

## شکستگی تنه استخوان ران در بالغین

### جهت آموزش به بیمار

#### تهیه کننده:

#### الهه زارعیان جهرمی

#### ماندانا ویسی

#### کارشناس فیزیوتراپی

#### اردیبهشت ۹۳

**استخوان ران** از محکم ترین **استخوان** های بدن است و شکستگی آن نیاز به وارد شدن نیروی زیادی دارد و معمولاً این نیروها در حین تصادفات وسایل نقلیه و سقوط از ارتفاع میتواند به بدن وارد شود. به همین خاطر بسیاری از این شکستگی ها ممکن است همراه با آسیب هایی به دیگر دستگاہ های بدن باشند.

محدودیت و خشکی حرکت مفصل زانو بعد از شکستگی استخوان ران به چه علت ایجاد میشود

محدودیت حرکتی زانو یکی از عوارض شایع شکستگی های

**ران** است. این محدودیت حرکتی میتواند بصورت نانوای بیمار در خم کردن زانو باشد و یا ممکن است بیمار توانایی صاف کردن کامل زانو را از دست بدهد. البته مشکل خم نشدن زانو بیشتر دیده میشود. محدودیت حرکتی مفصل زانو بعد از شکستگی ران بندرت در بچه ها دیده میشود و بیشتر در بزرگسالان است. درمان شکستگی تنه ران در بزرگسالان در اکثریت قریب به اتفاق موارد، عمل جراحی است. برای ببحرکت کردن قطعات شکسته شده در غالب موارد از میله داخل استخوانی استفاده میشود..

نرمش های اولیه :

هدف این نرمش ها افزایش دامنه حرکتی و قدرت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن کنترل و هماهنگی بین کارکرد اجزای سیستم اسکلتی اندام تحتانی است. در طی مراحل بازپروری بعد از عمل جراحی باید روزی ۲-۳ بار و هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش کرد. به همین تعداد و مقدار هم باید راه رفت.

این نرمش ها را باید هر چه زودتر شروع کرد. حتی میتوانید آنها را از اطاق ریکاوری و بلافاصله بعد از عمل جراحی شروع کنید. در ابتدا ممکن است در حین انجام نرمش ها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید انجام این نرمش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش میدهد. این نرمش ها عبارتند از :

#### Ankle pumping

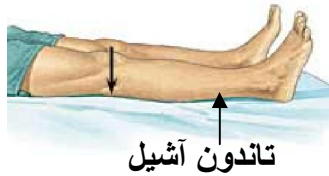
با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را هر



ساعت ۲ بار و هر بار ۲ دقیقه انجام دهید. بلافاصله بعد از عمل جراحی این نرمش را شروع کنید. این نرمش را تا موقعی که کاملاً بتوانید راه بروید و تورم ساق شما از بین برود انجام دهید.

#### Quadriceps set

یک حوله کوچک را لوله کرده و کمی بالاتر از مچ در زیر تاندون آشیل بگذارید



تاندون آشیل

طوری که پاشنه شما کمی از زمین بالاتر باشد. تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید کل اندام تحتانی خود را کاملاً مستقیم کنید و سعی کنید پشت زانوی خود را تا حد امکان به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید. این حالت را ۱۰-۵ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را کاملاً شل کرده و ۲ ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید. ۱۰ بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید. مجدداً تمام کارها را آنقدر تکرار کنید که در ران خود احساس خستگی کنید.

#### Straight leg raise

زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه



داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتیمتر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید. اینکار را آنقدر تکرار کنید که ران شما خسته شود.

### Bed – supported Knee Bend

در حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه میتوانید خم کنید. ۱۰-۵ ثانیه زانو را در همین حالت حداکثر خم نگه داشته و سپس به آرامی آن را باز کنید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید .



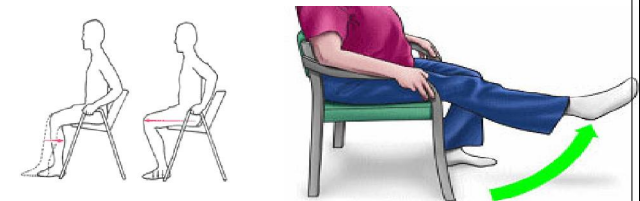
### sitting Supported Knee Bend



در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. سپس پشت پای سالمتان را پشت پاشنه اندام عمل شده قرار

دهید تا آن را حمایت کند. زانوی عمل شده را تا جاییکه میتوانید خم کرده و ۱۰-۵ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.

