

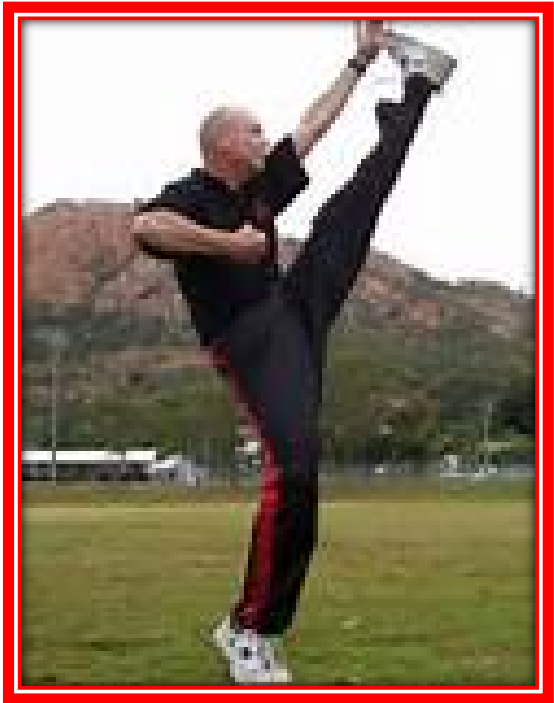


عنوان:

**راهنمای تمرینات ورزشی بعد
از عمل تعویض کامل مفصل**

هیپ





مقدمه:

تمرینات منظم بعد از عمل تعویض کامل مفصل هیپ(خاصره) برای بازگرداندن قدرت و حرکت مفصل ، ضروری و مهمترین هدف ما و شما می باشد. این تمریناتی است که جراح ارتوپد و فیزیوتراپیست شما توصیه می کنند و از شما می خواهند **۲۰-۳۰ دقیقه و دو یا سه بار در روز** انجام دهید. البته باید توجه داشته باشید که ممکن است جراح شما بستگی به وضعیت اختصاصی شما بعضی از

این تمرینات را بیشتر یا کمتر و یا حتی شما را از انجام آن منع کند . **لذا ضروری است با جراح خود هماهنگی لازم را بعمل آورید.**

تمرینات زودرس بعد از عمل:

این تمرینات به منظور:

بهبودی در جریان خون به ساق ها و پا ها
جلوگیری از لخته شدن خون در ورید ها
افزایش قدرت عضلات و حرکت مفصل هیپ
میباشد

این تمرینات را از اتاق بهبودی و بلافاصله بعد از عمل می توان و باید شروع کرد مگر به دلیل خاصی پزشک جراح شما اجازه این کار را ندهد. ممکن است در آغاز کمی سخت باشد ولی این تمرینات باعث سرعت گرفتن در بهبودی شما و کم شدن درد بعد از عمل می شود. **این ورزشها را در حالیکه به پشت دراز کشیده اید و ساق ها را کمی از هم باز کرده اید باید انجام داد.**

۱- پمپ مچ پا: بطور آهسته و یکنواخت پای خود را چندین بار بالا و پائین کنید، مثل اینکه روی پدال گاز فشار می آورید. این حرکت را بلافاصله بعد از عمل و تا بهبودی کامل هر پنج تا ۱۰ دقیقه تکرار کنید.



۲- چرخش مچ پا:

مچ پای خود را ابتدا رو بداخل به سمت پای دیگر و سپس به خارج دور از پای مقابل حرکت می دهید. این حرکت را ۵ مرتبه در هر جهت و ۳ یا ۴ بار در روز انجام دهید.



۳- خم کردن زانو با تکیه بر تشک تخت:

پاشنه پای خود را به طرف باسن روی تشک می
سرانید بطور یکه زانو خم شود. سعی کنید از
متمایل شدن زانو به سمت داخل جلوگیری کنید.
این حرکت را ۱۰ بار سه یا چهار مرتبه در روز
انجام می دهید.



۴- انقباض باسن ها:

عضلات باسن خود را سفت می کنید و ۶ شماره
نگاه دارید. این حرکت را ۱۰ بار و سه یا ۴ مرتبه
در روز انجام می دهید.



