

آیا دوچرخه سواری از ورزش های بعد از عمل تعویض مفصل زانو محسوب می شود؟

یکی از فعالیت های توصیه شده به عنوان ورزش بعد از عمل زانو دوچرخه ثابت است. دوچرخه سواری در فضای باز به دلیل ناصاف بودن سطح، وجود دست انداز و دیگر موارد مانند نیاز به توقف و ترمزهای ناگهانی برای افرادی که جراحی زانو داشتند، مناسب نیست؛ اما دوچرخه ثابت یکی از بهترین فعالیت ها برای تقویت مفصل جدید و عضلات اطراف آن به شمار می رود.

بهترین ورزش بعد از عمل زانو چیست؟

در کنار تمرینات فیزیوتراپی شما می توانید پیاده روی را در برنامه روزانه زندگی تان داشته باشید. فعالیت های سبکی را انجام دهید که تحرک شما را افزایش می دهند و به تقویت عضلات اطراف مفصل جدید کمک می کنند. انجام دادن برخی حرکات کششی نیز بدون مانع هستند و به افزایش سرعت بهبود پس از جراحی کمک می کنند.

انواع ورزش و فعالیت های فیزیکی به سلامت شما کمک می کنند و بهتر است در برنامه روزانه شما وجود داشته باشند. ورزش هایی که برای بهبود زانو بعد از جراحی توصیه می شوند، باید حداقل ۸ تا ۱۰ ماه بعد از جراحی ادامه داشته باشند. برای نتیجه گیری بهتر باید حداقل دو تا سه روز در هفته را به برنامه ورزشی تجویز شده اختصاص دهید.

تعویض مفصل زانو



www.sinahospital.tums.ac.ir

کمیته آموزش به بیمار

بازبینی سال 1404

♦ دوچرخه ثابت:



حرکت دوچرخه، یک فعالیت عالی در خصوص تقویت زانو محسوب می‌شود. میزان ارتفاع صندلی را طوری تنظیم کنید که کف پا با زانوی صاف به زمین برسد. ابتدا در جهت معکوس پدال بزنید. زمانی که کاملاً توانایی پدال زدن رو به عقب داشتید، قادر خواهید بود به سمت جلو پدال بزنید.

زمانی که عضلات کاملاً تقویت شد (تقریباً ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل)، میزان حرکت دوچرخه را افزایش دهید. در ابتدا فعالیت خود را روزانه ۲ بار و هر بار به مدت ۱۰ دقیقه تا یک ربع انجام دهید. به تدریج آن را به میزان ۳ تا ۴ بار در هفته و به مدت ۲۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه تغییر دهید.

احساس درد و تورم بعد از فعالیت ورزشی:

ممکن است بعد از انجام فعالیت ورزشی، احساس درد یا تورم داشته باشید. اما می‌توانید به کمک یخ پیچیده شده لای حوله، این میزان درد را تسکین دهید. تمرین و فعالیت ورزشی می‌تواند میزان قدرت و توان بدنی شما را افزایش دهد.

کدام ورزش مناسب بعد تعویض مفصل زانو نیست؟

ورزش‌هایی که فشار زیادی به مفصل زانو یا عضلات اطراف آن وارد می‌کنند مانند اسکی یا برداشتن وزنه‌های سنگین، برای بعد از جراحی تعویض مفصل زانو مناسب نیستند. ورزش‌های تماسی یا ضربه‌ای مانند فوتبال یا ورزش‌های رزمی نیز نباید بعد از جراحی زانو انجام شوند.

تعویض کامل مفصل زانو:

جراح مفصل دردناک زانو را خارج می‌کند و به جای آن یک مفصل مصنوعی قرار می‌دهد.

دلایل تعویض مفصل شامل:

در مواردی مثل آرتريت روماتوئید، استئوآرتريت، شکستگیها و تومورهای مفصلی انجام می‌شود.

