

## تمرینات ۴-۱ روز اول

۱- حرکات مداوم بالا و پایین بردن مچ پا



۲- انقباض عضله چهار سر ران: یک بالش زیر زانو قرار دهید و زانو را به آن فشار دهید.



۳- راه رفتن روی سطوح صاف با وسیله کمکی: ابتدا پای سالم را قرار دهید، پای جراحی شده را همزمان با دو عصا و جلوتر از پای سالم قرار دهید، تحمل وزن روی پایتان به تدریج و با مشورت فیزیوتراپیست انجام شود.



۴- موقع بلند شدن پای جراحی شده را صاف نگه دارید، تنه را خم نکنید. با تکیه به دستان خود و تحمل حداکثر وزن روی پای سالم بلند شوید.

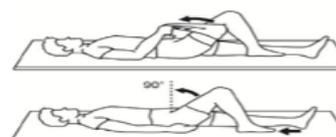


۵- نحوه انتقال به تخت: با تکیه به عصا بنشینید. پای جراحی شده یا تنه خود را خم نکنید. با تکیه به دستان خود پایتان را صاف بالا بگذارید.

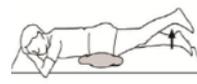


## تمرینات هفته ۳-۱:

۱- مفصل ران را با کشیدن پاشنه تا حداکثر ۹۰ درجه خم کنید.



۲- دمر بخوابید، بالش را جلو ران بگذارید. اندام تحتانی جراحی شده را با زانو صاف بالا بیاورید.



۳- پاشنه پا را روی زمین بکشید و از پهلو پارا باز کنید.



۴- سپس طاقباز بخوابید، کف پاهایتان را روی زمین قرار دهید و لگن خود را از زمین بلند کنید.



-تنه خود را صاف نگه دارید. اندام تحتانی جراحی شده را به اندازه مجاز از پهلو بالا ببرید و ۱۰ ثانیه نگه دارید.



۶- طاقباز دراز بکشید در حالی زانو پای سالم خم است اندام تحتانی جراحی شده را صاف تا ۳۰ درجه بالا بیاورید.



## تمرینات هفته ۶-۳:

۱- بایستید و تنه را صاف نگه دارید و مفصل ران تان را تا ۸۰ درجه با زانو خم بالا بیاورید.



۲- بایستید و تنه خود را صاف نگه دارید و زانو سمت جراحی شده را تا ۹۰ درجه خم کنید.



۳- دمر بخوابید و زیر مفصل ران یک بالش قرار دهید و مفصل ران را در حالیکه زانو خم است تا ۱۰ درجه بالا بیاورید.



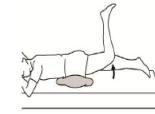
## فیزیوتراپی پس از جراحی تعویض مفصل ران

تهیه و تنظیم: اسما شمسیان میمند  
با همکاری واحد آموزش پرستاری  
منبع:



شماره پمفلت: ۵۲  
خرداد ۱۴۰۱ بازنگری خرداد ۱۴۰۲

- از فعالیت هایی که نیاز به چرخش به سمت جراحی شده دارد، خودداری کنید.
- رانندگی برای پای جراحی شده سمت راست تا ۶-۴ هفته (برای ترمز گرفتن) و پای چپ تا ۱ هفته نباید انجام شود. درمورد زمان شروع رانندگی با پزشک خود مشورت کنید.
- مفصل ران تان را با فشارخم نکنید، همچنین اندام تحتانی جراحی شده را به داخل و یا خارج نچرخانید.
- هنگام بالا رفتن از پله پای سالم را بالا بگذارید، با کمک تکیه گاه سمت سالم و عصا پای جراحی شده را بالا قرار دهید. هنگام پایین آمدن از پله، ابتدا پای ناسالم را با کمک عصا و تکیه گاه روی پله پایین قرار دهید و سپس پای سالم را بگذارید.
- حتما از توالت فرنگی تا ۳ ماه استفاده کنید. سعی کنید توالت فرنگی مرتفع باشد تا مفصل ران زیاد خم نشود.
- قیچی وار ننشینید.
- تا ۶ هفته به سمت ران جراحی شده نخواستید. بعد از این مدت چنانچه به این سمت میخواستید بین پاهایتان یک بالشت قرار دهید.
- روی صندلی نرم ننشینید، درنشتن روی صندلی مفصل زانو حتما پایین تراز ران قرار گیرد.
- در صورت مشاهده هر نوع ورم، درد، قرمزی در محل عمل یا محل عضلات اطراف، ترشح از برش جراحی، به پزشک خود مراجعه کنید.



۴- به پهلو روی پای سالم بخوابید. یک بالش بین پاها قرار دهید و به آرامی پای خود را بالا بیاورید.



۵- بایستید. با کمک تکیه گاه اندام تحتانی جراحی شده را تا ۱۰ درجه عقب ببرید.



### تمرینات هفته ۱۲-۶:

۱- بایستید و تنه خود را با استفاده از انقباض عضلات تنه صاف نگه دارید. ۳۰ درجه روی پاها بنشینید.



۲- انتقال وزن به سمت پای جراحی شده، بایستید و تنه خود را صاف نگه دارید و وزن خود را روی پای جراحی شده بیندازید و به وضعیت شروع برگردید.



- در هنگام خم شدن و برداشتن اجسام، مفصل ران را بیشتر از ۹۰ درجه خم نکنید و از بلند کردن اجسام سنگین خودداری کنید.