

از روز اول بعد از عمل انقباض عضلات ران شروع کنید. نرمش ها را چند روز بعد از عمل جراحی شروع کنید. از اهداف مهم این مرحله، کم کردن تورم زانو است که به طور طبیعی بعد از جراحی مفصل زانو به وجود می آید.

کاهش تورم با انجام دو اقدام مهم عملی می شود:

✓ اول آنکه نباید زیاد سر پا بایستید چون ایستادن به مدت طولانی تورم زانوی شما را بیشتر میکند. در این دو هفته باید بیشتر سعی کنید دراز کشیده و با گذاشتن یک بالشت در زیر ساق، زانو را بالاتر از سطح قلب خود نگه دارید.

✓ اقدام مهم دیگر برای کاهش تورم، سرد کردن زانو است. برای سرد کردن زانو می توانید از کیسه آب سرد یا یک کیسه پلاستیکی حاوی خرد شده های یخ استفاده کنید. سرد کردن زانو را باید تا رفع کامل تورم که ممکن است چند هفته طول بکشد ادامه دهید.

دقت کنید که: زانو نباید به طور یکسره سرد شود. آن را به مدت ۲۰ دقیقه سرد کنید و سپس اجازه دهید به مدت ۱/۵ ساعت هوا بخورد تا مجددا گرم شود و سپس دوباره آن را سرد کنید.

ممکن است پزشک معالج شما نوعی جوراب به شما بدهد که با پوشیدن آن تورم مفصل زانوی شما کم شود. پوشیدن این جوراب ممکن است با کمی خارش همراه باشد و شما را اذیت کند ولی مطمئن باشید استفاده از آن به نفع شما است. نرمش های این مرحله را می توانید چند روز اول بعد از عمل جراحی شروع کنید. به یاد داشته باشید که نرمش ها را به آرامی افزایش دهید و آن قدر به خودتان فشار نیاورید که زانویتان درد بگیرد.

این نرمش ها عبارتند از:

۱- 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 کرده تا جایی که زانو بیشتر از آن خم نشود و شما یک احساس کشیدگی و ناراحتی خفیف در مفصل زانو بکنید. چند لحظه در همین حالت بمانید و سپس به آرامی پا را به وضعیت اول برگردانید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۲- در حالی که پای شما کاملاً کشیده است عضلات چهار سر ران خود را که در جلوی ران قرار دارند به مدت ۱۰ ثانیه با حداکثر قدرت منقبض کنید. سپس عضله را شل کرده و چندثانیه استراحت کنید و مجدداً این کار را تکرار کنید. این نرمش را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۳- حرکت کشکک؛ به این صورت که با انگشتان سبابه و شست دست، استخوان کشکک را گرفته و در جهت های بالا و پایین و چپ و راست حرکت می دهیم. این حرکت را باید تا پایان مرحله سوم انجام دهیم.



۴- مچ پا را ۱۰ بار در هر دقیقه بالا و پایین ببرید.





دانشگاه علوم پزشکی دزفول
بیمارستان بزرگ دزفول (دکتر گنجویان)
راهنمای بیمار و خانواده

نرمش های بعد از عمل جراحی رباط صلیبی (ACL)



بازنگری زمستان ۱۴۰۱

دفتر آموزش سلامت همگانی

تلفن پیغامگیر آموزش سلامت: ۰۶۱-۴۲۴۲۷۱۵۰

تلفن بیمارستان: ۰۶۱-۴۲۴۲۲۰۴۱-۹

آدرس سایت: <http://ghospital.dums.ac.ir>

تأیید پزشک متخصص

کد: ۱۴۰



در ابتدا نرمش های اول و دوم را هر دو ساعت ۱۰ دقیقه و سپس بعد از چند روز در هر ساعت ۱۰ دقیقه انجام دهید.

نرمش های سوم و چهارم را در هفته های اول روزی ۴ بار و هر بار ۱۰ دقیقه انجام دهید و سپس به تدریج مقدار آن را به هر بار ۲۰ دقیقه افزایش دهید.

از روز اول بعد از عمل می توانید با دو عصای زیر بغل راه بروید. در حین راه رفتن هر دو پای خود را زمین بگذارید ولی سعی کنید پای عمل شده را به زمین فشار ندهید و در آخر هفته دوم باید بتوانید زانوی خود را کاملاً صاف کرده و ۹۰ درجه خم کنید و بدون کمک روی صندلی بنشینید و بلند شوید.

بعد از گذشت ۲ هفته باید با کمک عصا وزن گذاری روی پا به تدریج شروع شود.

وقتی مایعی که بعد از جراحی در مفصل زانوی شما جمع می شود، به طور کامل جذب شد و توانستید بدون درد زانوی خود را خم و راست کنید و دامنه ی حرکتی زانوی شما از صفر تا ۱۰۰ درجه بود و قدرت عضلات ران شما به حد کافی رسید، می توانید بدون عصا راه بروید.

با آرزوی بهبودی و سلامتی شما

مشاور علمی: دکتر عبدالکریم طاهر دباغ (جراح ارتوپدی)

منبع: برونر سودارث

تهیه کننده: خانم آرین (سرپرستار بخش ارتوپدی)

بازنگری: الهه جرجانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

۵- به پشت دراز بکشید. در حالی که زانوی خود را مستقیم نگه داشته اید پاشنه پا را به اندازه یک وجب از زمین بلند کنید. پا را چند لحظه در همین حالت نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ۱۰ مرتبه تکرار کنید.



۶- به پشت دراز بکشید. پاشنه خود را روی یک کتاب ضخیم قرار داده و اجازه بدهید زانوی شما شل شده و کاملاً به حالت مستقیم درآید. روش دیگر انجام دادن این نرمش که می توانید آن را بعد از یک هفته انجام دهید به این صورت است که یک ملحفه را از زیر کف پا عبور داده و دو طرف آن را با دو دست بگیرید و با کشیدن دو طرف ملحفه سعی کنید زانوی خود را در حالت مستقیم و کشیده قفل کنید.