چگونه برای عمل جراحی آماده شویم؟

- برای مراقبت و بهبودی بعد از عمل برنامه ریزی کنید.
- زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید.
- از فردی بخواهید که برای انجام کارهای روزانه حداقل هفته اول بعد از عمل به شما کمک کند.
- محیط منزل را طوری تغییر دهید که با مشکلات حرکتی بعد از عمل تطابق داشته باشد.
- بهتر است با یک کارشناس حرکت درمانی مشورت کنید تا تمریناتی را که بعد از عمل به شما کمک می‌کند، آموزش دهد.
- اگر سیگار می‌کشید، دو هفته قبل از عمل سیگار را ترک کنید. در افراد سیگاری زخمها دیرتر التیام پیدا می‌کنند و مشکلات تنفسی حین عمل بیشتر است.

- اگر قبل از جراحی نیاز به مسکن داشتید از استامینوفن به جای آسپیرین یا بروفن استفاده کنید. آسپیرین خطر خونریزی حین عمل را بیشتر می کند.
- شب قبل از عمل یک وعده غذای سبک مثل سوپ یا سالاد میل کنید و بعد از نیمه شب هیچ چیز حتی آب نخورید.

بعد از عمل چه اتفاقی می افتد؟

- شما برای این عمل ممکن است تحت بیحسی نخاعی یا بیهوشی عمومی قرار بگیرید، در هر صورت دردی احساس نخواهید کرد،
- * بعد از عمل برای کنترل درد شما از داروی مسکن طبق تجویز پزشک استفاده خواهد شد.
 - * ممکن است ۱ تا ۲ روز بعد از عمل بستری باشید. طول این مدت بستگی به سرعت بهبودی شما دارد.
 - * استفاده از کمپرس یخ و بالا نگه داشتن زانو به بهبود تورم و درد بعد از عمل کمک می کند.
 - * حتما باید از عصا و یا واکر برای راه رفتن کمک بگیرید. البته تا چند هفته

تمرینات ورزشی پیشرفته

هر زمان که احساس کردید به طور مستقل می توانید در فواصل کوتاه و چندین پله راه بروید، میزان این فعالیت ها را افزایش دهید. به کمک انجام فعالیت های ورزشی، میزان تورم و درد ناشی از عمل کاسته می شود. البته ریکاوری و بهبودی کامل، چندین ماه زمان می برد. با این حال انجام تمرینات ورزشی در سرعت بهبودی کامل، بسیار نقش دارد.

♦ زانوخمیده (ایستاده):



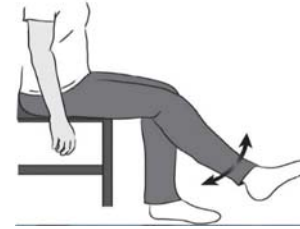
به کمک عصا یا واکر می توانید پا را بلند کرده و زانو را تا حد امکان خم کنید. ۵ تا ۱۰ ثانیه به این حالت بمانید سپس با اول قرار دادن پاشنه، پا را بر زمین بگذارید.

♦ زانوخمیده (با کمک):



به پشت بخوابید. یک حوله را مطابق شکل بالا و روی مچ پای عمل کرده قرار دهید. زانو را خم کنید و به آرامی به کمک فشار حوله بر میزان حالت خمیدگی زانو بیافزایید. این وضعیت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را چندین بار زمانی که احساس خستگی کردید، ادامه دهید.

♦ خم کردن زانو به حالت نشسته (بدون تکیه‌گاه)



درحالی‌که بر لبه تخت یا صندلی نشسته‌اید و عضله ران را سفت کرده و زانو را تا جای ممکن خم کنید. تا جایی که پا، به راحتی بر زمین قرار بگیرد. درحالی‌که یک پا بر سطح زمین قرار گرفته، بالاتنه را به پشتی صندلی

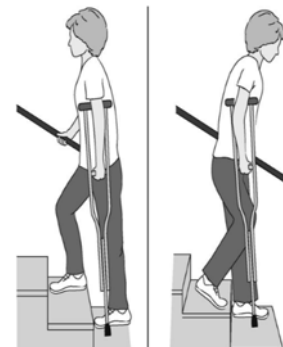
متمایل کنید تا میزان خمیدگی زانو را افزایش دهید. برای تقویت کامل زانو، این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و یا تا زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم نگه دارید، ادامه دهید.

