

یکی از ارکان مهم درمان بعد از انجام جراحی تعویض مفصل ران که به آن مفصل لگن هم می گویند، به دست آوردن دامنه مناسب و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل بوده و تنها راه رسیدن به این اهداف انجام تمرین و نرمش های مناسب است.

نرمشهایی که در چند روز اول بعد از جراحی تعویض مفصل ران انجام می شوند:

این نرمش ها را می توان از اطاق ریکاوری بلافاصله بعد از جراحی هم شروع کرد.هدف از انجام این نرمش ها به دست آوردن حرکات مناسب و افزایش قدرت عضلات اطراف ران،افزایش جریان خون در اندام تحتانی است که می تواند مانع لخته شدن خون شود. این نرمش ها را می توان بلافاصله بعد از جراحی شروع کرد و کف پا را آهسته به سمت بالا و پایین حرکت می دهیم و هر ۵ تا ۱۰ دقیقه تکرار شود.

چرخش پا

در حالیکه پاشنه پای خود را از روی زمین یا تخت بلند نمی کند زانو را به آرامی خم کرده و در تمام طول این حرکت نبایدپاشنه را از روی زمین بلند شود بطوریکه وزن اندام را به طرف بالا به عقب می کشد زانو همیشه باید به طرف داخل و یا خارج بچرخد.

انقباض باسن

عضلات باسن را منقبض کرده و تا ۵ ثانیه آن را در همین حالت نگه دارید این حرکت را می توان روزی ۳ بار هر بار ۵ تا ۱۰ مرتبه انجام دهید

باز کردن پاها

بدون اینکه پاهایتان را از روی زمین بلند کنید ساقها و ران هایتان را از هم باز کرده و دوباره سرجایشان برگردانید.

ورزش های ایستاده

در چند بار اول سعی می کنید سرپا بایستید احساس سرگیجه و ناپایداری می کنید این

حالت کاملا طبیعی است و بعد از چند روزی از بین می رود.در این مدت باید یک نفر دیگر شما را حمایت کند تا زمین نخورید.

زانوهایتان را کاملا صاف نگه دارید و کل اندام تحتانی را از مفصل ران به طرف خارج حرکت داده و از بدن دور کنید و سپس به آهستگی آن را به سر جایش برگردانید.

راه رفتن با واکر

در حالت کاملا ایستاده محکم واکر یا عصای زیر بغل را بگیرید بطوریکه به هر دو دستتان به یک اندازه نیرو وارد شود پای سالم را کاملا به زمین گذاشته به طوری که نیروی وزنتان کاملا به آن پا اعمال شود.پای طرف عمل شده را کاملا به زمین ن فشارید و اجازه دهید با گرفتن واکر با هر دو دست،دستهایتان کار پای عمل شده را انجام دهند یعنی فقط مقدار کمی از نیروی وزنتان را به پای عمل شده تحمل کند. سپس واکر را به طرف جلو ببرید بعد پای عمل شده را یک قدم به جلو بگذارید.



عنوان سند:

نرمش های بیماران ارتوپدی

کد سند: NO-BK-۱۹

راه رفتن

تا وقتی تعادل و قدرت کافی را به دست نیآورده اید از عصا استفاده کنید. در ابتدا روزی ۳ تا ۴ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه راه بروید و به تدریج که قدرت شما افزایش یافت آن را به روزی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه افزایش دهید. در نهایت سعی کنید هفته ای ۳ تا ۴ بار و هر بار ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راهپیمایی را تا آخر عمر ادامه دهید

با آرزوی سلامتی و تندرستی

سعی کنید موقع گذاشتن پا به زمین اول پاشنه پیتان به زمین برسد. سپس پای سالم به همین ترتیب به جلو آورده و در کنار پای عمل شده قرار دهید.

راه رفتن با عصای زیر بغل یا عصای دستی در چند هفته اول لازم است تا با واکر راه بروید وقتی بعد از مدتی تعادل و حرکت اندام و قدرت عضلات بهتر شد می توانید به جای واکر از عصای زیر بغل و سپس از عصای دستی استفاده کنید.

