



بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی شیراز

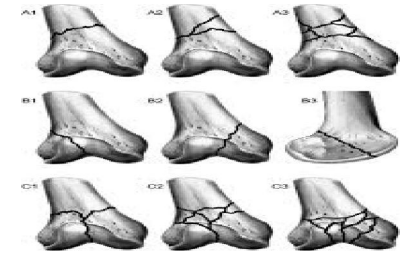
بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز

مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی



## فیزیوتراپی در شکستگی

## انتهای پایینی استخوان ران



تهیه کننده: الهه زارعیان جهرمی

کارشناسی ارشد فیزیوتراپی

تاریخ تهیه: پاییز ۱۳۹۵

تأیید کننده علمی: دکتر شراره روشن ضمیر

زیر نظر واحد بهبود کیفیت

جهت بیماران

شکستگی در این ناحیه در ۸-۱۵ سانتی متری پایینی استخوان ران ایجاد می شود. شکستگی در این ناحیه معمولاً سطوح مفصلی را درگیر می کند. مکانیسم آسیب:

در افراد جوان این شکستگی معمولاً به دنبال ضربه ای با انرژی زیاد اتفاق می افتد مثلاً در تصادفات اتومبیل این شکستگی ایجاد می شود. در بیماران مسن این نوع شکستگی معمولاً بدنبال ضرباتی با انرژی پایین ایجاد می شود مانند افتادن ساده  
درمان:

از روز اول بعد از عمل جراحی تا هفته اول:  
✓ حرکات فعال صاف کردن زانو بصورت کامل و خم کردن زانو بین زوایای ۶۰-۹۰ درجه انجام می شود.

✓ از حرکت غیرفعال اجتناب گردد.  
✓ هیچگونه ورزش مقاومتی در این مرحله انجام نمی شود.  
✓ تحمل وزن روی اندام شکسته انجام نمی شود.

هفته دوم:  
✓ از حرکت غیرفعال اجتناب شود.

✓ حرکات فعال زانو بین ۶۰-۹۰ درجه خم کردن زانو و صاف کردن کامل زانو انجام می شود.  
✓ تمرینات انقباضی عضله روی ران در وضعیتی که بیمار به صورت طاق باز خوابیده و زانو کاملاً صاف است انجام می شود.  
✓ تحمل وزن مشابه هفته اول می باشد.  
هفته ۴-۸:

✓ مفصل زانو در این مدت ۴ هفته باید تا ۹۰ درجه خم شود.  
✓ حرکات فعال و فعال کمکی خم شدن و صاف شدن زانو در صورتیکه شکستگی با ثبات باشد انجام گردد.  
✓ تمرینات انقباضی عضلات جلو و پشت ران انجام می شود.  
هفته ۸-۱۲:

✓ در این مرحله حرکات غیر فعال به آرامی آغاز می شود.  
✓ انقباضات عضلات اطراف زانو ادامه پیدا می کند و کماکان تحمل وزن روی اندام شکسته انجام نمی شود.

هفته ۱۲-۱۶:

- ✓ در این مرحله حرکات فعال و غیرفعال باید انجام گردد و به بیمار تاکید شود که زانو باید بصورت فعال کاملاً صاف شود.
- ✓ تمرینات مقاومتی پیش رونده انجام گردد.
- ✓ تحمل وزن روی اندام شکسته به طوری که فقط نوک انگشتان روی زمین باشد انجام می شود و تا تحمل وزن کامل ادامه پیدا می کند.