



فیزیوتراپی



بیمارستان سوم شعبان دماوند

بخش فیزیوتراپی

۱۳۹۵

ورزش شنا در این زمان برای بیمار بسیار مفید بوده و عضلات لگن را بیشتر تقویت می کند .

در این دوره بیمار با کمک فیزیوتراپیست نرمشهایی انجام می دهد تا بتواند حرکات پیچیده تر بدنی را انجام داده و کنترل و تعادل بهتر و بیشتری بر روی حرکات اندام داشته باشد.

۹- معمولاً بیماران می توانند بعد از ۴ تا ۵ ماه به فعالیت‌های روز مره قبل از شکستگی برگردند.

تماس با ما:

جیلارد، جنب سینما پرستو، بیمارستان سوم شعبان دماوند

تلفن: ۴-۷۶۳۱۹۷۸۱

www.sdmc.sbmu.ac.ir

محدودیت مفصلی بسیار مهم هستند.

۶- معمولاً بعد از سه ماه بیمار میتواند بدون واکر یا عصای زیر بغل راه برود. البته این زمان در بیماران مختلف متفاوت میباشد.

۷- بیمار بعد از اینکه توانست بدون کمک راه برود تا چند ماه لنگش دارد. این لنگش تا حدی طبیعی بوده و به علت ضعف عضلات لگن است. بتدریج و با بیشتر کردن نرمش‌ها این ضعف از بین رفته و لنگش بر طرف می شود.

۸- بعد از گذشت ۳ تا ۴ ماه بیمار تشویق می شود برای تقویت بیشتر عضلات لگن از دوچرخه ثابت استفاده کند .

۴- برای راه رفتن ابتدا واکر را جلو گذاشته ، سپس با فشار دست روی واکر با پای سالم قدم بر می دارد این در حالی است نباید پای شکسته را روی زمین بگذارد تبصره: زمان وزن انداختن روی پای مبتلا و میزان وزن انداختن فقط توسط پزشک تعیین می شود.

۵- حرکت مفصل ران در طرف جراحی شده روز بعد از جراحی شروع می شود. این حرکات در ابتدا توسط فیزیوتراپیست وبصورت غیرفعال انجام می شود. البته نوع و میزان حرکت توسط پزشک معالج تجویز می شود. بعد از گذشت چند روز تا هفته به بیمار آموزش داده می شود چگونه مفصل جراحی شده را خم و صاف نماید. این حرکات مفصلی برای پیشگیری از

۱- حرکت شل وسفت کردن عضلات چهار سر ران و حرکات مچ پا وزانو و ورزشهای تقویت عضلات لگن بصورت پل زدن به بیمار آموزش داده می شود .



۲- بیمار تشویق می شود روز بعد از جراحی لبه تخت نشسته و پاها را از لبه تخت آویزان کند.
۳- بیمار با کمک فیزیوتراپیست وبا استفاده از واکر روی پای سالم کنار تخت سرپا می ایستد .

بعد از شکستگی یا عمل جراحی اندام

تحتانی چگونه حرکت کنم؟

بعد از درمان شکستگی چه با روش های غیر جراحی و چه با عمل جراحی بر روی اندام تحتانی بیمار برای جابجا شدن چند راه پیش رو دارد .

اینکه بیمار از کدامیک از اینها استفاده کند بسته به عوامل متفاوتی مانند نوع شکستگی ، سن بیمار ، نوع عمل جراحی وبسیاری عوامل دیگر دارد.

تصمیم در این باره با پزشک معالج است و او است که تعیین می کند بیمار بعد از درمان شکستگی باید به چه طریقی جابجا شود.

معمولا حرکات و ورزشهاروز بعد از عمل شروع می شود :