



موضوع:

ورزش بعد جراحی زانو

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



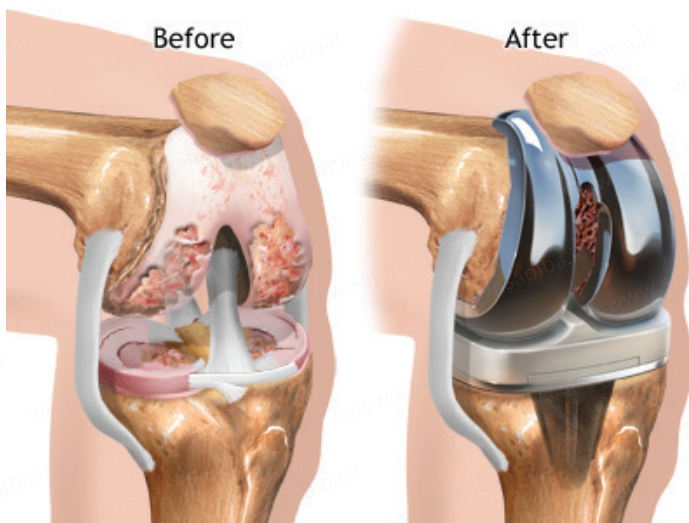
پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

ورزش‌های پس از جراحی تعویض مفصل زانو



حرکات ورزشی زیر را در سریع‌ترین زمان ممکن شروع کنید. شما می‌توانید این حرکات ورزشی را در اتاق بهبودی پس از جراحی شروع کنید. ممکن است در ابتدا احساس ناراحتی کنید، اما این حرکات ورزشی ریکاوری شما را سرعت می‌بخشند و در واقع درد پس از عمل شما را کاهش می‌دهند.



استحکام عضلات چهار سر ران

عضله ران خود را سفت کنید. سعی کنید زانوی خود را صاف کنید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. این حرکت ورزشی را تقریباً در طول یک دوره دو دقیقه‌ای ۱۰ بار تکرار کنید و یک دقیقه استراحت کنید و سپس حرکت را تکرار کنید. تا زمانی که در ران خود احساس خستگی می‌کنید حرکت را ادامه دهید.

بالا بردن پای صاف

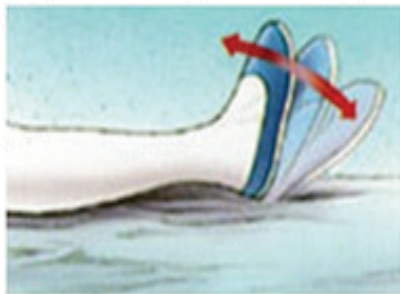
عضله ران خود را سفت کنید در حالی که زانوی شما به طور کامل صاف و روی رختخواب قرار دارد. پای خود را چندین اینچ بالا بیاورید. به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. به آرامی پای خود را پایین بیاورید. تا زمانی که در ران خود احساس خستگی می‌کنید، حرکت را ادامه دهید.



همچنین می‌توانید در حالت نشسته این حرکت را انجام دهید. به طور کامل عضله ران خود را سفت کنید و زانوی خود را کاملاً صاف کنید و پای شما پشتیبانی نداشته باشید. مراحل بالا را تکرار کنید. این حرکات را به صورت دوره‌ای ادامه دهید تا ران شما استحکام کامل را پیدا کند.

پمپ های مچ پا

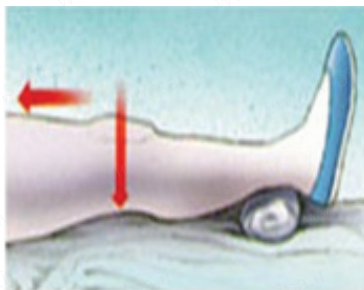
با انقباض عضله ساق پا و عضلات ران به صورت ریتمیک پای خود را بالا و پایین ببرید. این حرکت را به صورت دوره‌ای دو تا سه مرتبه در روز و هر بار به مدت دو تا سه دقیقه در اتاق ریکاوری انجام دهید.



این حرکت را ادامه دهید تا به طور کامل بهبودی پیدا کنید و
ورم مچ پا و قسمت پایین پا به طور کامل از بین برود.

