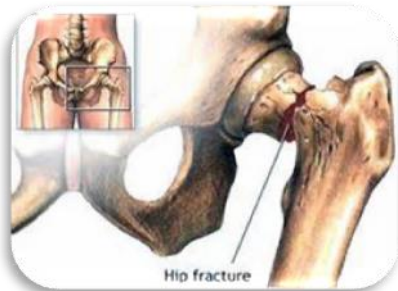


# بیمارستان شهدای هفتم تیر

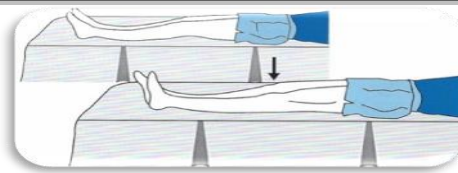
## فیزیوتراپی در شکستگی لگن - ران - ساق



تهیه و تنظیم : واحد آموزش ارتقای سلامت  
بیمارستان شهدای هفتم تیر

سایت بیمارستان :

[WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR](http://WWW.HOSPHT.IUMS.AC.IR)



خودداری کنید .

5- از خم کردن مفصل ران خود بیش از ۹۰ درجه خودداری کنید

لازم بذکرست واحد آموزش ارتقای سلامت در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ صبح و واحد پرستار پیگیر در ایام عادی هفته از ۸-۱۳:۳۰ و روزهای شنبه و سه شنبه از ساعت ۱۵-۱۸ پاسخگوی سوالات آموزش خود مراقبتی از بدو ورود به بیمارستان - بدو ورود به بخش - حین بستری و ترخیص و بعد از ترخیص شما میباشد.

۵۵۲۳۷۲۶۰-

سوپروایزر ۹۴- ۵۵۲۲۸۵۹۳- داخلی ۳۳۱  
آموزش ارتقای سلامت : خانم کاهه

شماره های تماس :  
۵۵۲۲۸۵۸۱ - ۴

تاریخ تهیه : فروردین ۹۶

تاریخ بازنگری : شهریور ۱۴۰۳

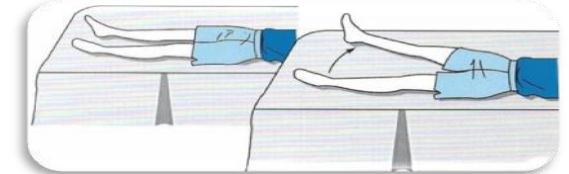
فرد تانید کننده : دکتر کیایی

کد : Pa-HPT-29

برای نشستن روی صندلی انقدر عقب بروید که لبه صندلی با پایتان تماس پیدا کند. سپس با استفاده از دسته های صندلی برای تحمل وزناتان خودتان را به سمت پایین صندلی حرکت دهید. در حالیکه بالاتنه خود را راست نگه میدارید. همیشه پای جراحی شده را در جلو قرار دهید. هنگام نشستن زانو های خود را پایین تر از ران قرار دهید. از روی هم قرار دادن پاها خودداری کنید. برای بلند شدن از صندلیبه سمت لبه جلویی صندلی لیز بخوریدپای جراحی شده رادر جلو قرار دهیددر حالیکه دستهایتان بر روی دسته صندلیستخود را صاف بال بیورید به جلو خم نشوید

**تمرین ۱- لگن دور کردن ران از بدن در حالت خوابیده**

به پشت خوابیده پای جراحی شده خود را از کنار حرکت دهید ، انگشتان خود را به صورت تیز وزانو را راست نگه دارید ، پای خود را برگردانید و به صورت موازی با پای دیگر قرار دهید



**تمرین ۲- کشش کوتاه زانوی هلالی :**

به پشت خوابیده پای جراحی شده را با زاویه ۳۰ درجه روی یک بالش قرار دهید. سپس پای خود را طوری بلند کنید تا ساق پا تا حد ممکن صاف شود. ۵ ثانیه نگه دارید

**تمرین ۳- چهارسرران :**

به پشت بخوابید و هر دو پایتان را صاف روی تخت یا تشک دراز کنید. پای خود را ( از مچ به پایین ) طوری خم کنید که انگشتانتان رو به سقف باشد. زانوی خود را به تخت و روبه پایین فشار دهید تا عضله های بالای رانتان سفت وند. ۵ ثانیه نگه دارید .

**مواردی که بیمار در شکستگی لگن نباید انجام دهد**

۱. بیمار بایستی جهت اجابت مزاج از توالیت فرنگی استفاده کند
۲. بیمار نبایستی پای عمل شده را روی پای سالم بیاندازد.
۳. بیمار نبایستی پای سمت لگن عمل شده را از بدن دور نماید.
۴. از نشستن بر روی صندلی یا کاناپه های کوتاه یا بدون دسته

## شکستگی تنه استخوان ران ولگن

استخوان ران ولگن از محکم ترین استخوان های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیادی دارد و معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع می تواند به بدن وارد شود. بسیاری از این شکستگی های ران نیاز به درمان جراحی دارند.

بی حرکتی برای کسی که دچار شکستگی لگن شده یک سم مهلک است و عوارض متعددی دارد. هدف بازپروری بعد از عمل جراحی این شکستگی این است که بیمار هر چه زودتر راه اندازی شده و شروع به حرکت کند این کار موجب می شود از عوارض متعددی که به علت بی حرکتی بیمار ایجاد می شوند پیشگیری به عمل شود بعد از جراحی شکستگی های لگن هیچ گونه گچ گیری برای بیمار انجام نشده و از آتل استفاده نمی شود. در صورتی که این شکستگی ها جا اندازی شده و با پیچ و پلاک جراحی شده اند دستور العمل زیر برای بیمار اجرا میشود. معمولاً بیمار تشویق می شود روز بعد از جراحی در کنار تخت نشسته و پاها را از کنار تخت آویزان کند. بیمار باید در طول شبانه روز بیشتر نشسته باشد تا اینکه دراز بکشد

### نرمش های اولیه

هدف این نرمش ها افزایش دامنه حرکتی و قدرت عضلات اطراف زانو و به دست آوردن کنترل است،

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

این نرمش ها را باید هرچه زودتر شروع کرد، حتی می توانید آن ها 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 باشید انجام این نرمش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش می دهد.

## این نرمش ها عبارتند از:

۱- 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 کاملاً بتوانید راه بروید و تورم ساق شما از بین برود انجام دهید



۲- 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 کنید 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 دهید



سپس مجدداً این کار را تکرار کرده، ۱۰ بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید، مجدداً تمام کارها را انقدر تکرار کنید که در ران خود احساس خستگی کنید.

۳- زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین آورید. این کار را انقدر تکرار کنید تا ران شما خسته شود.



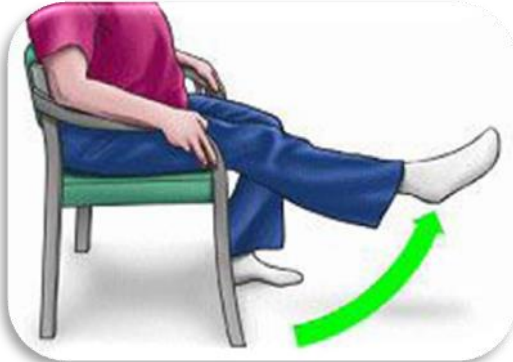
۴- در حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه می توانید خم کنید. ۱۰-۵ ثانیه زانو را

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.



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



۶- 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 تا ن را روی صندلی به طرف جلو ببرید تا زانوی طرف عمل شده کمی بیشتر خم شود.

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

