راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تعویض مفصل لگن؛ قبل و بعد از عمل»

دو هفته‌ی اول بعد از تعویض لگن

بلند شدن از تخت، درد و ورم، حس تفاوت طول پا، احتیاطات روزمره و تمرین‌های روزهای اول



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به آمادگی و توان‌بخشی خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین دستور جراح، معاینه و برنامه‌ی فیزیوتراپیست نیست. **هر جا دستور جراح خودت با این کتاب فرق داشت، دستور جراح مقدمه.** اگه بعد از عمل **تب بالای ۳۸ درجه، لرز، قرمزی گسترش‌یابنده یا ترشح از زخم، درد و ورم و سفتی ساق، درد شدید ناگهانی با کوتاه یا چرخیده شدن پا، یا تنگی نفس و درد قفسه‌ی سینه** داری، فوراً با جراح تماس بگیر یا به اورژانس برو (در تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه، فوراً ۱۱۵).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: تصمیم ۸

۱. انتظارات واقع‌بینانه ۹

۲. راه‌های جراحی و احتیاطات لگن ۱۰

بخش ۲: بیمارستان و دو هفته‌ی اول ۱۳

۳. روز عمل و بلند شدن از تخت ۱۴

۴. درد و دارو ۱۵

۵. ورم، کبودی و حس تفاوت طول پا ۱۷

۶. احتیاطات لگن در زندگی روزمره ۱۹

۷. تمرین‌های روزهای اول ۲۱

۸. علائم خطر و مراقبت از زخم ۲۳

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله ۲۶

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۷

۱۰. مرحله‌ی ۱: روز ۰ تا هفته‌ی ۲ ۲۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

بخش ۵: زندگی با لگن جدید ۴۷

۱۱. راهنمای همراه ۴۸

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۰

۱۲. جدول‌های پیگیری ۵۱

کتاب کامل و ارتقا ۵۴

منابع علمی ۵۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **روزهای اول بعد از عمل** و همراه بیماره.

در این راهنما

- انتظارات واقع‌بینانه
- راه‌های جراحی و احتیاطات لگن
- روز عمل و بلند شدن از تخت
- درد و دارو
- ورم، کبودی و حس تفاوت طول پا
- احتیاطات لگن در زندگی روزمره
- تمرین‌های روزهای اول
- علائم خطر و مراقبت از زخم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- مرحله‌ی ۱: روز ۰ تا هفته‌ی ۲
- راهنمای همراه
- جدول‌های پیگیری
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل «**تعویض مفصل لگن؛ قبل و بعد از عمل**» است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

تصمیم

تعویض مفصل لگن چیه، کی وقتشه، چه انتظاری داشته باشم، راه‌های جراحی و احتیاطات، خطرها، و باورهای غلط.

فصل ۱

انتظارات واقع‌بینانه

بیشتر افراد نتیجه‌ی خوبی دارن

درد آرتروز معمولاً **خیلی کمتر** می‌شه و راه رفتن و خواب بهتر می‌شن.

در مرور سیستماتیک **Beswick** و همکاران (۲۰۱۲)، حدود **۷ تا ۲۳ درصد** افراد بعد از تعویض لگن، درد طولانی‌مدت نامطلوب گزارش کردن. یعنی بیشتر افراد خوب می‌شن، ولی **نه همه**.

چه چیزهایی ممکنه بمونه؟

لنگیدن	معمولاً به‌خاطر ضعف باسن؛ با تمرین بهتر می‌شه (فصل ۲۴ در کتاب کامل)
حس **تفاوت طول پا**	اغلب در هفته‌های اول؛ معمولاً کمتر می‌شه (فصل ۵)
بی‌حسی کنار زخم	معمولاً بی‌خطره
نشستن عمیق و چمباتمه	ممکنه محدود بمونه

زمان‌بندی

زمان	
۶ هفته	بیشتر کارهای روزمره
۳ ماه	بیشتر افراد خیلی بهتر
یک سال	بهبود قدرت و راه رفتن ادامه داره

لگن معمولاً **سریع‌تر از زانو** برمی‌گرده؛ ولی **قدرت باسن** زمان می‌بره.