۵- تمرین دور کردن:

در حالیکه روی تخت دراز کشیده اید ساق سمت عمل شده را به سمت کنار از ساق سمت سالم دور می کنید نباید پاشنه از تشک جدا شود و در حقیقت پاشنه را روی تخت می سرانید. این حرکت را ۱۰ بار سه یا ۴ مرتبه در روز انجام می دهید.



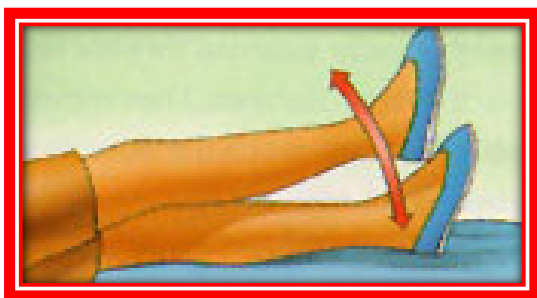
۶- تمرین عضله چهار سر:

عضلات روی ران را را سفت کنید و سعی کنید زانو را صاف کنید ۶ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. این تمرین ده بار در ظرف ۱۰ دقیقه انجام می دهید و تا زمان خسته شدن به آن ادامه می دهید.



۷- بلند کردن ساق به طور کاملاً صاف:

عضلات ران را سفت کنید. بطوریکه که زانو کاملاً راست باشد. در حالیکه عضلات ران را سفت نگه داشته اید ساق را ۱۰ سانتی متر از تخت بلند کنید و ۶ ثانیه در این وضعیت نگه دارید. سپس به آهستگی ساق را پائین آورید و مجدداً این حرکت را تکرار کنید بطوریکه احساس خستگی کنید.



تمرینات ایستاده:

زمان کوتاهی بعد از جراحی شام می توانید از تخت خارج شده و بایستید. باید آگاه باشید در چند مرتبه اول نیاز به مراقب دارید چون ممکن است در آغاز احساس سرگیجه کنید. به محض بازیافتن توانتان می توانید این کار را به تنهایی انجام دهید. هنگام انجام این تمرینات مطمئن شوید جای محکمی را گرفته اید مثل نرده کنار تخت و یا

نرده های موازی مخصوص متصل به دیوار
بخش.

۱- بلند کردن ساق در وضعیت ایستاده:

در حال ایستاده ساق سمت عمل شده را به طرف
سینه بالا بکشید. زانو را بیشتر از حد کمر بالاتر
نیاورید. ۳ شماره بالا نگه دارید و بعد به آهستگی
پائین آورده و بعد از سه ثانیه مجدداً این حرکت را
تکرار کنید. این حرکت ۱۰ بار ۳-۴ مرتبه در روز
انجام دهید.



دور کردن (هیپ=hip) در وضعیت ایستاده:

در حال ایستاده در حالیکه مفصل هیپ و زانو و نوک پای شما مستقیم به جلو نگاه می کند. بدن خود را صاف نگه داشته و ساق عمل شده را با زانوی راست به طرف بیرون و کنار از ساق سالم دور کنید. سپس به آهستگی به جای اول ساق را باز گردانید بطوریکه کف پا روی زمین قرار گیرد.

این حرکت را ۱۰ بار ۳-۴ مرتبه در روز تکرار کنید.



- بازکردن هیپ در وضعیت ایستاده:

ساق سمت عمل شده را به سمت عقب حرکت دهید.
کمر خود را راست نگه دارید و در این وضعیت ۳
شماره نگه دارید. پای خود را به وضعیت اولیه باز
گردانید.

این حرکت را ۱۰ بار و ۳-۴ مرتبه در روز تکرار
کنید.



راه رفتن و فعالیت‌های اولیه:

بعد از عمل بسیار زود قادر خواهید بود در اتاق بیمارستان و بخش درفواصل کوتاه راه بروید و فعالیت‌های سبک روزانه را انجام بدهید. این فعالیت‌ها به شما این فرصت را می‌دهد که مفصل هیپ قدرت و دامنه حرکت خود را باز یابد.

