

روزهای اول بعد از عمل جراحی:

۱- هنگام استراحت (در بیمارستان و در منزل) در وضعیت طاقباز، یک بالش زیر پاشنه پا قرار دهید تا زانو صاف شود (این حالت به کاهش تورم نیز کمک میکند).

۲- روی تخت دراز بکشید و با انقباض عضلات ساق پا، انگشتان پای خود را به سمت زانو و سپس به سمت پایین بیاورید و در ادامه به صورت چرخشی حرکت دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید. ۲ تا ۳ بار در ساعت این حرکت را تکرار نمایید تا تورم مچ و ساق پای شما از بین برود.



۳- یک حوله را لوله کرده و زیر زانوی خود قرار دهید. در حالی که به پشت دراز کشیده اید با فشار دادن پشت زانو به پایین، عضلات روی ران را تا جایی که می توانید منقبض کنید.



۴- بنشینید و عضلات باسن را سفت کنید. این تمرینات را ۱۰ ثانیه نگه دارید سپس ۵ ثانیه استراحت کنید. ۲ دوره ۱۰ تایی این تمرینات را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت کنید.

هفته دوم بعد از عمل جراحی:

۱- به شکم بخوابید به نحوی که از زانو به بعد از تخت اویزان باشد تا جاذبه زانو را صاف کند (برای افزایش شدت میتوان بالای مچ پا یک وزنه متصل کرد).



۲- به پشت دراز کشیده، عضلات روی ران را تا جایی که میتوانید منقبض کرده و پای خود را کاملاً بالا برده و زانوی خود را تا جایی که میتوانید کشیده نگه دارید، در این وضعیت ۵ ثانیه باقی مانده، سپس پای خود را پایین آورده و ۲ ثانیه استراحت نمایید. ۲ دوره ۱۰ تایی این تمرین را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت نمایید.



۳- در حالیکه زانوها کاملاً صاف هستند، پاشنه پای خود را روی زمین به طرف عقب بکشید بطوریکه زانو تا جای ممکن خم شود. ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار کنید (در حالت نشسته و خوابیده).



تمرینات از هفته سوم به بعد:

۱- به شکم بخوابید. زانوی عمل شده را به طرف بالا خم نمایید. از پای سالم خود کمک گرفته تا زانوی خود را بیشتر خم نمایید. ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۲ دوره ۱۰ تایی این تمرین را تکرار نمایید.



۳- به پهلو بخوابید در حالیکه پا در راستای تنه قرار دارد و زانو صاف است پا را به آرامی بالا آورده ۱۰ ثانیه نگه داشته و پایین بیاورید.



۴- به شکم بخوابید. در حالیکه زانو صاف است کل پا را از روی تخت جدا کنید. ۱۰ ثانیه نگه دارید و پایین بیاورید (این تمرین را میتوان در حالت ایستاده نیز انجام داد به این صورت که در حالیکه زانو کاملاً صاف است کل پا را به سمت عقب ببرید).



فیزیوتراپی بعد از جراحی تعویض مفصل زانو

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



۵۴

شماره پمفلت:

خرداد ۱۴۰۱ بازنگری خرداد ۱۴۰۲

زانوها را به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت نگه داشته و سپس شل نموده و استراحت نمایید. ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار نمایید. این تمرین به محدوده حرکت مفصل شما کمک خواهد کرد.



آموزش بالا رفتن از پله:

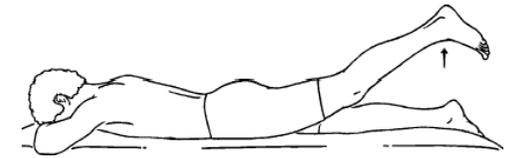
برای بالا رفتن از پله یک دست را به نرده های کنار پله بگیرید و با دست دیگر عصای زیر بغل را نگه دارید، در حالی که وزن را روی عصا و نرده انداخته اید، ابتدا پای عمل نشده را بر روی پله بالا بگذارید، سپس عصا و بعد پای عمل شده را بالا آورده و کنار پای دیگر روی همان پله بگذارید و تا پایان پله ها همین عمل را تکرار کنید.

پایین آمدن از پله:

در حالی که یک دست به نرده های کنار پله گرفته شده با دست دیگر عصای زیر بغل را نگه دارید. ابتدا عصا و پای عمل شده را پایین آورده روی پله پایین بگذارید، سپس پای عمل نشده را پایین آورده و کنار پای قبلی روی همان پله قرار دهید. این مراحل را تا زمانی که تمام پله ها را پایین بیاید ادامه دهید. اگر پلکان نرده نداشت بهتر است از دو عصا استفاده کنید.



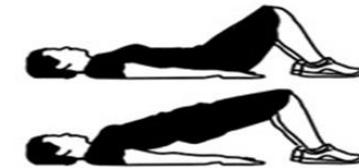
twinkl.com



۵- کنار دیوار بایستید. بدون اینکه کمر از دیوار جدا شود و تنه به جلو خم شود، به آرامی پایین آمده و دو زانو را مقداری خم کنید ۱۰ ثانیه نگه دارید و به حالت اولیه برگردانید. ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار کنید.



۶- به پشت بخوابید. دوزانو خم شوند باسن را از روی تخت بلند کرده ۱۰ ثانیه نگه دارید و سپس به آرامی پایین بیاورید. ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار کنید.



۷- راه رفتن به پشت نیز در صاف شدن زانو موثر است. این تمرین میتواند ابتدا در استخر انجام شود.
۸- لبه تخت بنشینید به طوری که کف پاهایتان به زمین نرسد، مچ پای سالم خود را بر روی مچ پای عمل شده قرار دهید، به آرامی مچ پای خود را به عقب فشار داده و زانوها را خم کنید.