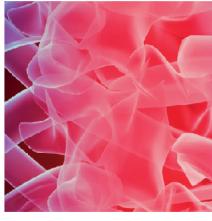
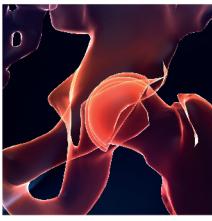
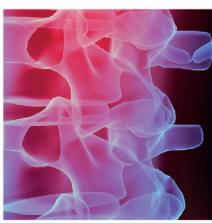


تمرینات بعد از آرتروسکوپی مچ پا



دکتر محسن مردانی کیوکا

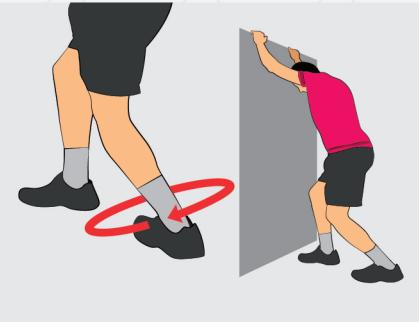
جراح و متخصص ارتوپدی

فلوشیپ آرتروسکوپی شانه، زانو و مقدمات ورزشی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان

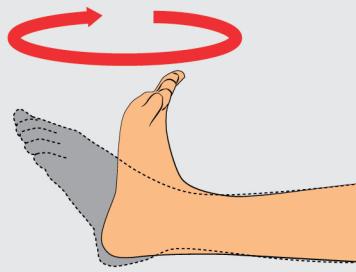
چرخش به داخل مج پا

رو به دیوار بایستید و دستان خود را هم عرض قفسه سینه روی دیوار قرار دهید به طوری که هر دو زانو کمی خم باشند و پای آسیب دیده عقب تر باشد. به آرامی به سمت دیوار تکیه کنید به طوری که در قسمت تحتانی ساق احساس کشش کنید. باز دیگر حرکت را طوری انجام دهید که پای آسیب دیده کمی به سمت داخل بچرخد. در این حرکت ۱۵-۳۰ ثانیه مکث کنید. به حالت شروع اولیه برگردید و این حرکت را ۲۰ بار تکرار کنید.



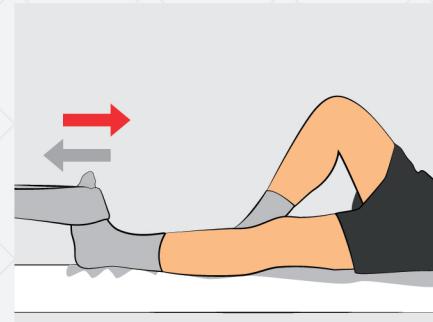
کشش پنجه پا

در هر جهت پا را بکشید. در حالت نشسته و یا وقتی دراز کشیده اید پاهایتان را به جلو دراز کنید. مج پا را به صورت عقب، داخل و خارج و به صورت چرخشی به حرکت در آورید. به خاطر داشته باشید که فقط مج پای خود را حرکت دهید و پaha ثابت باشند. هر سری را ۱۵ بار تکرار کنید. (هر جهت ۱۰ بار)



بالا آوردن پنجه پا

روی زمین و نزدیک تکیه گاه بنشینید و پاهایتان را به جلو دراز کنید. یک تیوب لاستیکی را از یک طرف به تکیه گاه بیندید و طرف دیگر را حلقه کرده و دور قوس کف پا بیندازید. کمی عقب بروید تا تیوب کمی کشیده شود. در حالی که زانوهایتان مساو است، کف پا و انگشتان را به سمت خود بکشید تا تیوب کشیده می شود، به آرامی پا را برگردانید. تمرین را در ۳ سرتی ۱۰ تایی انجام دهید.

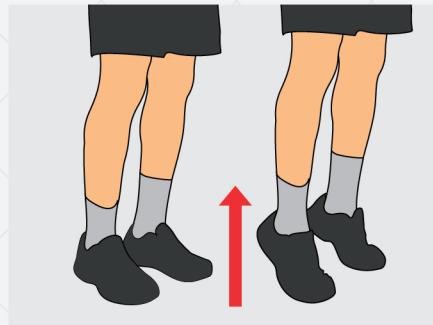


برای ایجاد تحرک و استحکام دوباره در مفصل مج پا بعد از عمل آرتروسکوپی، اجرای مرتب یک برنامه تمرینی بسیار مهم است. ما پیشنهاد می کنیم این تمرینات حداقل ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ۴ تا ۶ بار در روز انجام شود. میزان کم تمرینات، کارساز نیست. چنانچه درد شدید داشتید تمرین را قطع کرده و به پزشک مراجعتان مراجعه کنید. چنانچه تعداد تمرین را بالا بردارید و با درد مواجه شدید از تمرین کردن دست بردارید، تا زمانیکه درد برطرف شود.