♦ پیاده روی:



راه رفتن مناسب بهترین روش برای کمک به بهبودی مفصل لگن است. در ابتدا با واکر یا عصا راه خواهید رفت. جراح یا درمانگر به شما می‌گوید که چقدر باید وزن تان را روی پای خود بیندازید.

♦ بالا رفتن و پایین آمدن از پله‌ها:



توانایی بالا و پایین رفتن از پله‌ها هم به قدرت و هم به انعطاف پذیری نیاز دارد. در ابتدا برای تکیه کردن به نرده نیاز دارید و هر بار می‌توانید فقط یک قدم بالا یا پایین بروید. همیشه با پای سالم تان از پله‌ها بالا رفته و با پای جراحی شده از پله‌ها پایین بیایید. به یاد داشته باشید: “بالا رفتن با پای سالم” و “پایین آمدن با پای مصدوم”. ممکن است تا زمانی که بیشترین قدرت و تحرک خود را به دست نیآورده‌اید، بخواهید کسی باشد تا به شما کمک کند.

بعد از جراحی، فردی از نزدیکان باید به شما کمک کند.

* فعالیت‌های بعد از تعویض مفصل زانو:

- معمولاً روز بعد از عمل می‌توانید با کمک فیزیوتراپ یا پزشک از بستر خارج شوید. برای بی حرکت کردن زانو از یک حمایت کننده مثل آتل، گچ و یا بریس استفاده می‌کنند.
- باید تا جایی که می‌توانید در منزل استراحت کنید.
- توصیه می‌شود راه رفتن از فواصل کم و به کمک عصا و واکر از چند روز بعد از جراحی آغاز شود. نکته‌ای که باید توجه شود این است که هنگام راه رفتن نباید فشاری به مفصل زانو وارد شود.
- انجام فعالیت‌هایی مانند ورزش کردن و دوچرخه سواری تا چند هفته بعد از جراحی ممنوع است. اما با بهبودی مفصل زانو، بیمار قادر به انجام این قبیل فعالیت‌ها خواهد بود.
- نشستن بیشتر از یک ساعت ممنوع است. چرا که نشستن‌های طولانی مدت می‌تواند باعث افزایش تورم در پا شود.
- معمولاً رانندگی تا هشت هفته بعد از جراحی ممنوع است.
- بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از ۵ کیلوگرم تا چند هفته بعد از جراحی

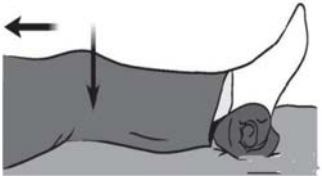
ممنوع است.

- ورزشهایی مثل پرش، برای شما ممنوع است؛ زیرا فشار زیاد به زانو وارد می کند.
- اگر برای جلوگیری از تشکیل لخته برای شما دارو تجویز شده، دارو را به طور کامل و دقیق طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- در صورتی که به هر دلیل به پزشک یا دندانپزشک مراجعه می کنید، در مورد مفصل مصنوعی خود اطلاع دهید.
- بیبوست، بعد از جراحی تعویض مفصل عارضه شایعی است که به دلیل بی حرکتی و مصرف زیاد داروهای مسکن ایجاد می شود. استفاده از غذاهای ملین یا داروهای نرم کننده مدفوع برای رفع این عارضه مفید است.
- بعد از ترخیص از سبزیجات و میوه ها و مایعات به مقدار کافی استفاده کنید.

