



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

## نرمش های بیماران ارتوپدی

کد سند: NO-BK-۱۹



تهیه کننده:

فروغ رستمی گوهری

تنظیم کننده: فرحناز نریمیسا

سوپروایزر آموزش سلامت

## راه رفتن:

تا وقتی تعادل و قدرت کافی را به دست نیاورده 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

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

، برونر و سودارث ۲۰۱۸

سعی کنید موقع گذاشتن پا به زمین اول پاشنه پاتان 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 و 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 بالا 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.

## تعویض مفصل (ران):

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.

نرمش هایی 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.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۳۰ صفحه: ۲ از ۶

## 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 نباید پاشنه 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 میکنید این حالت

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۳۰ صفحه: ۳ از ۶

کاملاً 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 کاملاً 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 کاملاً ایستاده محکم واکر یا عصای زیر بغل را بگیرید بطوریکه به هر دو دستتان به یک اندازه نیرو وارد شود پای سالم را کاملاً به زمین گذاشته به طوری که نیروی وزننتان کاملاً به آن پا اعمال شود. پای طرف عمل شده را کاملاً 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 وزننتان را به پای عمل شده تحمل کند. سپس واکر را به طرف جلو ببرید بعد پای عمل شده را یک قدم به جلو بگذارید.

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۳۰ صفحه: ۴ از ۶