۱- راه رفتن با واکر، تحمل وزن کامل:

صاف و راحت بایستید، و وزن خود را بطور یکنواخت روی واکر و یا چوب زیر بغل تقسیم کنید. واکر یا چوب زیر بغل را به فاصله کوتاهی به جلو برانید. سپس ابتدا ساق عمل شده را به سمت جلو طوری حرکت دهید که پاشنه پا با زمین تماس بگیرد. همین‌طور که به جلو حرکت می‌کنید زانو و مچ پا خم خواهد شد و کف پا بطور متوازن روی زمین قرار خواهد گرفت. همین‌طور که قدم اول را کامل می‌کنید اجازه می‌دهید انگشتان پا از زمین جدا شود. واکر را مجدداً کمی به جلو برانید و هیپ و زانو برای قدم بعد به جلو حرکت داده می‌شود و برای قدم بعدی آماده می‌شوید.

لطفاً این ترتیب را به خاطر بسپارید:

۱- اول پاشنه پا با زمین تماس بگیرد

۲- بعد کف پا روی زمین پهن شود

۳- سپس انگشتان از زمین بلند شود.

سعی کنید تا حد ممکن موزون حرکت کنید و عجله نکنید. با افزایش قدرت عضلات و تحمل شما مدت زمان راه رفتن را طولانی تر کنید. بتدریج میزان تحمل وزن را افزایش می دهید.

۲- راه رفتن با عصا یا چوب زیر بغل:

در سه تا چهار هفته بعد از عمل معمولاً توصیه به استفاده از واکر می شود تا شما بتوانید بتدریج تعادل و توازن خود را حفظ کنید و زمین نخورید. پس از این مدت می توانید تا باز یابی کامل تعادل و قدرت خود از چوب زیر بغل، عصا و یا چوب آرنجی استفاده کنید. عصا و یا چوب زیر بغل تکی باید در دست مقابل استفاده شود. زمانی می توانید از آن استفاده کنید که بدون واکر بتوانید متعادل بایستید و روی هردو پا بطور کامل وزن را وارد کنید و هنگام استفاده از واکر بدن را روی دستها خم نکنید.

۳- بالا و پائین رفتن از پله ها:

بالا و پائین رفتن از پله ها مستلزم قدرت و انعطاف پذیری مفاصل و عضلات است. در ابتدا نیاز به نرده محافظ و یا کناره دارید و پله ها را باید یکی یکی طی کنید. هنگام بالا رفتن اول پای سالم و هنگام پائین آمدن اول پای عمل شده را به جلو

برانید. برای یاد آوری این را به خاطر بسپارید
"بالا با خوبه" و "پائین با بده". در آغاز نیاز به
یک نفر کمک دارید و همیشه از نرده کناری برای
تعادل استفاده کنید. بالارفتن از پله ها یکی از
تمرین های موثر در تقویت عضلات و افزایش توان
و تحمل است. به هیچ وجه سعی نکنید از پله های
بلند تر از استاندارد (۱۷,۵ سانت) بالا بروید.



فعالیت ها و تمرین های پیشرفته:

باز توانی و بهبودی شما چندین ماه بطول می کشد.
درد و محدودیت قبل از عمل و درد و تورم بعد از
عمل مفصل خراب شما ، باعث ضعیف شدن
عضلات هیپ می شود. **تمرین های زیر باعث**
افزایش قدرت و بهبودی کامل عضلات هیپ
خواهد شد.

این ورزش ها را ۱۰ بار و ۳-۴ مرتبه در روز انجام دهید.

باید از یک حلقه لاستیکی که یک طرف آن دور مچ پا انداخته اید و سر دیگر را به یک پایه یا قلاب محکم متصل کرده اید و دست ها را به یک نرده یا صندلی تکیه داده اید تا تعادلتان حفظ شود استفاده کنید.

تمرینات با حلقه لاستیکی (تیوپ):

۱- خم کردن مفصل هیپ در مقابل مقاومت:

در حال ایستاده پا ها را کمی از هم باز بگذارید. ساق عمل شده را با زانوی راست به جلو بکشید و بعد اجازه دهید به جای اول باز گردد.



