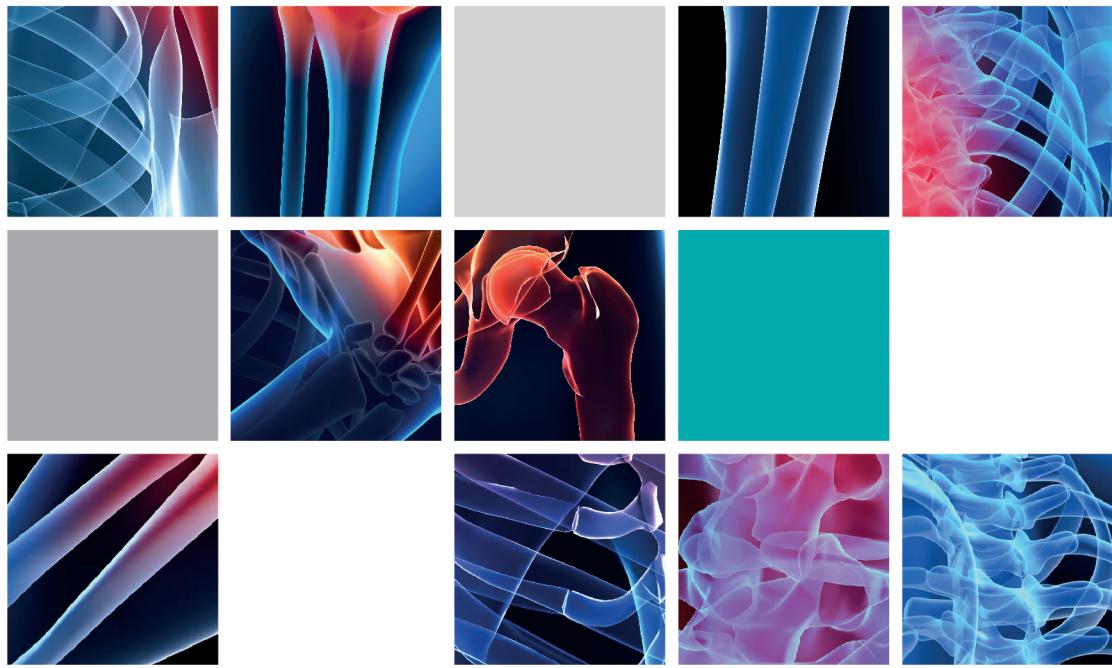


# تمرینات بعد از آرتروسکوپی زانو

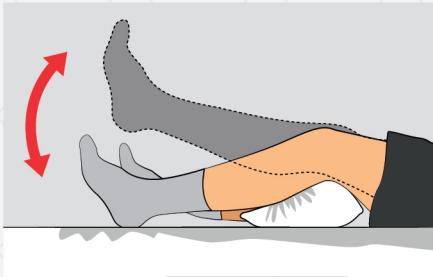


## دکتر محسن مردانی کیوی

جراح و متخصص ارتوپدی

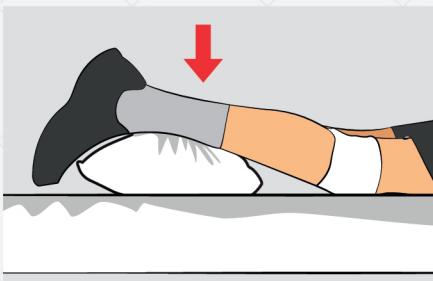
فلوشیپ آرتروسکوپی شانه، زانو و میدمات و رشی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان



### تقویت عضلات باسن

به پشت دراز کشیده، کف پاه را روی زمین و عضلات باسن را منقبض کنید. انقباض را برای ۵ ثانیه نگه دارید. تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

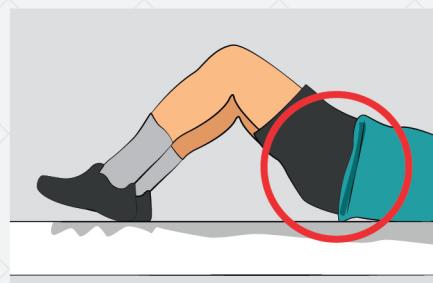


### پله بالا

جلوی پله و یا یک چهارپایه کوچک ایستاده (ارتفاع حدود ۱۵ سانتیمتر) با پای عمل شده بالا بروید و با پای سالم به جای اول برگردید. با قوی شدن پا و مفصل زانو می‌توانید ارتفاع چهارپایه را زیاد کنید. این کار را تکرار کنید.

