



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند: فعالیت بعد از عمل ترمیم

رباط صلیبی

کد سند: NO-BK-۲۱۳



تهیه کننده:

منصوره ملا محمدی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

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

۸۰۰ متر با شدت ۱۰۰ درصد بدوید این دوره را ۲ بار

تکرار کنید (۳ روز در هفته)

هفته هفتم بعد از درمان فیزیوتراپی:

ابتدا ۴۰۰ متر بدوید سپس ۱۶۰۰ متر با شدت

۱۰۰ درصد بدوید (۳ روز در هفته)

منابع: کتاب داخلی و جراحی پرستاری

، پرونروسودارث ۲۰۱۸

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

مرحله چهارم نرمش ها:

هفته بعد از جراحی تا آخر ماه سوم هدف این دوره ۶ تقویت بیشتر عضلات ران است. در این مرحله دوچرخه سواری و شنا مفید است. طناب زنی با دو پا و یک پاهم فعالیت مناسبی برای این دوره می باشد.

مرحله پنجم نرمش ها:

بعد از گذشت ۳ ماه از عمل جراحی است. می توانید ورزش های پیشرفته مثل دویدن پرش به عقب کنار و راه رفتن به صورت هشت انگلیسی انجام دهید

الگوی شروع دویدن:

ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید سپس ۱۶۰۰ متر با شدت ۷۵ درصد بدوید این دوره را دو بار تکرار کنید (دو روز در هفته)

هفته ششم بعد از درمان فیزیوتراپی:

ابتدا ۴۰۰ متر راه بروید سپس ۴۰۰ با شدت ۷۵ درصد بدوید مجدداً ۴۰۰ متر راه بروید سپس

ویرایش: دوم تاریخ: ۱۴۰۰/۱/۳۰ صفحه: ۵ از ۶

معمولا آسیب رباطی صلیبی در اثر آسیب های ورزشی رخ میدهد. کفش های ورزشی که کناره های آنها سفت تر و محکم تر از وسط کف آنها می باشد بیشتر فرد را مستعد صدمه می کند. جراحی این رباط مهم زانو عمدتاً ناشی از کاهش ناگهانی سرعت در هنگام دویدن و صدمات ورزشی تماسی که جزئی چرخشی روی زانو دارند می باشند. چنانچه جراحی هفته به تاخیر می اندازند تا ۳ لازم باشد معمولاً آنرا التهاب کاهش یابد. به منظور تقویت عضله چهارسر قبل از عمل از جراحی از ورزش های زایل توصیه میشود. به پشت دراز بکشید و پاشنه پای خود را روی کتاب قرار دهید. سپس بدون حرکت پا عضله چهار سر پارا ثانیه و سپس ۱۰ با حداقل قدرت منقبض کنید به مدت رها کنید این نرمش را ده مرتبه انجام دهید. به پشت دراز بکشید در حالی که سعی میکنید کف پای خود را روی زمین نگه دارید.

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

زانوی مبتلارا به آرامی خم کنید و سپس به حالت اول برگردانید.

مرحله دوم:

نرمشهای بعد از عمل جراحی صلیبی این نرمشها بلافاصله بعد از عمل جراحی با نظر پزشک یا فیزیوتراپ شروع میشود به پشت دراز بکشید پاشنه پای خود را روی کتاب کلفت قرار دهید و اجازه دهید زانوی شما کاملاً شل شده و کاملاً به حالت مستقیم درآید. به پشت دراز بکشید در حالی که سعی می کنید کف پای خود را روی زمین نگه دارید زانوی طرف مبتلا را به آرامی خم کنید سپس به آرامی برگردانید. این حالت را ده مرتبه انجام دهید.

در حالی که پای شما کاملاً کشیده است عضله چهارسر ران خود را با حداکثر قدرت به مدت ۱۰. مرتبه انجام دهید ۱۰ منقبض کنید و حرکت کشکک به این صورت که با انگشتان و سبابه و شصت دست استخوان

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

کشکک را گرفته و در جهت چپ راست بالا و پایین حرکت داده میچ پارا صد بار در هر دقیقه بالا و پایین ببرید.

از روز بعد از عمل می توانید با دو عصا زیر بغل راه بروید در حین راه رفتن هر دو پای خود را زمین بگذارید تا ولی به پای عمل شده فشار نیاورید. بعد از گذشت ۲ هفته بدون کمک عصا راه بروید اگر بعد از دو هفته هنوز نتوانستید زانوی خود را تا ۹۰ درجه خم کنید باید آن را با فشار دست خم کنید

مرحله سوم نرمش ها:

از پایان هفته دوم تا پایان هفته ششم می توانید زانوی خود را کاملاً به حالت مستقیم در آورید و مقدار خم کردن آن را افزایش دهید در پایان این مرحله زانوی شما باید ۱۳۵ درجه خم شود.

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