حرکت صاف کردن زانو

یک حوله کوچک در زیر پاشنه پای خود قرار دهید تا تخت را
لمس نکند. ران خود را منقبض کنید. سعی کنید به طور کامل
زانوی خود را صاف کنید و پشت زانوی خود را به رختخواب تماس
دهید. زانوی خود را به مدت پنج تا ده ثانیه به طور کامل صاف
نگه دارید.



این حرکت را تا زمانی که در ران خود احساس خستگی کردید،
ادامه دهید.

خم کردن زانو به کمک رختخواب

زانوی خود را تا حد امکان خم کنید و در عین حال پای خود را روی رختخواب سر دهید. زانوی خود را در خم‌ترین وضعیت ممکن به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس آن را صاف کنید.



این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا پای شما احساس خستگی کند یا به طور کامل زانوی خود را خم کرده باشید.

خم کردن زانوها در حالت نشسته

در حین نشستن بر روی صندلی یا کناره تخت در حالی که از ران شما پشتیبانی می‌شود، پای سالم خود را پشت پاشنه زانوی عمل کرده برای محافظت قرار دهید. به آرامی تا جایی که می‌توانید زانوی خود را خم کنید. زانوی خود را به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه در این وضعیت قرار دهید.



این حرکت را چندین بار تکرار کنید تا زمانی که در پای خود احساس خستگی کنید یا اینکه به طور کامل زانوی خود را خم کرده باشید.

خم کردن زانوها در حالت نشسته بدون محافظ

در حین نشستن در کنار تخت یا روی صندلی در حالی که از ران شما محافظت می‌شود، زانو را تا جایی که می‌توانید خم کنید تا پای شما روی زمین قرار بگیرد. وقتی پای شما کمی روی زمین قرار گرفت، برای افزایش خم شدن زانو قسمت بالایی بدن خود را در صندلی به سمت جلو سر دهید.



چندین مرتبه این حرکت را تکرار کنید تا در پای خود احساس خستگی کنید یا زانوی خود را به طور کامل خم کرده باشید.

خطرات و عوارض به تاخیر انداختن جراحی

اغلب بیماران بنا به دلایل زیر جراحی را به صورت غیر ضروری به تاخیر می‌اندازند: ترس از جراحی، ترس از دست دادن بخشی از بدن، ترس از درد پس از عمل، ترس از ناموفقیت مراقبت‌های بعد جراحی، ترس از فلج شدن پس از جراحی.

خطرات مرتبط با به تاخیر انداختن جراحی تعویض مفصل زانو اغلب شامل از بین رفتن مفصل، انحراف زانوها به صورت پیرانه‌ای شدن یا ضربدری شدن زانوها، شلی لیگامان‌های پایدارکننده زانو، افزایش درد و عدم تحرک به صورت عدم خم و راست شدن زانوها می‌شود.

بسته به شدت بیماری مفصل، جراح ابتدا چندین روش غیر

جراحی کم تهاجمی تر را امتحان می کند (از قبیل داروهای ضد التهابی، گلوکوزامین، تزریق داخل مفصل و فیزیوتراپی). در صورتی که هیچکدام از این روش ها جواب ندادند یا در صورتی که بیمار به دلیل درد مفصل بی حرکت شده است، جراح عمل تعویض مفصل زانو را توصیه می کند.

بنا به دلایل زیادی که در بالا به آنها اشاره شد، بیماران گاهی اوقات آگاهانه جراحی تعویض مفصل زانو را به تاخیر می اندازد که خطرات زیر را در بر دارد:

❖ خطر بدشکلی یا انحراف زانوها به شکل پرانتزی یا ضربدری شدن

❖ ریسک ضعیف شدن و از بین رفتن عملکرد عضلات، رباط ها و لیگامان های پایدار کننده مفصل

❖ افزایش درد / ناتوانی در مدیریت درد

❖ افزایش ناتوانی / عدم تحرک

❖ مشکل در انجام فعالیت های روزمره

وقتی بیمار نسبتاً سالم است و عمل تعویض مفصل زانو را انجام می دهد، درصد بهبودی سریع تر و عوارض کمتری برای او بیشتر است.

جراحی تعویض مفصل زانو برای هر کسی توصیه نمی شود، اما در صورتی که برای انجام این جراحی مناسب هستید، به تاخیر انداختن آن منجر به مشکلات غیر ضروری و اجتناب ناپذیری می شود.