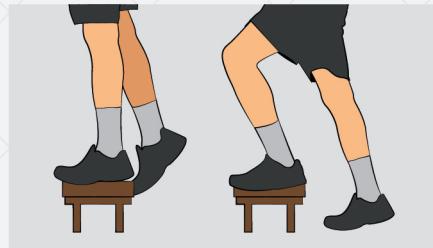
### دراز کردن زانو

به پشت خوابیده، حوله ای تا شده را زیر پای عمل شده قرار دهید. حوله را به زمین فشار داده، ساق را بالا آورده و ۵ ثانیه نگه دارید. سپس به حالت اولیه برگردید. این عمل را ۱۰ بار تکرار کنید.



### تقویت عضلات راست کننده زانو

بر روی شکم خوابیده، زیر مج پای عمل شده حوله ای گرد کرده بگذارید. حال مج را به حوله فشار دهید. پاتا حد امکان کشیده باشد. حالت را ۵ ثانیه نگه دارید. سپس عضلات را شل کرده و تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.

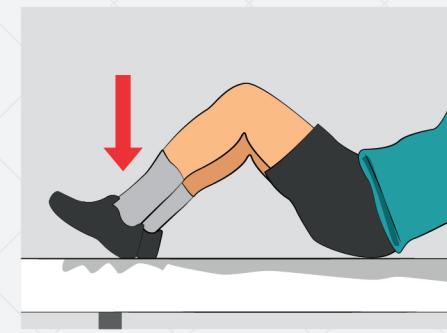


برای ایجاد حرکت و استحکام دوباره در مفصل زانو بعد از عمل آرتروسکپی، اجرای مرتب یک برنامه تمرینی بسیار مهم است. بیشتر این برنامه را می‌توان در منزل انجام داد. ما پیشنهاد می‌کنیم این تمرینات حداقل ۲۰ تا ۳۰ بار در روز انجام شود. برنامه‌ها راحت در نظر گرفته شده اند تا شما به راحتی بتوانید آن‌ها را اجرا کنید. میزان کم تمرینات، کارساز نیست. چنانچه درد شدید داشتید تمرین را قطع کرده و به پزشک معالجتان مراجعه کنید. چنانچه تعداد تمرین را بالا بردید و با درد مواجه شدید از تمرین کردن دست بردارید، تا زمانیکه درد برطرف شود.



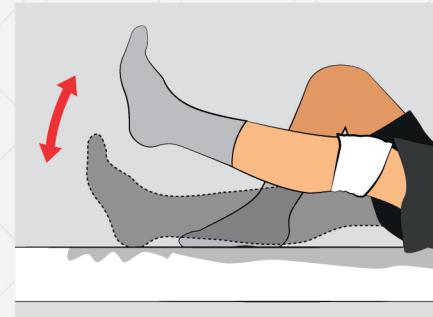
### بالا آوردن لگن

در این تمرین حالت باید حفظ شود. زانو نباید تکان بخورد. روی زمین نشسته و یا دراز بکشید پاهای زاویه داشته باشند، تقریباً ۱۰ درجه هر دو زانو خم شده باشند. حال پاشنه‌ها را به زمین فشار داده و عضلات پشت ران را منقبض کنید. این انقباض را ۵ ثانیه نگهداشته، سپس شل کنید. تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید.



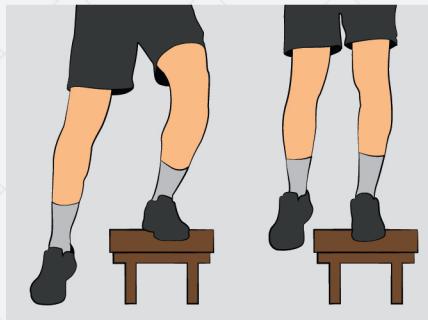
### بالا آوردن کل پا

به پشت دراز بکشید. پای عمل شده را با زاویه روی زمین قرار دهید طوری که کف پا روی زمین باشد. پای عمل شده را کاملاً بکشید و آن را ۱۵ سانتیمتر از روی زمین بلند کرده و ۵ ثانیه نگه دارید. حال به حالت پلکانی هر مرتبه ۳۰ سانتیمتر بالاتر و مکث، دوباره ۳۰ سانتیمتر بالاتر و مکث کنید. ۳ بار این کار را انجام دهید. دوباره از همین پله‌ها به جای اول برگردید. ۱۰ بار تمرین را تکرار کنید.

