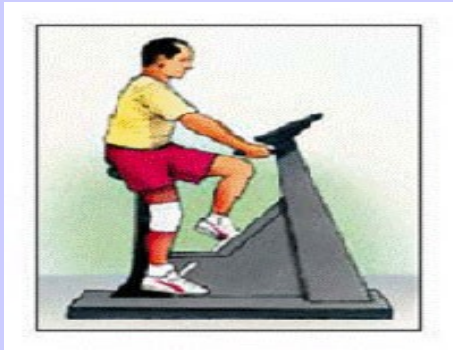




## فیزیوتراپی بعد از عمل ACL



مرکز تحقیقات جراحی ارتوپدی

آدرس: مشهد بیمارستان قائم - طبقه اول - مرکز

تحقیقات جراحی ارتوپدی

وب سایت مرکز: <http://www.mums.ac.ir/orc>

[orc@mums.ac.ir](mailto:orc@mums.ac.ir)

**مرحله سوم نرمش ها در جراحی رباط صلیبی ACL**  
از پایان هفته دوم تا هفته ششم است. در این مرحله شما می توانید از دوچرخه ثابت و پله استفاده کنید و سر یک پای جراحی شده بایستید. انجام ورزش شما در این مرحله مفید است.

### مرحله چهارم نرمش ها در جراحی رباط صلیبی ACL

شش هفته بعد از جراحی تا آخر ماه سوم است. مهمترین نرمشی که در این دوره انجام می شود اسکات با وزنه است. قبل از شروع اسکات با وزنه بیمار باید بتواند روی یک پا زانو را خم و راست کند. در حین انجام اسکات نباید زانو ها زیاد خم شوند و زاویه زانو باید از ۹۰ درجه بیشتر باشد. انجام ورزش های دوچرخه سواری و شنا در این مرحله مفید است. طناب زنی هم فعالیت مناسبی در این مرحله بوده، در این مرحله باید به مرور زمان و بتدریج تعداد حرکات را کم کرده و وزنه ها را بیشتر کنیم.

### مرحله پنجم نرمش ها در جراحی رباط صلیبی ACL

بعد از گذشت سه ماه از عمل جراحی است. در این مرحله می توانید بدوید. بعد از دو تا سه ماه بسته به پیشرفت بیمار ورزش های مثل دویدن به عقب، پرش به کنار و راه رفتن به بصورت حرف ۸ انگلیسی را انجام دهیم.

- در حالیکه پای شما کاملاً کشیده است عضلات چهارسر ران خود را که در جلوی ران قرار دارند به مدت ده ثانیه با حداکثر قدرت منقبض کنید. سپس عضله را شل کرده و چند ثانیه استراحت کنید و مجدداً این کار را تکرار کنید. این نرمش را ده مرتبه تکرار کنید.
- به پشت دراز بکشید. در حالیکه 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 آنرا پایین بیاورید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.
- 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.
- مچ پا را صد بار در هر ده دقیقه بالا و پایین میبریم.



نرمش ها را در هفته های اول روزی ۴ بار و هر بار ۱۰ دقیقه انجام می دهیم سپس بتدریج مقدار آنرا به هر بار ۲۰ دقیقه افزایش می دهیم.

## مقدمه

کسب نتیجه موفق از درمان بازسازی رباط صلیبی به عوامل متعددی بستگی دارد که مهمترین آنها فاکتورهای پزشکی و بیمار و تعامل مناسب بین این دو است. از یک طرف تکنیک مناسب و موفق انجام عمل جراحی و از طرف دیگر همکاری بیمار و پیگیری وی در انجام درست اقدامات قبل و بعد از جراحی می تواند نتایج درمانی مناسبی را برای بیمار رقم بزند. مهمترین عاملی که از طرف بیمار باید رعایت شود انجام درست و مداوم نرمش های قبل و بعد از جراحی است. مسلماً ده جلسه فیزیوتراپی و یا آب درمانی روش صحیح و کافی برای مراقبت های بعد از جراحی نمی باشد. این نرمش ها توسط خود بیمار در منزل صورت می گیرد و نقش فیزیوتراپ در این میانه فقط نظارت بر انجام درست و مناسب نرمش ها است. مهمترین وظیفه شما بعد از جراحی انجام نرمش های خاصی است تا توسط آنها بتوانید حرکت مفصل زانوی خود را به حالت اول برگردانده و عضلات اطراف آنرا قوی کنید. بدون انجام دادن این نرمش ها نمی توانید انتظار داشته باشید نتیجه خوبی از عمل جراحی خود بگیرید دوران بازپروری زانو به پنج مرحله تقسیم می شود.

## مرحله اول نرمش ها در جراحی رباط صلیبی ACL

این مرحله قبل از انجام جراحی بازسازی زانو بوده و هدف از آن بدست آوردن حرکت کامل مفصل زانو است. نرمش هایی که در این مرحله باید انجام شوند عبارتند از:

- به پشت دراز بکشید. پاشنه خود را روی یک کتاب کلفت قرار داده و اجازه بدهید زانوی شما شل شده و کاملاً به

حالت مستقیم درآید. سپس بدون اینکه پاهایتان را حرکت دهید، عضله چهارسر ران خود را که در جلوی ران قرار دارد به مدت ده ثانیه با حداکثر قدرت منقبض کنید. سپس عضله را شل کرده و چند ثانیه استراحت کنید و مجدداً این کار را تکرار کنید. این نرمش را ده مرتبه تکرار کنید.



- به پشت دراز بکشید. در حالیکه سعی می کنید کف پای خود را روی زمین نگه دارید زانوی طرف مبتلا را به آرامی خم کرده تا جاییکه زانو بیشتر از آن خم نشود و شما یک احساس کشیدگی و ناراحتی خفیف در زانو بکنید. چند لحظه در همین حال بمانید و سپس به آرامی پا را به وضعیت اول برگردانید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.



- به پشت دراز بکشید. در حالیکه 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 آنرا پایین بیاورید. چند لحظه استراحت کنید و این حرکت را ده مرتبه تکرار کنید.



## مرحله دوم نرمش ها در جراحی رباط صلیبی ACL

شامل دو هفته اول بعد از عمل جراحی است. از اهداف مهم این مرحله، کم کردن تورم زانو است که به طور طبیعی بعد از جراحی مفصل زانو بوجود می آید. کاهش تورم با انجام دو اقدام مهم عملی می شود. اول آنکه نباید زیاد سرپا بایستید چون ایستادن به مدت طولانی تورم زانوی شما را بیشتر می کند. 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 سرد کردن زانو را باید تا رفع کامل تورم که ممکن است چند هفته هم طول بکشد ادامه دهید. مواظب باشید زانویتان خیس نشود. این نرمش ها عبارتند از: