عضو هیئت علمی دانشگاه
دکتر محمد سعید مرادی
بورد تخصصی جراحی استخوان و مفاصل (ارتوپد)
تعویض مفصل ، آرتروسکوپی ، دیسک و ستون فقرات و آسیب های ورزشی
Dr. Mohammad Saeid Moradi
Orthopedic Surgeon
نظام پزشکی: ۱۵۸۴۰۴

تاریخ:
شماره:
پیوست:

نرمش و ورزش مفصل زانو



. هدف این نرمش ها افزایش دامنه حرکتی و قدرت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن کنترل و هماهنگی بین کارکرد اجزای سیستم اسکلتی اندام تحتانی است.

در طی مراحل بازپروری بعد از عمل جراحی باید روزی ۳-۲ بار و هر بار ۳۰-۲۰ دقیقه ورزش کرد. به همین تعداد و مقدار هم باید راه رفت.

نرمش های اولیه

این نرمش ها را باید هر چه زودتر شروع کرد. حتی میتوانید آنها را از اطاق ریکاوری و بلافاصله بعد از عمل جراحی شروع کنید. در ابتدا ممکن است در حین انجام نرمش ها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشد انجام این نرمش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش میدهد. این ترمش ها عبارتند از:

Ankle Pump

با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را هر ساعت ۳ بار و هر بار ۳ دقیقه انجام دهید. بلافاصله بعد از عمل جراحی این نرمش را شروع کنید. این نرمش را تا موقعی که کاملا بتوانید راه بروید و تورم ساق شما از بین برود انجام دهید.



Quadriceps Set

یک حوله کوچک را لوله کرده و کمی بالاتر از مچ در زیر تاندون آشیل بگذارید طوری که پاشنه شما کمی از زمین بالاتر باشد. 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 ۱۰-۵ 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. مجدداً تمام کارها را آنقدر تکرار کنید که در ران خود احساس خستگی کنید.

۰۹۹۰۶۰۱۷۶۱۵ ۰۷۱-۴۲۲۱۲۸۹۵
۰۹۹۱۶۱۴۴۶۰۸
dr_mohammadsaeid_moradi
کازرون / خیابان باهنر
روبروی ساختمان نور
www.drmoradiortho.com



Straight Leg Raise

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. اینکار را آنقدر تکرار کنید که ران شما خسته شود.



Bed-Supported Knee Bend

در حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه میتوانید خم کنید. ۱۰-۵ ثانیه زانو را در همین حالت حداکثر خم نگه داشته و سپس به آرامی آن را باز کنید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.



Sitting Supported Knee Bend

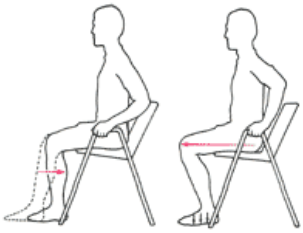
در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. سپس پشت پای سالمتان را پشت پاشنه اندام عمل شده قرار دهید تا آن را حمایت کند. زانوی عمل شده را تا جاییکه میتوانید خم کرده و ۱۰-۵ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.



Sitting Unsupported Knee Bend

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 میتوانید 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. ۱۰-۵ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید. ا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.





نرمش های پیشرفته زانو مفصل آن چگونه انجام میشوند

بعد از تعویض مفصل زانو وقتی توانستید بدون واکر یا عصای زیر بغل راه بروید شروع به انجام دادن نرمش های زیر کنید.

خم کردن زانو در حالت ایستاده Standing Knee Bend

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



خم کردن زانو با کمک Assisted Knee Bend

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. ۱۰-۵ ثانیه زانو را در همین حالت نگه داشته و پا را به آرامی به وضعیت اول برگردانید.



استفاده از وزنه

بعد از گذشت ۶-۴ هفته از عمل جراحی یک وزنه نیم تا یک کیلویی را به مچ پای عمل شده بسته و نرمش های ذکر شده را انجام دهید. کم کم وزن وزنه ها را افزایش دهید تا قدرت عضلانی اندام شما به آرامی بیشتر شود.

دوچرخه ثابت

دوچرخه ثابت وسیله ای عالی برای افزایش دامنه حرکت و قدرت عضلات اطراف مفصل زانو است. نشیمن دوچرخه را طوری تنظیم کنید که وقتی زانوی شما کاملا در حالت مستقیم است کف پای شما پدال را لمس کند.

در روزهای اول به سمت عقب پدال بزنید و وقتی بعد از مدتی احساس راحتی کردید میتوانید به سمت جلو پدال بزنید. بعد از ۴ تا ۶ هفته میتوانید کشش ترمز دوچرخه را بیشتر کنید. در ابتدا روزی دوبار و هر بار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه رکاب بزنید و بتدریج آنرا به روزی ۴ بار و هر بار ۳۰ دقیقه افزایش دهید.