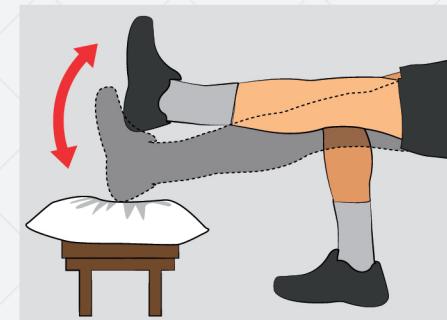


**پله بالا از پهلو**

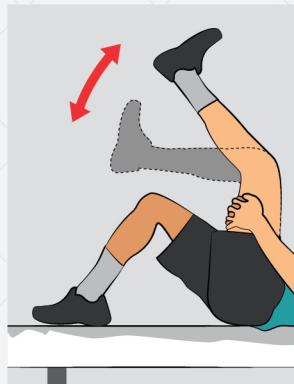
از کنار، جلوی پله با با یک چهار پایه (ارتفاع حدود ۱۵ سانتیمتر) ایستاده، پای عمل شده را روی چهار پایه قرار داده و با پای سالم به جای اول برگردید. با قوی شدن پا و مفصل زانو می توانید ارتفاع را زیاد کنید. این کار را بار تکرار کنید.

**کشیدن زانو**

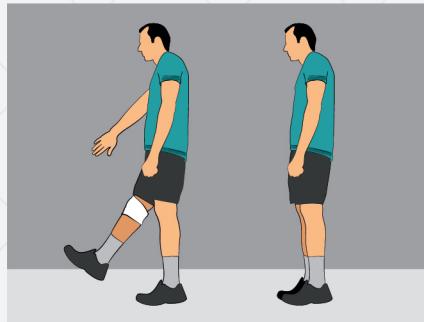
روی یک صندلی نشسته، پای عمل شده را روی صندلی دیگر با ارتفاع کمتر قرار دهید (بدون صندلی نیز امکان پذیرست) پا را کاملاً بکشید و ۵ ثانیه نگه دارید. آرام به حالت اول برگردید. این کار را ۱۰ بار تکرار کنید.

**کشش عضله چهارسر**

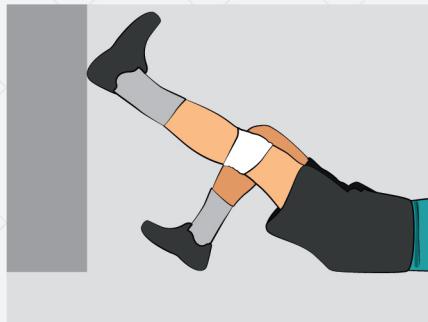
روی پای عمل شده در مقابل دیواری ایستاده و یک دست را به دیوار تکیه دهید. پای دیگر را از زانو خم کرده و پاشنه را به طرف باسن بکشید تا کشش را روی عضلات جلوی ران احساس کنید.

**کشش و خم کردن زانو**

به پشت خوابیده، کف پای سالم را روی زمین بگذارید. پای عمل شده را از مفصل ران خم کرده و پشت زانو را با دست ها گرفته و زانو را صاف کنید تا پشت زانو کشش را حس کنید ۵ ثانیه نگه دارید. دقیت نمایید که به زانو ضربه نزنید. استراحت کرده و این کار را ۱۰ بار تکرار کنید. با پای دیگر تکرار کنید. چنانچه کشش را احساس نکردید در مفصل لگن کمی بیشتر خم شوید.

**جلو آوردن پا**

صف ایستاده (چنانچه نیاز باشد با دست به جایی تکیه دهید) به آرامی پای عمل شده را بالا ببرید سپس به حالت اول برگردید. این عمل را ۱۰ بار تکرار کنید.



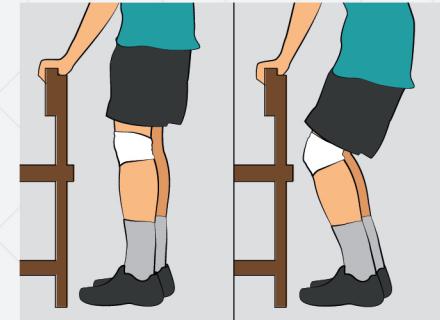
در چهارچوب یک در، روی زمین قرار بگیرید. کف پای سالم را روی زمین قرار دهید. پاشنه ی پای عمل شده را روی زمین بگذارید. باسن را به دیوار نزدیک کنید. زانو را بکشید. وقتی کشش را پشت زانو احساس کردید ۵ ثانیه نگه دارید. استراحت کرده و ۱۰ بار تکرار کنید. هرچه به دیوار نزدیک تر باشید کشش بیشتر خواهد بود. با پای دیگر نیز همین کار را تکرار کنید.