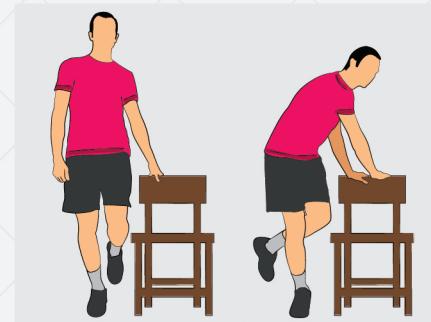
بلند کردن پاشنه

پشت یک میز یا مندلی بایستید و پاهایتان روی سطح صاف باشد. هم زمان روی پنجه پا بلند شوید و ۵ ثانیه مکث کنید و سپس به آرامی پایین بیاورید و حرکت را ۱۰ بار تکرار کنید.



چرخش مج به خارج

مثل حرکت بایستید (روی پای آسیب دیده کف پا به سمت بالا) با حفظ تعادل مصدوم به سمت مندلی متعایل شوید. هرچه کشش شما به سمت مندلی بیشتر شود حرکت مشکل تر می شود. این تمرین را در دو سرتی ۱۰ تایی انجام دهید.



تمرین مج پا بعد از عمل آرتروسکوپی

انقباض ساق پا | تقویت ساق پا | کشش ساق پا

اینورسیون-اورسیون مج پا | بالا آوردن پنجه پا | کشش ساق پا

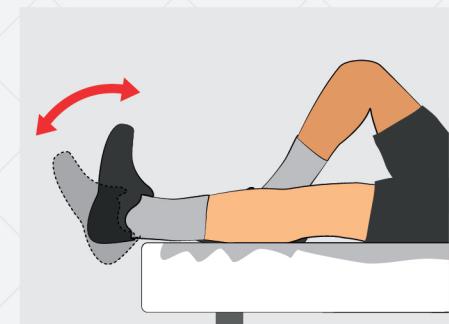
اینورسیون-اورسیون مج پا

به آرامی مج پای خود را به داخل و خارج بچرخانید.
این کار را ۱۰ بار در روز انجام دهید.



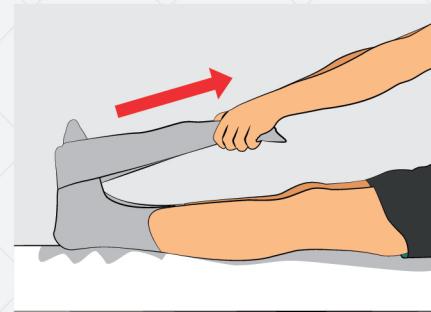
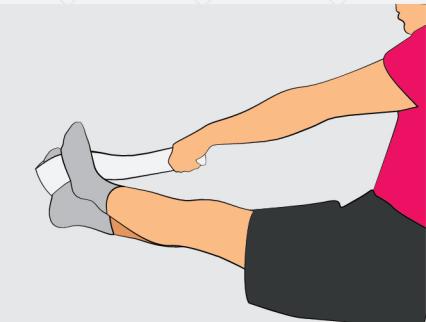
انقباض ساق پا

مطابق شکل پای خود را دراز کنید و ماهیچه ی ساق پای خود را منقبض نمایید. این حرکت را ۶-۴ بار در روز انجام دهید.



بالا آوردن پنجه پا

روی زمین بنشینید و پاهایتان را به جلو دراز کنید و پای سالم را روی پای آسیب دیده بیندازید. یک سر تیوب لاستیکی را دور قوس کف پای آسیب دیده بیندید و آن را از کف پای سالم عبور دهید، سر دیگر آن را در دست بگیرید. پای آسیب دیده را به سمت داخل و بالا خم کنید. با این حرکت تیوب کشیده می شود. سپس به حالت اولیه برگردید. این حرکت را در ۳ سنت ۱۵ تا بار انجام دهید.

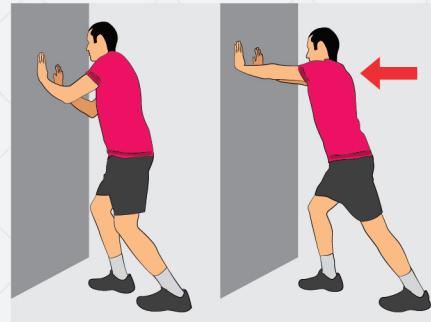
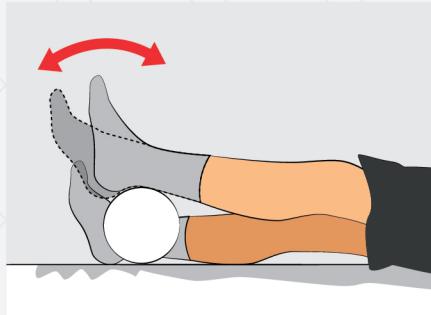


تقویت ساق پا

مطابق شکل پای خود را دراز کنید و با استفاده از حوله یا کمربند ماهیچه ساق خود را به سمت خود بکشید. در این حالت زانوی شما نباید خم شود. پا را در این حالت ۳۰-۵۰ ثانیه نگه دارید و این کار را ۴-۶ بار در روز انجام دهید.

