

رفتن به دستشویی و حمام :

در ابتدا برای رفتن به دستشویی و حمام به شما کمک خواهد شد . بعدا خودتان قادر خواهید بود که به تنهایی و با واکر این کار را انجام دهید . یک صندلی متحرک بر روی توالت می تواند به نشستن راحت تر شما کمک کند . برای استفاده از آن ، طبق مراحل زیر عمل کنید :

تا زمانی که احساس کنید پشت پاهای شما با توالت متحرک تماس پیدا نکرده است ، به سمت عقب حرکت کنید .

با اعمال وزن بر روی پای عمل نشده ، پای عمل شده را در جلو قرار دهید . با کمک گرفتن از دسته صندلی متحرک روی توالت ، خودتان را روی توالت بنشانید .

برای بلند شدن با کمک گرفتن از دسته صندلی متحرک روی توالت برخیزید . وزن خود را روی پای عمل نشده اعمال کنید .



استفاده از واکر:

زمانی که قادر به ایستادن باشید می توانید از واکر استفاده کنید . استفاده بهتر از واکر و نیروی زانوی خود ، مهارت های پیچیده تری خواهید آموخت. بعنوان مثال ، شما ممکن است بالا و پایین رفتن از روی یک مانع را یاد بگیرید و تمرین کنید .

تسلط بر امور ساده و اولیه :

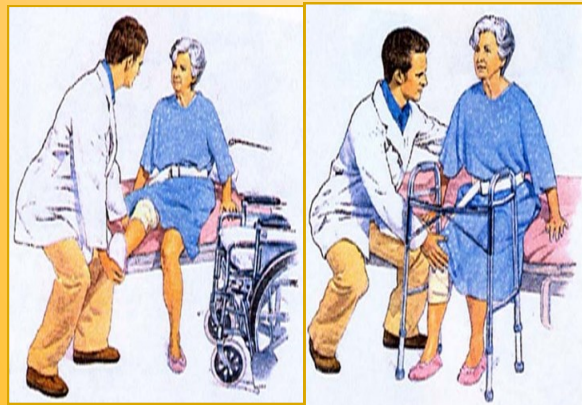
تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که بعد از جراحی ، زودتر از بستر بلند شوید . آن ها به شما نشان خواهند داد که چگونه بنشینید ، بایستد و بطور ایمن از دستشویی و حمام استفاده کنید . شما همچنین زمانی را در بستر خواهید گذراند که در این مدت نیز حرکات ورزشی را انجام دهید .

در حالت استراحت ، به منظور صاف نگه داشتن زانو یک حوله تا شده را در زیر قوزک پا قرار دهید .



نشستن :

در دفعات اول که به مدت کوتاهی می نشینید ، یکی از اعضای تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که پای خود را حرکت دهید . به زودی قادر خواهید بود که به تنهایی در لبه تخت بنشینید در حالی که پای شما در تماس با زمین قرار دارد .



ایستادن با کمک:

یکی از اعضای تیم مراقبتی به شما کمک خواهد کرد که بلند شوید و بایستید . به منظور پیشگیری از افتادن شما ، یک کمربند محافظتی ممکن است دور کمرتان قرار گیرد .

به منظور محافظت از زانو در حین ایستادن و استفاده از واکر ، یک بی حرکت ساز زانو ممکن است روی ساق پای شما پوشانده شود .

مدد جوی عزیز تمرینات زیر به منظور تسریع در فرآیند بهبودی شما بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو تنظیم گردیده است . لطفاً آن ها را با دقت مطالعه و اجرا نمایید.

پمپ قوزک:

پمپ قوزک به کاهش تورم و پیشگیری از لخته شدن خون کمک می کند .

به آهستگی مچ پاهایتان را به بالا و پایین حرکت دهید .

هر ساعت ۱۰ تا ۳۰ بار این حرکت را تکرار کنید .



مجموع ورزش های عضلات چهار سر ران:

ورزش های عضلانی چهار سر ران ، منجر به تقویت عضلات ران می شود.