توجه داشته باشید که:

- * از داروها به طور کامل و مرتب استفاده کنید.
- * حرکات درمانی را به طور منظم انجام دهید.
- * از وسایل کمکی مثل عصا و یا واکر برای حرکت استفاده کنید.
- * مراقب زخم خود باشید.
- * هنگامی که روی صندلی می نشینید، زانوهای خود را بالاتر قرار دهید.

♦ تمرین تقویت زانو:



یک حوله کوچک را زیر پاشنه قرار دهید. به طوری که پاشنه با تخت تماس نداشته باشد و سعی کنید پشت زانو را به تخت برسانید. برای تقویت کامل، به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه، این حالت را حفظ کنید. این تمرین تا زمان حالت خستگی پاها ادامه دهید.

♦ زانو خم با (تکیه گاه تخت):



درحالی که زانو خم و پاشنه بر روی تخت است، پا را به طرف باسن بلغزانید. زانو را در حداکثر میزان خمیدگی قرار دهید و ۵ تا ۱۰ ثانیه تقویت کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و یا تا زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم نگه دارید، ادامه دهید.

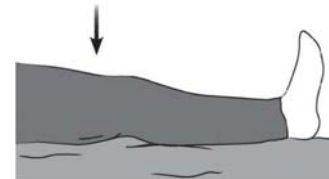
♦ خم کردن زانو به حالت نشسته (با تکیه گاه):



درحالی که بر لبه تخت یا صندلی نشسته اید و عضله ران محکم، کف پا را به منظور حمایت، پشت پاشنه پای عمل شده قرار دهید. زانو را به آرامی و تا جای ممکن خم کنید. زانو را در این وضعیت به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و یا تا زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم نگه

تمرینات ورزشی اولیه بعد از عمل تعویض مفصل زانو:

♦ تقویت عضله چهارسر:



عضله ران را تقویت کنید. زانو را در وضعیت صاف قرار دهید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. این تمرین را ۱۰ بار در مدت زمان ۲ دقیقه انجام دهید.

یک دقیقه استراحت و سپس تکرار نمایید. تمرین را تا زمانی که احساس خستگی کردید، تکرار نمایید.

سعی کنید زانوها را کاملاً صاف نگه دارید. (بالش زیر زانو نگذارید، نباید بین تخت و پشت زانوی شما فاصله باشد).

♦ بالا آوردن مستقیم پا:



در حالی که بر روی تخت خواب هستید، می توانید عضله ران و عضله چهارسر را تقویت کنید. پا را چندین سانتی متر بالا بیاورید. ۵ تا ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس پا را پایین بیاورید. تمرین را تا زمانی که در پا احساس خستگی کردید، تکرار کنید.



♦ پمپ قوزک:

پا را به صورت ریتمیک با انقباض ماهیچه و ساق پا، بالا و پایین ببرید. این تمرین را به میزان ۲ تا ۳ دقیقه و به دفعات ۲ یا ۳ بار در ساعت، حتی در اتاق ریکاوری نیز می توانید انجام دهید. این تمرین را تا زمان بهبودی کامل زانو و کاهش تورم ساق پا انجام دهید.

* از نرمشهایی نظیر خم و راست کردن مچ پا و سفت و شل کردن عضله ساق پا برای بهبود وضعیت مفصل و برقراری جریان خون استفاده کنید.

در موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه کنید:

- اگر دچار تب هستید.
- اگر درد شدید و غیر قابل کنترل دارید.
- اگر دچار نفس نفس زدن و سرفه خون آلود شده اید.
- اگر زخم شما ترشح زیاد دارد.
- اگر زانوی عمل شده، تورم، قرمزی یا گرمی بیش از حد دارد.
- اگر در ساق پا درد و تورم دارید.
- اگر درد قفسه سینه دارید.
- اگر هنگام خم کردن مچ پا به سمت بالا درد شدید دارید.