### Sitting Unsupported Knee Bend



در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. زانوی عمل شده را تا جاییکه میتوانید خم کرده تا کف پایتان به زمین برسد. تنه نان را روی صندلی به طرف جلو ببرید تا زانوی طرف عمل شده کمی بیشتر

خم شود. ۱۰-۵ ثانیه در همان وضعیت نگه دارید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.

راه رفتن و استفاده از پله

طریقه راه رفتن با **واکر** و عصای زیر بغل و سپس بدون کمک آنها و روش استفاده از پله بعد از جراحی اهمیت بسیاری دارد. راه رفتن در ابتدا با کمک واکر یا **عصای زیر بغل** انجام میشود. پزشک معالج به شما خواهد گفت تا چه اندازه میتوانید روی پای عمل شده وزن بیندازید. در حالت کاملا ایستاده محکم واکر یا عصای زیر بغل را بگیرید طوریکه به هر دو دستتان به یک اندازه نیرو وارد شود. پای سالم را کاملا به زمین گذاشته بطوریکه نیروی وزنتان کاملا به آن با اعمال شود. پای طرف عمل شده را کاملا به زمین ن فشارید و اجازه دهید با گرفتن واکر با هر دو دستتان، دست هایتان کار پای عمل شده را انجام دهند یعنی مقداری از نیروی وزنتان را به عوض اینکه پای عمل شده تحمل کند، دست هایتان تحمل کند.

اینکه چه مقدار از وزنتان را میتوانید بر روی پای طرف عمل شده بیندازید را پزشک **ارتوپد** معالجتان مشخص میکند. سپس واکر را کمی به جلو ببرید. بعد پای عمل شده را یک قدم به جلو بگذارید. سعی کنید موقع گذاشتن پا به زمین اول پاشنه پایتان به زمین برسد. سپس پای سالم را به همین ترتیب به جلو آورده و در کنار پای عمل شده قرار دهید. کاملا دقت کنید، موقعی که پای سالم میخواهد به طرف جلو بیاید باید از روی زمین بلند شود. در این حال باید مراقب باشید که اگر از دست هایتان استفاده نکنید تمام نیروی وزنتان روی پای عمل شده میفتد که درست نیست. پس وقتی که پای طرف سالم در هوا است و در حال جلو آمدن است نیروی وزن باید به سه قسمت تقسیم شود و به دست راست و دست چپ و پای عمل شده وارد شود. به زبان دیگر در این موقعیت باید مقداری از وزن روی پای عمل شده باشد و مقداری از وزن روی دست ها باشد

در راه رفتن عجله نکنید و این مراحل را خیلی آرام انجام دهید. این نوع راه رفتن را شما قبلا تجربه نکرده اید و ممکن است ابتدا برای شما کمی مشکل باشد و مثل کودکی که تازه راه رفتن را

یاد گرفته است باید در هر قدم که برمیدارید به این مراحل فکر کنید. کم کم این مراحل ملکه ذهنتان میشود و میتوانید آنها را بدون فکر کردن و سریعتر انجام دهید ولی تا رسیدن به آن مرحله آرامش خود را حفظ کرده و آرام راه بروید.

راه رفتن با عصای زیر بغل یا عصای دستی

در چند هفته اول لازم است تا با واکر راه بروید و وقتی بعد از مدتی تعادل و حرکت اندام و قدرت عضلات بهتر شد میتوانید بجای واکر از عصای زیر بغل و سپس از عصای دستی استفاده کنید. شما وقتی آماده استفاده از عصا هستید که موقع استفاده از واکر به جلو خم نشوید و بتوانید بدون واکر روی هر دو پا بایستید. **عصا را در دست مقابل طرفی که عمل شده است بگیرید.**

استفاده از پله

شما وقتی میتوانید از پله استفاده کنید که حرکت و قدرت مفصل ران شما خوب شده باشد. در ابتدا باید حتما از حفاظ ریلی کنار پله استفاده کنید و پله ها را یکی یکی بالا یا پایین بروید. **در موقع بالا رفتن از پله اول پای سالم را بالا بگذارید و در موقع پایین آمدن از پله اول پای عمل شده را روی پله پایینی بگذارید.** ارتفاع پله ها باید حداکثر ۱۵ سانتیمتر باشد.

منابع :

- 1) S.Brent Botzman.M.D.clinical orthopedic rehabilitation.2003
- 2) www.iranothoped.ir