۲- دور کردن هیپ در مقابل مقاومت:

به پهلو کنار یک درب یا مبل بایستید و پای عمل شده را از وضعیت ایستاده دور کنید. و سپس اجازه دهید تا ساق با کشش تیوب به جای اول باز گردد.



۳- راست کردن هیپ در مقابل مقاومت:

به سمت درب یا صندلی سنگینی که تیوب به آن وصل است می ایستید. پای سمت عمل شده را با زانوی راست به عقب می کشیم و بعد اجازه می دهیم که ساق با کشش تیوب به جای خود برگردد.



۳- دوچرخه ثابت:

در مرحله پیشرفته تمرین پا زدن با دوچرخه ثابت، یکی از ورزشهای مفید برای نو توانی قدرت و حرکت مفصل هیپ است. برای تنظیم اندازه دو چرخه زین آن را طوری تنظیم کنید که کف پایتان با پدال دو چرخه در حالیکه زانو راست است تماس بگیرد. ابتدا باید رو به عقب رکاب زده و فقط زمانی رو به جلو رکاب بزنید که رو به عقب رکاب زدن برایتان براحتی میسر باشد. با بهبودی قدرت و توانتان (معمولاً ۴-۶ هفته بعد از عمل) می توانید فشار بیشتری روی پدال بیاورید.

این تمرین را ۱۰-۱۵ دقیقه دو بار در روز انجام دهید. تدریجاً به ۲۰-۳۰ دقیقه و ۳-۴ مرتبه در هفته افزایش می دهید.

۴- پیاده روی:

تا زمانیکه تعادل حرکتی خود را کاملاً بدست نیاورده اید از عصا استفاده کنید. در آغاز ۵-۱۰ دقیقه ۳-۴ مرتبه در روز راه بروید. با بالا رفتن توان و تحملتان می توانید آن را به ۲۰-۳۰ دقیقه ۲-۳ بار در روز افزایش دهید. زمانیکه بهبودی خود را بطور کامل باز یافتید، می توانید بطور مرتب ۲۰-۳۰ دقیقه ۲-۳ بار در هفته راه پیمائی کنید انجام دهید.

انجام تمام این تمرینات منوط به

اجازه پزشک معالج شما و

شرایط عمومی و سلامتی شما



کارهایی که نباید انجام دهید:

- به هنگام نشستن و در حال نشسته تنه تان را به جلو خم نکنید.
- هنگام خم شدن خیلی پایتان را به داخل یا خارج نچرخانید.
- روی تخت برای کشیدن پتو یا ملحفه زیاد روبه جلو خم نشوید.
- در دو ماه اول نباید زانوها را روی هم بیاندازید.
- زانویتان را از هیپ بالا تر نگه ندارید.
- وقتی نشسته اید چیزی از زمین بر ندارید
- روی سمت سالم، زانو نزنید

- در ناحیه کمر بیشتر از ۹۰ درجه خم نشوید
- روی نوک پنجه نایستید
- روی سمت سالم، زانو ننزید
- از علامت درد داشتن یا نداشتن بعنوان مجوزی برای کارهای غیر عادی استفاده نکنید



کارهایی که باید انجام دهید:

- ساق و زانو ها در ایستادن و حرکت و نشستن به جلو نگاه کند
- در هنگام ایستادن و نشستن سمت عمل شده در جلو باشد
- از کیسه یخ در هنگام درد و ورم استفاده کنید
- ولی بخاطر داشته باشید که در عین حال سرما حس شما را مختل می کند

- قبل از شروع تمرینات از گرما استفاده کنید
- این کار به حرکت مفصل کمک می کند
- در صورت درد در عضلات بهنگام تمرین ها
- زمان و تعداد حرکات را کم کنید و تمرین ها را قطع نکنید
- در آشپزخانه از چهار پایه های بلند استفاده کنید
- روی زانوی سمت عمل شده زانو بزنید

با مفصل جدید هیپ آسوده باشید

تهیه و تنظیم: واحد آموزش - دفتر بهبود کیفیت
خیابان سمیه بین خیابان دکتر شریعتی و بهار

**Somaye Street. Between Shariati &
Bahar Ave. Tel:77601001**