

آسیب مفاصل زانو و ران و تعویض مفصل

آسیب های مفاصل زانو و ران از جمله آسیب های شایعی هستند که توسط فیزیوتراپیست ها درمان می شوند.

آسیب زانو ها می تواند به صورت تروماتیک باشد، مانند چرخش ناگهانی زانو در بازی فوتبال که منجر به پارگی لیگامان صلیبی قدامی می شود. همچنین زانو ها مستعد آسیب های تدریجی از قبیل سائیدگی مفاصل می باشند. آسیب مفاصل زانو و ران می تواند موجب درد شدید، لنگیدن و ناتوانی در راه رفتن بشود. تعویض مفاصل زانو و ران از جراحی های شایع می باشند.

فیزیوتراپی چه کمکی به مفاصل ران و زانوی آسیب دیده می کند

چه شما جراحی زانو و یا ران انجام داده باشید، چه از درد ناشی از تروما یا آسیب های تدریجی زانو و ران رنج ببرید فیزیوتراپی در کاهش درد و جلوگیری از آسیب بیشتر به شما کمک خواهد کرد.

فیزیوتراپیست کیست

فیزیوتراپیست ها یکی از متخصصان علوم توانبخشی می باشند که وظیفه آنها تشخیص و درمان آسیب های سیستم حرکتی بدن می باشد. فیزیوتراپیست ها بر خلاف دیگر حرفه های پزشکی که از داروها برای درمان بیماری استفاده می کند از عوامل فیزیکی و مکانیکی جهت درمان مبتلایان به اختلالات سیستم حرکتی بهره می برند

مطالب ارائه شده در این مقاله صرفا به منظور بالا بردن اطلاعات شما در زمینه فیزیوتراپی و آسیب های مفاصل زانو و ران تهیه شده است و هرگز جایگزین مراجعه به فیزیوتراپیست یا پزشک نمی باشد.



نکات کاربردی پس از تعویض مفصل

ورزش: طی برنامه فیزیوتراپی پس از تعویض مفصل می بایست میزان ورزش هوازی خود را به حدود ۱۵۰ دقیقه در هفته برسانید. دوچرخه سواری، راه رفتن و شنا ورزش های مناسبی می باشند که می توانید تحت نظر فیزیوتراپیست شروع کنید. فیزیوتراپیست به تدریج تمرین های کششی و تقویتی متناسب با وضعیتتان را به شما آموزش خواهد داد.

به مفصل تعویض شده فشار زیاد وارد نکنید: فعالیتی هایی که فشار زیاد به مفصل تعویض شده وارد می کنند توصیه نمی شود. فشار زیاد می تواند آسیب رسان باشد و در مواردی باعث در رفتگی مفصل مصنوعی بشود. این فعالیت ها شامل ورزش هایی از قبیل فوتبال، والیبال، بسکتبال و ... می شوند.

استفاده از وسایل کمکی: بعد از جراحی تعویض مفصل برای کنار گذاشتن عصا عجله نکنید. کنار گذاشتن عصا در مراحل اولیه باعث وارد آمدن فشار زیادی روی مفصل می شود. برای تنظیم ارتفاع عصا و شیوه صحیح آن از فیزیوتراپیست خود کمک بگیرید.

اصلاح الگوی حرکتی: الگوی حرکتی اشتباه هنگام ورزش می تواند ریسک آسیب مفاصل زانو و ران را بالا برد. فیزیوتراپیست الگوهای حرکتی صحیح را به شما خواهد آموخت تا خطر آسیب را به حداقل برسانید.

نکاتی مفید برای داشتن مفاصلی سالم

توازن قدرت عضلات: اکثر آسیب هایی که به تدریج در مفصل زانو به وجود می آیند در اثر عدم توازن قدرت عضلات و الگوی حرکتی نادرست ایجاد می شوند. فیزیوتراپیست تمرین هایی را برای شما تجویز خواهد کرد که اصلاح الگوی حرکت و توازن قدرت عضلات را هدف قرار می دهند.

عضلات قدرتمند: داشتن عضلات قوی در ناحیه ران و همچنین تنه در پیشگیری از آسیب های مفصل ران بسیار موثر می باشد. قدرت مناسب این عضلات خطر بارگذاری نامتعادل روی زانو را نیز کاهش می دهد.

کشش عضلات: کش دادن هدفمند عضلات کوتاه شده در اطراف مفاصل ران و زانو فشار اضافه ی وارد شده بر مفصل را می کاهش دهد.

محافظت از مفاصل: اگر مبتلا به مشکلات تخریبی از قبیل استئوآرتروز هستید فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند تا روش های محافظت از مفاصل در حین فعالیت های روزانه را بیاموزید. فیزیوتراپیست شما با تجویز تمرین های مناسب و ایجاد تغییرات در کفش هایتان در مدیریت درد به شما کمک خواهد کرد.

برای دریافت راهنمایی های بیشتر به وب سایت ما مراجعه بفرمایید