فصل ۲

راه‌های جراحی و احتیاطات لگن

جراح از راه‌های مختلفی به مفصل می‌رسه. **راه جراحی روی محدودیت‌های بعد از عمل اثر داره.**

روش	نکته‌ی مهم برای توان‌بخشی
از پشت (خلفی)	شایع‌ترین؛ در گذشته محدودیت‌های سخت‌گیرانه در **خم شدن زیاد، جمع کردن پا و چرخش به داخل**
از جلو (قدامی)	معمولاً محدودیت کمتر در خم شدن؛ گاهی محدودیت در **صاف کردن زیاد ران به عقب** و **چرخش به بیرون**
از کنار (طرفی)	گاهی **ضعف موقت** عضلات کنار لگن

احتیاطات رایج بعد از روش خلفی (اگه جراحت گفته)

انجام نده	به‌جاش
خم کردن ران **بیش از ۹۰ درجه**	صندلی بلند، جوراب‌پوش
پا روی پا یا رد کردن پا از خط وسط	**بالش بین پاها**
چرخاندن پنجه‌ی پای عمل‌شده **به داخل**	پنجه رو به جلو

شواهد

در مرور کاکرین **Smith** و همکاران (۲۰۱۶)، شواهد درباره‌ی اثر این محدودیت‌ها و وسایل کمکی بر **پیشگیری از دررفتگی** قطعی نبود و کیفیت پایینی داشت. برای همین بعضی جراحان امروز محدودیت‌ها رو **کمتر یا کوتاه‌تر** کردن.

محدودیت‌های تو رو فقط جراحت تعیین می‌کنه. دقیقاً بپرس چه حرکت‌هایی و **تا کی** ممنوعه، و همون رو رعایت کن.

بخش ۲

بیمارستان و دو هفته‌ی اول

روز عمل و بلند شدن از تخت، درد و دارو، ورم و طول پا، احتیاطات در زندگی روزمره، تمرین‌های روزهای اول، و علائم خطر.

روز عمل و بلند شدن از تخت

چه انتظاری داشته باشم؟

زمان	معمولاً
روز عمل	بی‌حسی نخاعی یا بیهوشی عمومی
همون روز یا **فردا**	ایستادن و چند قدم با **واکر** با کمک تیم درمان
روز ۱ تا ۳	راه رفتن کوتاه، تمرین‌های روزهای اول، پله
ترخیص	وقتی ایمن از تخت بلند می‌شی، با واکر راه می‌ری و درد قابل کنترله

حرکت زودهنگام، خطر لخته و عوارض ریوی رو کم می‌کنه.

بلند شدن از تخت

☐	
	معمولاً از **سمت پای عمل‌شده** پیاده شو (یا طبق دستور تیم درمان)
	با آرنج‌ها خودت رو بالا بکش
	پاها رو **با هم** به لبه‌ی تخت ببر؛ **پاها از خط وسط رد نشن**

☐	
	لب تخت بشین؛ **به جلو خم نشو**
	چند لحظه صبر کن تا سرگیجه نگیری؛ بعد با واکر بایست

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۴۰

اولین بار **حتماً با کمک** بلند شو.

فصل ۴

درد و دارو

درد بعد از عمل

درد معمولاً در **روزهای اول** بیشتره و سریع‌تر از زانو کم می‌شه. درد کشاله، باسن و ران در هفته‌های اول طبیعیه.