کشش ساق پا

مطابق شکل، زیر مج پای خود بالشتکی قرار دهید. سپس مج پای خود را خم و راست کنید. این حرکت را ۸-۴ بار در روز به مدت ۲۰-۱۵ ثانیه انجام دهید.



کشش ساق پا

رو به دیوار بایستید و دستان خود را هم سطح سر روی دیوار قرار دهید. پای آسیب دیده عقب و پای سالم را جلو بگذارید. پای مصدوم را کمی به سمت داخل بچرخانید و پاشنه ی آن را روی زمین حفظ کنید. به آرامی و در حالیکه پاهای ثابت است به سمت دیوار متمایل شوید تا زمانی که احساس کشش در ساق کنید ۳۰-۱۵ ثانیه مکث و ۳ بار تکرار کنید. این حرکت را چند بار در روز تکرار کنید.

یادداشت

تمرين مچ پا بعد از عمل آرتروسکپی

بالا رفتن از پله | اسکات تعادلی | تمرين با دوچرخه و يا دوچرخه ثابت

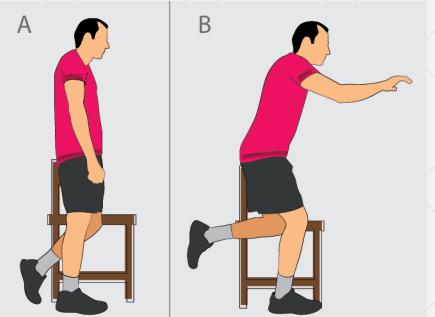


بالا رفتن از پله

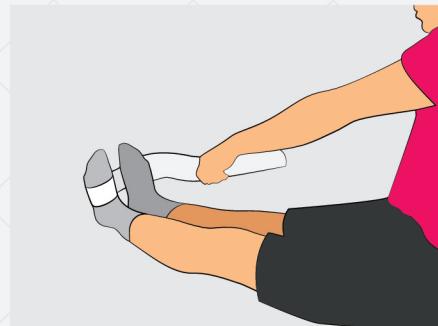
پای ممدومن را روی یک آجر و یا چوب صاف بپارتفاع ۱۰ سانتیمتر قرار دهید و پای دیگر زمین بپاشد. وزن خود را روی پای آسیب دیده بیندازید و زانوی خود را صاف کنید به طوری که پای سالم از زمین بلند شود، سپس به آرامی پایستان را پایین بیاورید حرکت را در ۳ سنت ۱۰ تابی انجام دهید.

مکات تعادلی

A. برای حفظ تعادل و در صورت نیاز کنار مندلی و یا تکیه گاه بایستید و پای سالم را بالا نگه دارید. کف پای خود را بالا بیاورید و روی انگشتان بایستید. سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید و به مدت ۵ ثانیه مکث کنید. برای مشکل تر کدن این حرکت می‌توانید روی یک سطح نرم مثل تشک یا بالش بایستید و حرکت را انجام دهید و یا با جشمانت بسته.



B. مثل حالت بالا بایستید. پا و دست سمت آسیب دیده را به جلو متمایل کنید، طوری که زانو خم شود. این حرکت را ۱۰ بار انجام دهید. برای مشکل تر کردن این حرکت می توانید بیشتر به سمت جلو متمایل شوید. حرکت را در ۳ نوبت ۱۰ تا یکی انجام دهید.



تقویت عضلات جلوی ساق پا

روی زمین بنشینید و پاها یاتان را به عرض شانه باز و به جلو دراز کنید. در انتهای تیوپ یک حلقه درست کنید و آن را دور کف پای مسدوم بیندازید و از کف و خارج پای سالم عبور دهید و سر دیگر آن را با دست بگیرید. مج پای آسیب دیده را به سمت بالا و خارج خم کنید (بچرانید) و برای ایجاد کشش مناسب پای سالم را ثابت نگه دارید. به حالت اولیه برگردید. حرکت را در ۳ سمت ۱۵ تا یک ساعت دهید.

دکتر محسن مردانی گیوه

چراح و متخصص ارتروپدی

فلوشیپ آرتروسکوپی شانه، زانو و میدمات و ررسی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان



(۰۱۳) ۷۷۶ ۱۲۵ ۳۳۳



۰۹۱۲ ۳۵۴۶ ۴۳۶۵

چهار راه گلسا - ساختمان پزشکان داتا - طبقه اول



www.dr-mardani.com

info@dr-mardani.com