## یادداشت

تمرين زانو بعد از عمل آرتروسکپي زانوزدن در کنار صندلی | ران خم، روی یک پا | تمرين با دوچرخه و یا دوچرخه ثابت

### زانوزدن در کنار صندلی

با دست ها پشت صندلی را گرفته، ناف به داخل کشیده شود، زانوها را کمی خم کنید (زانوها از انگشتان پا جلوتر نرود). ثانية نگه داشته، سپس به جای او بزرگدید. زانوها بیشتر از درجه خم نشوند. استراحتی کوتاه نموده و سپس این عمل را بار تکرار کنید.



### ران خم، روی یک پا

برای ایجاد تحرک و استحکام دوباره در مفصل زانو بعد از عمل آرتروسکوپي، اجرای مرتب یک برنامه تمرينی بسیار مهم است. بیشتر این برنامه را میتوان در منزل انجام داد. ماضیشهاد ۲۰ تا ۳۵ دقیقه ۲ تا ۳ بار در روز انجام شود. برنامه ها راحت در نظر گرفته شده اند تا شما به راحتی بتوانید آنها را اجرا کنید. میزان کم تمرينات کارساز نیست. چنانچه درد شدید داشتید تمرين را قطع کرده و به پزشک معالجتان مراجعه کنید. چنانچه تعداد تمرين را بالا بردید و با درد شدید مواجه شدید از تمرين گردن دست بردارید، تا زمانیکه درد برطرف شود.

### تمرين با دوچرخه و یا دوچرخه ثابت

چنانچه این امکان را دارید که با دوچرخه ثابت تمرين کنید، نکات زیر را باید رعایت کنید. زین را طوری تنظیم کنید که پاهای کشیده در پایین ترین نقطه پدال با آن مumas باشند یک دور کامل جهت تست بزنید. در ابتداء درجه را طوری تنظیم نمایید که راحت بتوانید پدال بزنید. در ابتداء درجه را طوری تنظیم نمایید که راحت بتوانید پدال بزنید. سپس روزانه ۱ دقیقه اضافه کنید تا بزنید. سپس روزانه ۱ دقیقه برسید.

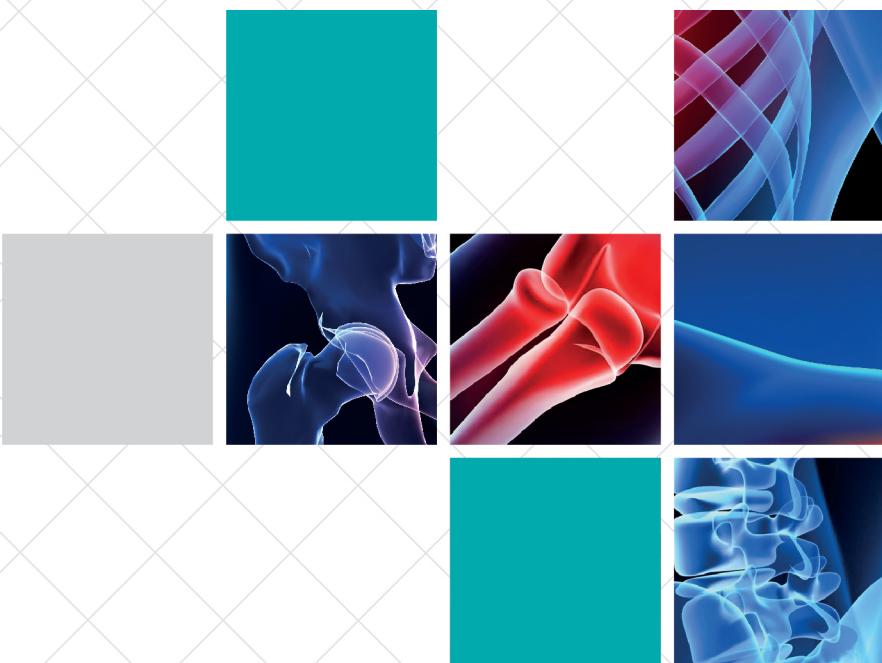


# دکتر محسن مردانی کیوه

جراح و متخصص ارتروپدی

فلوشیپ آرتروسکوپی شانه، زانو و مدمات و رزشی

دانشیار دانشگاه علوم پزشکی گیلان



(۰۱۳) ۷۷۶ ۱۲۵ ۳۳۳  
۰۹۱۲ ۴۳۶۵ ۳۵۶۴

چهار راه گلزار - ساختمان پزشکان دانه - طبقه اول



[www.dr-mardani.com](http://www.dr-mardani.com)

[info@dr-mardani.com](mailto:info@dr-mardani.com)