☐	
	مسکن‌ها **طبق دستور** و **سر وقت**
	۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از تمرین (با اجازه‌ی پزشک)
	یخ روی کنار لگن، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
	مسکن‌های قوی: مراقب **یبوست و خواب‌آلودگی**

مدل چراغ راهنمایی

درد حین تمرین	
تا ۵ از ۱۰، و تا یکی دو ساعت آروم بشه	**قابل قبول**
بیشتر، یا فردا صبح بدتر	جلسه‌ی بعد سبک‌تر
درد **ناگهانی شدید**	توقف؛ فصل ۸

هیچ دارویی رو بدون نظر پزشک شروع، قطع یا کم و زیاد نکن.

ورم، کبودی و حس تفاوت طول پا

ورم و کبودی

ورم ران و ساق و **کبودی** که تا زانو پایین میاد، در هفته‌های اول **شایعه**.

☐	
	پمپ مچ پا هر ساعت
	دراز کشیدن چند بار در روز
	یخ
	جوراب فشاری اگه تجویز شده

پمپ مچ پا ← ص ۳۳

حس تفاوت طول پا

بعد از تعویض لگن، خیلی‌ها حس می‌کنن **یک پا بلندتره**. بیشتر وقت‌ها این حس به‌خاطر **سفتی عضلات و کج شدن موقت لگن** است و در **چند هفته تا چند ماه** کمتر می‌شه.

☐	
	عجله نکن؛ کفش‌های جبرانی رو زود نخر

☐	
	تمرین‌های کشش و تقویت باسن
	اگه بعد از **۳ ماه** هنوز تفاوت حس می‌کنی، با جراح بررسی کن

فصل ۶

احتیاطات لگن در زندگی روزمره

این‌ها نمونه‌های رایجن؛ **محدودیت‌های تو رو جراحت تعیین می‌کنه** (فصل ۲).

نشستن

☐	
	صندلی **بلند و دسته‌دار**؛ زانوها پایین‌تر از لگن
	موقع نشستن، **پای عمل‌شده رو کمی جلو** بذار و با دست‌ها روی دسته بشین
	پا روی پا نینداز
	هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بلند شو

چرخیدن

☐	
	با **قدم‌های کوچیک** بچرخ؛ کل بدن با هم
	روی پای عمل‌شده پیچ نخور؛ پا ثابت و تنه چرخان نه

خم شدن

☐	
	برای برداشتن اشیا: **گیره‌ی بلند**
	برای جوراب و کفش: **جوراب‌پوش و پاشنه‌کش**

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۴۶

احتیاط بیشتر در ۶ هفته‌ی اول؛ بعد طبق نظر جراح کم‌کم آزادتر.

تمرین‌های روزهای اول

از **روز اول** (طبق دستور تیم درمان)، **۳ بار در روز**، هر بار ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ تا ۳۰ بار هر ساعت
سفت کردن ران	۱۰ × ۵ ثانیه
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
سُر دادن پاشنه (تا حد مجاز)	۱۰ بار
سُر دادن پا به کنار	۱۰ بار
صاف کردن زانو روی رول حوله	۱۰ بار
ایستاده با واکر: رژه، دور کردن پا، صاف کردن ران به عقب	۱۰ بار
راه رفتن با واکر	چند بار در روز، کوتاه

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۳۴ · سفت کردن باسن ← ص ۳۵ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۶ · سُر دادن پا به کنار (درازکش) ← ص ۳۷ · صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۳۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۹

نکته‌ی دکتر مکس

سفت کردن باسن رو در طول روز بارها انجام بده؛ عضلات باسن کلید راه رفتن بدون لنگیدنن.