در بستر ، پشت زانوی خود را به سمت پایین فشار دهید ۵ ثانیه نگه دارید و سپس رها کنید .

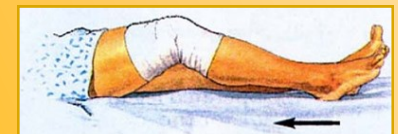
هر ساعت ۵ بار این حرکت را تکرار کنید و آن را تا ۱۰ ثانیه در هر بار نگه داشتن برسانید .



حرکت لغزشی پاشنه :

حرکات لغزشی پاشنه منجر به افزایش دامنه و تقویت عضلات ران می شود .

پاشنه عمل شده خود را به صورت لغزشی و بحالت سرخوردن به سمت باتکس بکشید تا این که احساس کشدگی ملایم کنید . ۳ ثانیه نگه دارید و سپس پای خود را به حالت اولیه برگردانید.





بیمارستان فرمانیه

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ورزش های بعد از عمل جراحی تعویض مفصل



تاریخ تدوین: بهار ۹۰

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۳

Code : FH-Pam:9-23

پایین رفتن از روی یک مانع (مثلا پله):

پاها و واکر خود را در نزدیکترین لبه مانع تا جایی که برای شما ایمن است ، قرار دهید .

واکر را پایین تر از مانع قرار دهید ، طوری که پایه های عقب واکر روبروی مانع قرار گیرد .

با تحمیل وزن خود بر روی واکر ، ابتدا پای عمل شده را پایین تر قرار دهید . سپس با پای دیگر خود به سمت پایین گام بردارید .

زمانی که جراح و فیزیوتراپ شما در یافتند که شما آمادگی لازم را کسب کرده اید ، می توانید ورزش های پیشرفته تر زانو را انجام دهید .

این ورزش ها به تقویت و کشش عضلات اطراف زانو کمک می کنند . در هر جلسه ، هر کدام از این ورزش ها را ۱۰ بار تکرار کنید و آن ها را به ۲۵ بار برسانید. در هر روز دو جلسه ورزشی داشته باشید .



کشش قوسی کوتاه زانو:

به پشت دراز بکشید . یک حوله تا شده زیر زانوی عمل شده قرار دهید و زانوی سالم خود را خم کنید .

زانوی عمل شده را روی حوله نگه دارید . در حالی که زانوی خود را صاف نگه داشته اید پای خود را چند سانتی متر بلند کنید . ۳ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی ، پا را به سمت بستر خود پایین آورید.



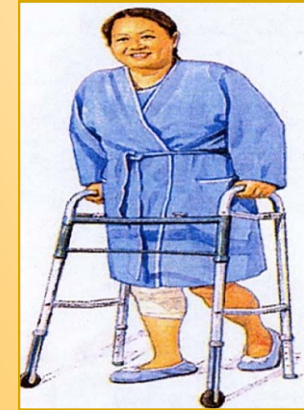
۵

قدم های اولیه :

واکر را به چند سانتی متری جلوی خود هل دهید .

پشت خود را صاف نگه دارید ، به واکر تکیه کنید تا این که وزن شما را تحمل کند . با پای عمل شده به سمت واکر گام بردارید . مراقب باشید که هر دو پا را هم زمان حرکت ندهید . سپس با پای دیگر خود گام بردارید .

با استفاده راحتتر از واکر ، ممکن است قادر باشید همزمان با گام برداشتن ، واکر را نیز حرکت دهید .



بالا رفتن از روی مانع (مثلا پله):

پاها و واکر خود را در نزدیکترین نقطه به مانع قرار دهید .

وزن خود را روی هر دو اعمال کنید و سپس واکر را از روی مانع به سمت بالا بلند کنید .

ابتدا با پای عمل نشده به سمت بالا گام بردارید . با تحمیل وزن خود بر روی واکر ، پای عمل شده را بلند کنید .



۴