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

زندگی با لگن جدید

ورزش، نماز و سفره، نشستن روی زمین، سفر، دندون‌پزشکی و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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. تعویض مفصل لگن چیه؟ ۹

۲. انتظارات واقع‌بینانه ۱۰

۳. راه‌های جراحی و احتیاطات لگن ۱۲

۴. ۸ باور غلط ۱۴

بخش ۲: بیمارستان و دو هفته‌ی اول ۱۶

۵. علائم خطر و مراقبت از زخم ۱۷

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله ۱۹

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

بخش ۵: زندگی با لگن جدید ۳۳

۷. ورزش و فعالیت با لگن جدید ۳۴

۸. نماز، سفره و نشستن روی زمین ۳۵

۹. سفر، فرودگاه و دندون‌پزشکی ۳۷

۱۰. وزن، تغذیه و عضله ۳۹

۱۱. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۲

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۴**

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۵

کتاب کامل و ارتقا **۴۸**

منابع علمی **۵۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ماه‌ها و سال‌های بعد از عمله**.

در این راهنما

- تعویض مفصل لگن چیه؟
- انتظارات واقع‌بینانه
- راه‌های جراحی و احتیاطات لگن
- ۸ باور غلط
- علائم خطر و مراقبت از زخم
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ورزش و فعالیت با لگن جدید
- نماز، سفره و نشستن روی زمین
- سفر، فرودگاه و دندون‌پزشکی
- وزن، تغذیه و عضله
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۹ 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

تعویض مفصل لگن چیه؟

مفصل ران

مفصل ران یک **مفصل گوی و کاسه** است: سر گرد استخوان ران داخل کاسه‌ی لگن می‌چرخه. در آرتروز پیشرفته، غضروف این دو سطح از بین رفته و حرکت دردناک و محدود شده.

در جراحی چه اتفاقی میفته؟

بخش	جایگزین
کاسه	پوسته‌ی فلزی با لایه‌ی داخلی پلاستیکی یا سرامیکی
سر استخوان ران	گوی فلزی یا سرامیکی
ساقه	میله‌ای که داخل استخوان ران قرار می‌گیره

«عمل قرن»

در مقاله‌ی مروری **Learmonth** و همکاران در (۲۰۰۷) **Lancet**، تعویض مفصل لگن «عمل قرن» نامیده شد؛ چون برای بیشتر افراد درد رو کم و کیفیت زندگی رو به‌طور قابل‌توجهی بهتر می‌کنه.

تعویض کامل و نیمه‌تعویض

نوع	معمولاً
تعویض کامل	آرتروز؛ هر دو بخش
نیمه‌تعویض	بعضی **شکستگی‌های گردن ران** در سالمندان؛ فقط سر استخوان ران

نکته‌ی دکتر مکس

برای شکستگی لگن و پیشگیری از زمین خوردن، کتاب‌های «لگن» و «تعادل و زمین خوردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

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 ۱۵ در کتاب کامل)
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 ۳

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.

فصل ۴

۸ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«بعد از عمل باید استراحت کنم.»	**حرکت زودهنگام** بخش اصلی بهبوده.
«محدودیت‌ها برای همه یکسانه.»	به **راه جراحی و نظر جراح** بستگی داره (فصل ۳).
«لنگیدن یعنی عمل خراب شده.»	بیشتر وقت‌ها **ضعف باسنه** و قابل اصلاح (فصل ۲۴ در کتاب کامل).
«پاهام هم‌اندازه نیستن، پس حتماً مشکل جراحیه.»	حس تفاوت طول پا در هفته‌های اول شایعه (فصل ۱۵ در کتاب کامل).
«بعد از ۶ هفته تمرین لازم نیست.»	قدرت باسن تا **یک سال** برمی‌گرده (فصل ۲۹ در کتاب کامل).
«با لگن جدید نباید ورزش کرد.»	پیاده‌روی، دوچرخه، شنا و وزنه **مناسبن** (فصل ۷).
«دیگه هیچ‌وقت نمی‌تونم روی زمین بشینم.»	خیلی‌ها با اجازه‌ی جراح و تمرین می‌تونن (فصل ۸).
«آمادگی قبل از عمل فایده نداره.»	روزهای اول رو خیلی راحت‌تر می‌کنه (فصل ۷ در کتاب کامل).