علائم خطر و مراقبت از زخم

فوراً با جراح تماس بگیر یا به اورژانس برو

- **تب بالای ۳۸ درجه** یا لرز
- **قرمزی گسترش‌یابنده**، ترشح یا باز شدن زخم
- **درد، ورم، گرمی و سفتی ساق** (احتمال لخته)
- **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**: ۱۱۵
- **درد شدید ناگهانی** در لگن، گاهی با صدای تق، همراه با **کوتاه شدن یا چرخیدن پا** و ناتوانی در راه رفتن (احتمال **دررفتگی**)

اگه فکر می‌کنی لگن دررفته

☐	
	سعی نکن خودت جاش بندازی
	حرکت نکن؛ اورژانس

مراقبت از زخم

☐	
	پانسمان **طبق دستور**
	قبل از دست زدن، دست‌ها رو بشور
	حموم فقط با اجازه‌ی جراح
	تا بسته شدن کامل زخم: **استخر و وان** نه
	داروی ضدلخته کامل و سر وقت

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله

دوز تمرین، چهار مرحله از روز اول تا یک سال، برنامه‌ی نگهداری، و روزهای پردرد. همه‌ی تمرین‌ها **با رعایت احتیاطاتی که جراحت گفته**.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

مرحله‌ی ۱: روز ۰ تا هفته‌ی ۲

اهداف: راه رفتن ایمن با واکر، کارهای شخصی با رعایت احتیاطات، فعال کردن باسن و ران، پیشگیری از لخته.

روزانه: ۳ جلسه‌ی ۱۵ تا ۲۰ دقیقه‌ای.

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ تا ۳۰ بار هر ساعت بیداری
سفت کردن ران	۱۰ × ۵ ثانیه
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
سُر دادن پاشنه (تا حد مجاز)	۱۰ بار
سُر دادن پا به کنار	۱۰ بار
صاف کردن زانو روی رول حوله	۱۰ بار
ایستاده با واکر: رژه (زیر ۹۰ درجه)	۱۰ بار
ایستاده با واکر: دور کردن پا	۱۰ بار
ایستاده با واکر: صاف کردن ران به عقب	۱۰ بار
ایستاده با واکر: خم کردن زانو	۱۰ بار
بالا رفتن روی پنجه	۱۰ بار

تمرین	مقدار
راه رفتن با واکر	۵ تا ۱۰ دقیقه، چند بار در روز

پمپ مچ پا ← ص ۳۳ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۳۴ · سفت کردن باسن ← ص ۳۵ · سُر دادن پاشنه ← ص ۳۶ · سُر دادن پا به کنار (درازکش) ← ص ۳۷ · صاف کردن زانو روی رول حوله ← ص ۳۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۲ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۴۱ · خم کردن زانو در حالت ایستاده ← ص ۴۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۵

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: روزهای اول، کشش، تقویتی، تعادل و راه رفتن، و کاربردی و هوازی. **زمان شروع هر تمرین رو از برنامه‌ی همون مرحله (بخش ۳) و دستور جراحت بگیر و احتیاطات لگن رو رعایت کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	به برگشت خون از پا کمک می‌کنه، ورم رو کم و خطر لخته رو کمتر می‌کنه. اولین تمرین بعد از هر جراحی لگن.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	عضله‌ی چهارسر رو «روشن» می‌کنه؛ پایه‌ی ایستادن و راه رفتن بعد از جراحی لگن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	فعال نگه داشتن عضلات باسن در روزهای اول بعد از عمل یا وقتی حرکت دردناکه.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول



سُر دادن پاشنه

شروع

به پشت دراز بکش یا روی تخت بشین. یک کیسه‌ی پلاستیکی یا حوله زیر پاشنه بذار تا راحت سُر بخوره.

اجرا

1. پاشنه رو روی تخت به سمت باسن بکش و زانو رو خم کن.
2. در انتهای دامنه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد و پا رو صاف کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران و زانو؛ دامنه‌ی حرکت
چرا این تمرین؟	بازگرداندن خم شدن لگن و زانو بعد از جراحی یا در لگن خشک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم جلوی لگن یا ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	با کمک یک ملحفه یا کمربند دور پا، با دست کمک کن.
سخت‌ترش کن	در انتها با ملحفه کمی بیشتر بکش و ۲۰ ثانیه نگه دار.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاشنه از تخت؛ چرخاندن ران به بیرون؛ حرکت سریع.