استفاده از پله

شما وقتی می توانید از پله استفاده کنید که حرکت و قدرت مفصل ران شما خوب شده باشد. در ابتدا باید حتما از حفاظ ریلی کنار پله استفاده کنید و پله ها را یکی یکی بالا یا پایین بروید و موقع رفتن از پله اول پای سالم را بالا بگذارید و در موقع پایین آمدن از پله اول پای عمل شده را روی پله پایینی بگذارید.

تغذیه در تمام بیماریهای ارتوپدی نقش موثر دارد. حتی در بیماریهای استخوان نیز به لحاظ اهمیتی که در استحکام استخوانها دارد از جایگاه مهمی برخوردار می باشد.

برای یک فرد عادی سالم یک پایه معمولی در تغذیه کافی است البته عواملی که باعث می شود بدن انسان سلامت بماند و مسیر عادی حیات را طی کند فقط تغذیه نیست بلکه عوامل دیگری به این روند کمک می کند ولی از نظر تغذیه آنچه در راس قرار می گیرد غذاهایی است که کالری مورد نیاز را تامین نماید و هرچه بیشتر پروتئین و کلسیم داشته باشد، در مقابل مواد قندی نشاسته ای و چربی کمتر داشته باشد.

شما بیمار عزیز جهت تامین نیاز بدن و بالا بردن مقاومت استخوانی و عضلانی نیاز به موادی دارد که سرشار از کلسیم و پروتئین و انواع ویتامینها باشد.

سردسته مواد غذایی کلسیم دار لبنیات است مثل انواع مختلف پنیر. جالب است بدانید پنیرهای مختلف مقدار کلسیم متفاوت درند مثلا مقدار کلسیم موجود در پنیر لیقوان با مقدار کلسیم پنیر معمولی متفاوت است. انواع شیر و ماست نیز کلسیم فراوان دارد. در میوه جات، مرکبات کلسیم زیادی دارند معمولا پرتقال را به خاطر وجود ویتامین ث می خورند در حالی که کلسیم آن به مراتب بیشتر است.

نارنگی و گریپ فروت هر دو کلسیم زیادی دارند.

گلایبی کلسیم کمی دارد، سیب کالری دارد ویتامین هم دارد اما کلسیم آن کم است. همچنین به شما بیمار محترم توصیه می شود که: سبزیجات، کاهو، اسفناج، نخود فرنگی و هویج که کلسیم زیادی دارند را مصرف کنید البته این نکته هم گفته شود که هر ماده غذایی را باید به مقدار معین و نیاز بدن مصرف کرد. چون مصرف زیادی کلسیم می تواند عوارضی مثل سنگ کلیه را به دنبال داشته باشد.



عنوان سند:

تغذیه بیماران ارتوپدی

کد سند: NO-BK-۱۹

خوردن ماهی، گوشت قرمز، میگو نیز به شما کمک می کند تا انرژی و کالری بدنتان تامین شود برای متابولیسم و سوخت کلسیم از استخوانها برداشته نشود و استحکام و قدرت استخوان حفظ شود.

با آرزوی سلامتی و تندرستی

و اما از نور آفتاب غافل نشوید. شما بیمار عزیز که از نظر شکستگی و مشکلات استخوانی در معرض خطر هستید در مقابل نور آفتاب قرار بگیرید که سرشار از ویتامین D می باشد. ویتامین D در جذب کلسیم کمک میکند. مسئله بسیار مهم میزان وزن است یعنی هرچه وزن بیشتر باشد فعالیت کمتر می شود.

هرچه فعالیت کمتر شود سیکل معیوب تری در ساخت استخوان به وجود می آید. بنابراین افرادی که به طرف سن پیری می روند حتما باید وزنشان را متعادل نگه دارند و فعالتر باشند تا از نظر ساخت استخوانها و مفاصل جوان تر بمانند و دیر تر به پیری برسند.