

## تعویض مفصل لگن(هیپ):

قبل و بعد از عمل جراحی تعویض مفصل لگن، فیزیوتراپی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و جهت کاهش درد لگن کمک شایانی به بیماران می‌کند. در جراحی تعویض مفصل لگن، بخش‌های آسیب دیده مفصل لگن توسط جراح برداشته می‌شود و با پروتز جایگزین می‌گردد. افزایش توانایی حرکتی، بهبود عملکرد مفصل لگن و تسکین درد لگن از اهداف عمل جراحی تعویض مفصل لگن به شمار می‌رود.

یکی از ارکان مهم درمان، بعد از انجام جراحی تعویض مفصل لگن و تعییه مفصل مصنوعی بدست آوردن دامنه حرکتی مناسب و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل ران، افزایش جریان خون در اندام تحتانی است که میتواند مانع لخته شدن خون شود. برای انجام این نرمش‌ها باید در حالت دراز کشیده به پشت پاها کمی از هم باز شده و سپس کف پا را آهسته به سمت بالا و پایین حرکت میدهیم. این نرمش را میتوان بلافارسله بعد از جراحی شروع کرده و ۱۰ دقیقه تکرار کرد.



**۲ - تقویت عضله چهارسر ران:** سعی کنید تمام عضلات ران خود را منقبض کنید و با این کار زانو یتان را مثل یک چوب صاف و مستقیم کنید و این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.



**۳ - خم کردن زانو:** در حالیکه پاشنه پای خود را از روی زمین (یا تخت) بلند نمیکنید زانو را به آرامی خم کرده و پاشنه پا را بطرف پاسن به عقب میکشید (در تمام طول این حرکت نباید پاشنه از روی زمین بلند شود). بطوریکه وزن اندام تحتانی روی زمین باشد). در حین انجام این نرمش زانو همیشه باید بطرف سقف بوده و به طرف داخل و یا خارج نخرخد. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.



**۴ - انقباض باسن:** عضلات باسن را منقبض کرده و تا پنج ثانیه آنرا در همین حالت نگه دارید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.



**۵ - بالا بردن مستقیم پا:** زانو یتان را خم نکنید و آنرا کاملاً صاف و کشیده نگه دارید. در این حال پاشنه پایتان را به اندازه یک وجب از زمین بلند کرده و این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

## انجام حرکات و کارهای زیر بعد از جراحی تعویض مفصل هیپ منوع است:

- خم کردن بیش از ۹۰ درجه لگن جدید.
- خم شدن رو به جلوی بیش از ۹۰ درجه (برای مثال بیمار تا مدتی نمی‌تواند برای پوشیدن جوراب و کفش رو به جلو خم شود).
- چرخاندن رو به داخل پای دارای مفصل جدید.
- پا روی پا انداختن به گونه‌ای که پای عمل شده روی پای دیگر باشد.
- چرخاندن رو به داخل پای دارای مفصل جدید.



## فیزیوتراپی پس از تعویض مفصل لگن (نیپ)

**گروه پیشگیری و ارتقاء سلامت**  
**منابع :** کتاب ورزش های پس از اعمال جراحی  
**ماژور ارتوپدی Nether**  
**زیر نظرسپرست علمی گروه ارتوپدی:**  
**دکتر عزیز نوری جراح و متخصص ارتوپدی**  
**تهیه کننده:**  
**الله محمدی مجذفیزیوتراپیست**  
**تاریخ تهیه : شهریور ۱۳۹۵**  
**تاریخ بازنگری : مهرماه ۱۳۹۹**

**ارتباط با ما :**

- ❖ سامانه تلفن ۴ رقمی : ۳۱۵۵
- +۹۸۱۰۰۳۱۵۵
- ❖ تلفن : ۰۴۱-۳۵۵۳۸۲۰۱-۵
- ❖ فاکس : ۰۴۱-۳۵۵۶۶۲۲۷
- ✉ ایمیل : [info@behboud.com](mailto:info@behboud.com)
- 🌐 وب سایت : [www.Behboud.com](http://www.Behboud.com)
- 📍 آدرس : تبریز / خیابان ارشاد جنوبی  
نرسیده به چهارراه باغ شمال / بیمارستان بهبود

**آرزوی بهبود، سلامتی و تدرستی خانواده هاست.**



**بیمارستان بهبود**  
**پیشو در ارائه خدمات نوین پزشکی**

**نمایش هایی که چند هفته بعد از جراحی**  
**تعویض مفصل لگن انجام می شوند:**  
 این نرمی ها در حالت ایستاده انجام میشوند و آنها را میتوانید یکی دو هفته بعد از عمل جراحی با کسب اجازه از پزشک معالج خود انجام دهید. در چند بار اول که سعی میکنید سر پا بایستید کمی احساس سرگیجه و ناپایداری میکنید. این حالت کاملا طبیعی است و بعد از چند روز از بین میرود. در این مدت باید یک نفر دیگر شما را حمایت کند تا زمین نخوردید. دقیق کنید که در تمام این نرمی ها باید سر پا بایستید و با هر دو دست بالاترین قسمت پشتی یک صندلی را محکم بگیرید تا تعادل شما در حالت ایستاده کاملا برقرار شود.

**۸ - زانویتان را خم کرده و ران را بالا بیاورید** طوریکه کف پای شما از زمین فاصله بگیرد. ران خود را میتوانید آنقدر بالا بیاورید که با تنه شما زاویه قائمه پیدا کند. این وضعیت را تا سه ثانیه حفظ کرده و سپس پا را مجددا آرام پایین بیاورید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

**۹ - زانویتان را کاملا صاف نگه دارید و کل اندام تحتانی را مفصل ران به طرف خارج حرکت داده و از بدن دور کنید و سپس به آهستگی آنرا به سر جایش برگردانید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.**

**۱۰ - در حالیکه ران و مفصل رانتان بدون حرکت است** زانویتان را خم کرده و به این وسیله پای خود را به عقب ببرید. این وضعیت را تا سه ثانیه حفظ کرده و سپس به آرامی پا را به سر جایش برگردانید. این حرکت را میتوانید روزی ۳ بار و هر بار ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید.