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.

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.

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 ۲ · متوسط | کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و قدم برداشتن کامل رو سخت می‌کنن؛ در آرتروز لگن شایعه.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: بعد از روش قدامی، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

زین رو بلند تنظیم کن تا لگن زیاد خم نشه؛ وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه.

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که دامنه‌ی لگن و آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها و باسن.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

احتیاط: زین بلند؛ با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و پشت ران؛ پایه‌ی بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۴ 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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در وضعیت شبیه راه رفتن؛ یکی از تمرین‌های کلیدی برای راه رفتن بدون لنگیدن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

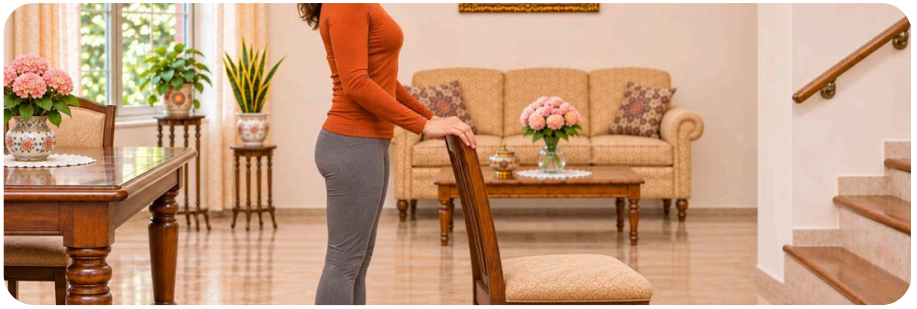
اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۷ 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل و راه رفتن



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، مچ و زانو؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | کاربردی و هوازی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: بعد از تعویض لگن فقط با اجازه‌ی جراح (معمولاً بعد از چند ماه) و اول با همراه.

بخش ۵

زندگی با لگن جدید

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

ورزش و فعالیت با لگن جدید

معمولاً مناسب

فعالیت	از کی (تقریبی، با اجازه‌ی جراح)
پیاده‌روی	از روز اول، کم‌کم بیشتر
دوچرخه‌ی ثابت	با زین بلند، معمولاً از هفته‌ی ۴ تا ۶
شنا و ورزش در آب	بعد از بسته شدن کامل زخم؛ کرال سینه با احتیاط
باشگاه و وزنه	بعد از ۳ ماه، با رعایت محدودیت‌ها
کوه‌پیمایی	بعد از ۳ ماه، شیب ملایم، با چوب
رقص ملایم، گلف	چند ماه بعد

معمولاً توصیه نمی‌شن یا با جراح هماهنگ بشن

فعالیت	
دویدن و پرش	ضربه‌ی زیاد
ورزش‌های تماسی و چرخشی	خطر زمین خوردن و دررفتگی
یوگا با خم شدن عمیق و چرخش	فقط با اجازه

فعال بمون؛ با ضربه‌ی کم.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۸

نماز، سفره و نشستن روی زمین

نماز

زمان	
هفته‌ها و ماه‌های اول	**روی صندلی**؛ سجده‌ی کامل یعنی خم شدن عمیق ران
بعداً	زمان برگشت به نماز روی زمین رو **از جراحت بپرس**؛ بسیاری از جراحان بعد از چند ماه و با قدرت کافی اجازه می‌دن

نکته‌ی دکتر مکس

نماز روی صندلی کاملاً پذیرفته‌ست.

سفره

☐	
	تا اجازه‌ی جراح: **صندلی کنار سفره** یا میز
	بعداً: روی **کوسن بلند**، پای عمل‌شده دراز؛ **چهارزانو نه** تا اجازه‌ی جراح

نشستن روی زمین و بلند شدن

فقط با **اجازه‌ی جراح** و وقتی **قدرت و تعادل** کافی داری؛ اول کنار مبل یا صندلی محکم، با همراه.

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۲

توالت ایرانی

برای بیشتر افراد بعد از تعویض لگن **سخت** می‌مونه. توالت فرنگی یا صندلی قابل‌حمل گزینه‌ی امن‌تریه.