احتیاط: فقط تا حدی که جراح مجاز کرده؛ بعد از روش خلفی، معمولاً ران بیش از ۹۰ درجه خم نشه.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | روزهای اول



سُر دادن پا به کنار (درازکش)

شروع

به پشت، پاها صاف، پنجه‌ها رو به سقف؛ کیسه‌ی پلاستیکی زیر پاشنه.

اجرا

1. پای عمل‌شده یا دردناک رو آهسته روی تخت به کنار سُر بده.
2. پنجه رو به سقف نگه دار؛ پا نچرخه.
3. آهسته برگردون، ولی **از خط وسط بدن رد نکن**.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات کنار لگن بدون وزن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا با کمک همراه.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در انتهای حرکت.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه؛ رد کردن پا از خط وسط.

احتیاط: بعد از جراحی فقط در محدوده‌ای که جراح مجاز کرده.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | روزهای اول



صاف کردن زانو روی رول حوله

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، یک حوله‌ی بزرگ لوله‌شده یا قوطی زیر زانو بذار (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی‌متر).

اجرا

1. پاشنه رو بالا بیار تا زانو کاملاً صاف بشه؛ پشت زانو روی رول بمونه.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران (۳۰ درجه‌ی آخر)
چرا این تمرین؟	تقویت عضله در دامنه‌ای که برای صاف شدن کامل زانو و راه رفتن لازمه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن زانو از روی رول؛ صاف نشدن کامل زانو.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن زانو بیش از ۹۰ درجه بعد از جراحی خلفی.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه خلفی، زانو رو بالاتر از ارتفاع لگن نیار مگر با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | روزهای اول



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. به پشت دراز بکش؛ با آرنج‌ها خودت رو کمی بالا بکش.
2. پاها رو با هم به لبه‌ی تخت ببر؛ پاها از خط وسط رد نشن.
3. با فشار دست‌ها بشین؛ به جلو خم نشو.
4. چند لحظه لب تخت بشین، بعد با واکر بایست.

چرا این تمرین؟ بلند شدن ایمن از تخت در روزهای اول بعد از تعویض لگن.
مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: رد شدن پای عمل‌شده از خط وسط؛ خم شدن زیاد به جلو موقع نشستن.

احتیاط: اولین بار با کمک. احتیاطات لگن رو که جراحت گفته رعایت کن.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه جلو، دامنه رو طبق نظر جراح محدود کن.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط تقویتی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

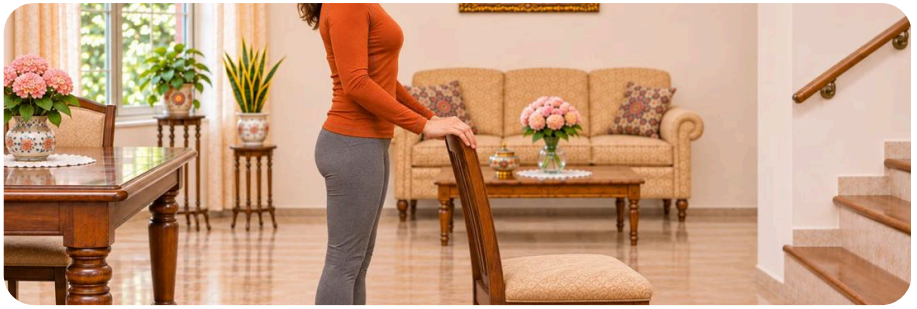
اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران برای قدم برداشتن و بالا آوردن پا از روی موانع.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | کاربردی و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای لگن، وزن، قلب، قند خون، استخوان، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | کاربردی و هوازی



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. نشسته روی صندلی بلند.
2. جوراب رو روی جوراب‌پوش بکش؛ جوراب‌پوش رو جلوی پا بنداز و با بندها بالا بکش.
3. کفش رو با پاشنه‌کش دسته‌بلند بپوش.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش بدون خم شدن زیاد ران، در هفته‌های اول بعد از عمل.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به جلو برای رسیدن به پا؛ آوردن پا روی ران مقابل در هفته‌های اول.

