

## تعویض مفصل زانو :

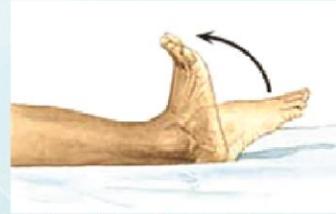
بیشترین عمل تعویض مفصل روی زانو انجام می شود. در عمل تعویض مفصل زانو بطور کامل، جراح زانو دو سر استخوان های مفصل زانو (درشت نی یا تیبیا) و ران (فمور) برداشته و با بخش های مصنوعی، متشکل از سرپوش فلزی قرار گیرنده روی سر استخوان ران و سرپوش پلاستیکی قرار گرفته روی سر استخوان درشت نی، جایگزین می کند. قطعه پلاستیکی در جراحی تعویض مفصل زانو نیز گاهی اوقات جایگزین کاسه زانو می شود.

فیزیوتراپی پس از جراحی های زانو از اهمیت حیاتی برخوردار است. بسیاری از عمل های جراحی تعویض مفصل که موفقیت آمیز نیست به دلیل عدم استفاده بیمار از روش های صحیح مراقبت و فیزیوتراپی پس از عمل می باشد، در اینصورت عضلات ضعیفتر از قبل می شود و دامنه حرکتی مفصل محدودتر می شود.

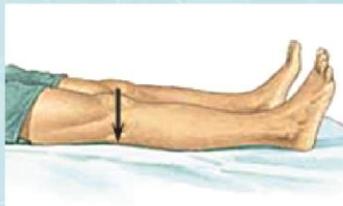
## ورزش های اولیه بعد از جراحی تعویض مفصل زانو

این ورزش ها را باید بعد از جراحی تعویض مفصل زانو هر چه زودتر شروع کرد. حتی می توانید آنها را از اطاق ریکاوری و بلافاصله بعد از عمل جراحی تعویض مفصل زانو شروع کنید. در ابتدا ممکن است در حین انجام ورزش ها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشد انجام این ورزش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش میدهد.

**ورزش ۱:** با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این ورزش را هر ساعت ۳ بار و هر بار ۳ دقیقه انجام دهید. بلافاصله بعد از جراحی تعویض مفصل زانو این ورزش را شروع کنید. این ورزش را تا موقعی که کاملاً بتوانید راه بروید و تورم ساق شما از بین برود انجام دهید.



**ورزش ۲:** در این ورزش یک حوله کوچک را لوله کرده و زیر زانو قرار دهید، تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید کل اندام تحتانی خود را کاملاً مستقیم کنید و سعی کنید پشت زانوی خود را تا حد امکان به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید این حالت را ۵-۱۰ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را کاملاً شل کرده و ۳ ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید. ۱۰ بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید.



**ورزش ۳:** در این ورزش زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتیمتر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید.



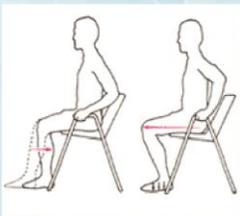
**ورزش ۴:** در این ورزش ر حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه می توانید خم کنید. ۵-۱۰ ثانیه زانو را در همین حالت حداکثر خم نگه داشته و سپس به آرامی آن را باز کنید.



**ورزش ۵:** در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. سپس پشت پای سالمتان را پشت پاشنه اندام عمل شده قرار دهید تا آن را حمایت کند. زانوی عمل شده را تا جاییکه می توانید خم کرده و ۵-۱۰ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید.



**ورزش ۶:** برای انجام این ورزش ابتدا در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. زانوی عمل شده را تا جاییکه می توانید خم کرده تا کف پایتان به زمین برسد. تنه تان را روی صندلی به طرف جلو ببرید تا زانوی طرف عمل شده کمی بیشتر خم شود. ۵-۱۰ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید.





بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی بهبود

BEHBOUD  
HOSPITAL



فیزیوتراپی پس از  
تعویض مفصل زانو

### گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت

منابع: کتاب ورزش های پس از اعمال جراحی

ماژور ارتوپدی Nether

زیر نظر سرپرست علمی گروه ارتوپدی:

دکتر عزیز نوری جراح و متخصص ارتوپدی

تهیه کننده:

الهه محمدی مجد فیزیوتراپیست

تاریخ تهیه: شهریور ۱۳۹۵

تاریخ بازنگری: مهرماه ۱۳۹۹

### ارتباط با ما:

سامانه تلفن ۴ رقمی: ۳۱۵۵

سامانه پیام کوتاه: +۹۸۱۰۰۰۳۱۵۵

تلفن: ۰۴۱-۳۵۵۳۸۷۰۱-۵

فاکس: ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷

ایمیل: [info@behboud.com](mailto:info@behboud.com)

وب سایت: [www.Behboud.com](http://www.Behboud.com)

آدرس: تبریز / خیابان ارتش جنوبی

نرسیده به چهارراه باغشمال / بیمارستان بهبود

### آرزوی بهبود، سلامتی و تندرستی خانواده هاست.

چهارراه باغ شمال

خیابان ارتش جنوبی

میدان ساعت



بیمارستان بهبود

Behbud Hospital

بیمارستان بهبود

پیشرو در ارائه خدمات نوین پزشکی

**ورزش ۷:** برای انجام این ورزش ابتدا با کمک واکر یا لبه یک صندلی سر پا بایستید. ران و زانوی خود را تا حد امکان خم کرده و آنرا ۵-۱۰ ثانیه در همین حالت نگه دارید. به آرامی پای خود را پایین آورید تا به زمین برسد.



**ورزش ۸:** برای انجام این ورزش ابتدا به پشت بخوابید. دو سر یک ملحفه چند تا شده را با دستانتان گرفته و وسط آنرا در جلوی مچ پای عمل شده قرار دهید. زانوی عمل شده را خم کرده و با کمک دستانتان و ملحفه، به این خم شدن کمک کنید. ۵-۱۰ ثانیه زانو را در همین حالت نگه داشته و پا را به آرامی به وضعیت اول برگردانید.