فصل ۹

سفر، فرودگاه و دندون‌پزشکی

سفر

☐	
	سفر طولانی در **هفته‌های اول**: با جراح هماهنگ کن (خطر لخته)
	در ماشین، **هر ساعت** توقف و چند دقیقه راه رفتن
	در هواپیما: **پمپ مچ پا**، آب کافی، راه رفتن
	صندلی **کنار راهرو**؛ بالشتک برای صندلی‌های کوتاه

فرودگاه

مفصل فلزی ممکنه **فلزیاب** رو به صدا دربیاره؛ معمولاً یک بازرسی ساده کافیه.

دندون‌پزشکی و عفونت‌ها

☐	
	به دندون‌پزشک بگو **مفصل مصنوعی** داری
	درباره‌ی نیاز به **آنتی‌بیوتیک پیشگیری** از **جراح یا دندون‌پزشک** بپرس
	هر عفونت رو زود درمان کن

اگه لگن جدیدت، حتی **سال‌ها بعد**، ناگهان دردناک شد یا **تب** داری، با جراح تماس بگیر.

وزن، تغذیه و عضله

بشقاب ساده

بخش بشقاب	چی	مثال‌های ایرانی
نصف	سبزی و سالاد	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، سبزی‌های پخته
یک‌چهارم	پروتئین	مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماست، پنیر
یک‌چهارم	نشاسته	برنج (یک کفگیر)، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته

پروتئین: سوخت عضله

گروه تخصصی PROT-AGE برای افراد بالای ۶۵ سال، روزانه **۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن** پیشنهاد کرده؛ و برای کسانی که بیماری حاد یا مزمن دارن (به جز بیماری شدید کلیه)، **۱.۲ تا ۱.۵ گرم**. برای کسی با ۷۰ کیلو وزن، یعنی حدود **۷۰ تا ۸۵ گرم در روز**.

غذا	پروتئین تقریبی
۱ عدد تخم‌مرغ	۶ گرم
۱ لیوان شیر	۸ گرم

غذا	پروتئین تقریبی
۱ کاسه ماست (۲۰۰ گرم)	۷ تا ۱۰ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۷ گرم
۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته	حدود ۳۰ گرم
۱۰۰ گرم ماهی پخته	حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم
۱ کاسه عدسی (حدود ۲۰۰ گرم پخته)	حدود ۱۵ تا ۱۸ گرم

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن. صبحانه‌ی ایرانی معمولاً پروتئین کمی داره؛ یک تخم‌مرغ یا یک کاسه ماست اضافه کن.

اگه بیماری کلیه، دیابت یا هر رژیم خاص پزشکی داری، تغییرات غذایی رو با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کن. کاهش وزن سریع در سالمندان می‌تونه عضله رو کم کنه؛ تمرین قدرتی و پروتئین کافی همراهش ضروریه.

ویتامین D، کلسیم و آب

- کمبود ویتامین D در ایران شایعه. **مقدار مکمل رو با آزمایش و نظر پزشک** تعیین کن.
- حس تشنگی در سالمندان کمتر می‌شه؛ مگر اینکه پزشک محدودیت گذاشته، در طول روز آب بخور.

- هیچ غذا یا مکمل خاصی درد مفصل یا ستون فقرات رو «درمان» نمی‌کنه. مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باش.

فصل ۱۱

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **بعد از ۳ ماه** و برای همیشه.

تمرین	مدت
راه رفتن در خونه یا دوچرخه	۳ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
دور کردن پا ایستاده	۱ دقیقه
بالا کشیدن لگن روی پله	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
کشش جلوی لگن	۱ دقیقه

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · پل باسن ← ص ۲۶ ·
دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۲۷ · بالا کشیدن لگن روی پله ← ص ۲۸ ·
ایستادن روی یک پا ← ص ۳۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۰ · کشش جلوی لگن ← ص ۲۴

هر روز کمی، بهتر از گاهی زیاد.

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

زندگی با لگن جدید

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- لگن جدید
- ورزش مناسب
- نماز و سفره
- سفر و دندون‌پزشکی
- ۱۰ دقیقه‌ی روزانه

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