واکر با هر دو دست، دست هایتان کار پای عمل شده را انجام دهند یعنی مقداری از نیروی وزننتان را به عوض اینکه پای عمل شده تحمل کند، دست هایتان تحمل کند. اینکه چه مقدار از وزننتان را می توانید بر روی پای طرف عمل شده بیندازید را پزشک ارتوپد معالجتان مشخص می کند. سپس واکر را کمی به جلو ببرید. بعد پای عمل شده را یک قدم به جلو بگذارید. سعی کنید موقع گذاشتن پا به زمین اول پاشنه پایتان به زمین برسد. سپس پای سالم را به همین ترتیب به جلو آورده و در کنار پای عمل شده قرار دهید. کاملا دقت کنید، موقعی که پای سالم می خواهد به طرف جلو بیاید باید از