احتیاط: احتیاطات لگن رو که جراحت گفته رعایت کن.

بخش ۵

زندگی با لگن جدید

ورزش، نماز و سفره، سفر و دندون‌پزشکی، تغذیه، راهنمای همراه، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۱

راهنمای همراه

این فصل برای همسر، فرزند یا کسیه که در هفته‌های اول کمک می‌کنه.

هفته‌ی اول تا ششم

☐	
	احتیاطات لگن رو با بیمار یاد بگیر و یادآوری کن
	کمک در **جوراب، کفش، حمام**
	یادآوری **تمرین‌ها** و مسکن سر وقت
	فرش‌ها و سیم‌ها رو از مسیر بردار
	کمک در پله و ماشین

مراقب این‌ها باش

تب، قرمزی و ترشح زخم، درد و ورم ساق، تنگی نفس، درد شدید ناگهانی با کوتاه یا چرخیده شدن پا: فوراً تماس با جراح یا اورژانس.

کمک کن، نه جایگزین

بهتره	نه
«بیا با هم تمرین کنیم.»	همه‌ی کارها رو خودت بکنی
پیشرفت رو یادآوری کنی	مقایسه با دیگران

نکته‌ی دکتر مکس

مراقبت از **خودت** هم مهمه.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	قبل از عمل	۶ هفته	۳ ماه	۶ ماه	۱ سال
تاریخ					
TUG (ثانیه)					
بلند شدن ۳۰ ثانیه					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
لنگیدن (بله/کمی/نه)					
پیاده‌روی ۶ دقیقه (متر)					
درد (۰ تا ۱۰)					

جدول ۲: پیگیری روزانه‌ی ۶ هفته‌ی اول

تاریخ	درد صبح	درد شب	وسیله‌ی کمکی	دقیقه‌ی راه رفتن	تمرین (چند بار)	یادداشت

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	وسیله‌ی کمکی	لنگیدن	پله	جلسه‌ی تمرین	پیاده‌روی (دقیقه)	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تعویض مفصل لگن؛ قبل و بعد از عمل**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	تصمیم	۶
۲	۶ هفته قبل از عمل	۶
۳	بیمارستان و دو هفته‌ی اول	۶
۴	هفته‌ی ۲ تا ۱۲	۶
۵	برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله	۷
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۲ تمرین
۷	زندگی با لگن جدید	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Learmonth ID, Young C, Rorabeck C. The operation of the century: total hip replacement. Lancet. 2007;370(9597):1508-1519. doi:10.1016/S0140-6736(07)60457-7
2. Beswick AD, Wylde V, Gooberman-Hill R, Blom A, Dieppe P. What proportion of patients report long-term pain after total hip or knee replacement for osteoarthritis? A systematic review of prospective studies in unselected patients. BMJ Open. 2012;2(1):e000435. doi:10.1136/bmjopen-2011-000435
3. Moyer R, Ikert K, Long K, Marsh J. The value of preoperative exercise and education for patients undergoing total hip and knee arthroplasty: a systematic review and meta-analysis. JBJS Rev. 2017;5(12):e2. doi:10.2106/JBJS.RVW.17.00015
4. Smith TO, Jepson P, Beswick A, et al. Assistive devices, hip precautions, environmental modifications and training to prevent dislocation and improve function after hip arthroplasty. Cochrane Database Syst Rev. 2016;(7):CD010815. doi:10.1002/14651858.CD010815.pub2
5. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Joint replacement (primary): hip, knee and shoulder. NICE guideline NG157. 2020. https://www.nice.org.uk/guidance/ng157
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

دو هفته‌ی اول بعد از تعویض لگن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- بلند شدن از تخت
- درد و ورم
- احتیاطات روزمره
- تمرین‌های روزهای اول
- راهنمای همراه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.