

در این مطلب آموزشی، به سوالات شایعی که بعد از شکسته شدن لگن یا یکی از استخوانهای اندام تحتانی (ران، ساق، زانو، ساق، مچ پا و کف پا) و یا بعد از هر عمل جراحی اندام تحتانی در مورد راه رفتن، ممکن



است برای شما پیش بیاید، پاسخ داده می شود.

## حرکت کردن بعد از درمان شکستگی به چه راه هایی انجام میشود؟

بعد از درمان شکستگی چه با روش های غیر جراحی و چه با استفاده از عمل جراحی و یا بعد از هر عمل جراحی بر روی اندام تحتانی بیمار برای جابجا شدن چند راه پیش رو دارد. اینکه بیمار از کدامیک از آنها استفاده کند بسته به عوامل متفاوتی مانند نوع شکستگی، سن بیمار، نوع عمل جراحی و بسیاری عوامل دیگر دارد. تصمیم در این باره با پزشک معالج است و او است که تعیین میکند بیمار بعد از درمان شکستگی باید به چه طریقی جابجا شود.

### راههای جابجا شدن بیمار عبارتند از:

- ۱- ممکن است پزشک به بیمار تا مدتی اصلا اجازه راه رفتن را ندهد و به وی توصیه کند تا مدتی در بستر بنشیند.
- ۲- در مواردی ممکن است به بیمار توصیه شود برای جابجا شدن فقط از صندلی چرخ دار استفاده کرده و با پای خودش راه نرود.

۳- گاهی اوقات به بیمار توصیه میشود با واکر یا با دو عصای زیر بغل شروع به راه رفتن کند. پای طرف سالم را بر زمین گذاشته و تمام وزن بدن را بر روی این پا گذاشته و پای طرف آسیب دیده را بالای سطح زمین نگه داشته و بر زمین نگذارد. به اصطلاح با یک پا راه برود.

۴- ممکن است به بیمار توصیه شود با واکر و یا دو عصای زیر بغل راه برود. پای سالم را کاملا بر زمین تکیه دهد و پای آسیب دیده را فقط تا حدی که پزشک مشخص میکند بر روی زمین فشار دهد.

۵- در مواردی به بیمار اجازه داده میشود هر دو پا را بر روی زمین گذاشته و بر روی هر دو آن ها وزن بگذارد ولی تا مدتی برای کم به حفظ تعادل از واکر یا عصای زیر بغل استفاده کند.

۶- در مواردی ممکن است به بیمار توصیه شود تا بدون واکر یا عصا راه برود و هر دو پا را بر روی زمین گذاشته و راه برود.

## آیا بعد از کم شدن درد ناشی از شکستگی یا جراحی میتوانم بدون عصا راه بروم؟

از بین رفتن درد نشانه جوش خوردن شکستگی نیست. معمولا بعد از فروکش کردن التهابات اولیه ای که بدنبال شکستگی اتفاق می افتد اگر قطعات شکستگی حرکت نداشته باشند درد هم از بین میرود. جوش خوردن شکستگی روندی است که بسته به نوع استخوان و سن شما و نوع درمان نیاز به چند هفته تا چند ماه زمان دارد .

اگر قطعات شکستگی به وسیله پلاک یا میله داخل استخوانی یا دیگر وسایل ارتوپدی به یکدیگر متصل شده اند، این قطعات دیگر

نسبت به یکدیگر حرکت نمی کنند و درد بعد از مدت کوتاهی از بین میرود. این کاهش درد نشانه جوش خوردن نیست و به هیچ وجه نمیتواند معیار درستی برای از سر گیری راه رفتن بدون عصا باشد.

## آیا برای راه رفتن باید از یک عصا یا دو عصا استفاده کنم؟

در افراد مسن که توانایی و تعادل کمتری دارند بهتر است حداقل برای شروع راه رفتن از واکر استفاده کنند. بعد از اینکه مدتی سپری شد و تعادل آنها بهتر شد میتوانند از دو عصای زیر بغل استفاده کنند. استفاده از عصاهای مچی نیازمند قدرت زیادی در بازو و ساعد است و جز برای افراد قوی توصیه نمیشود . راه رفتن با یک عصا در اکثر اوقات موجب کج راه رفتن بیمار میشود که آنهم به نوبه خود پس از مدتی موجب کمر درد میشود. پس بهتر است برای راه رفتن از دو عصا استفاده شود.

## آیا برای راه رفتن با عصا، پای آسیب دیده را اصلا نباید زمین بگذارم یا میتوانم کمی زمین بگذارم؟

شما میتوانید به سه صورت متفاوت با دو عصای زیر بغل سر پا بایستید و یا راه بروید. تصمیم گیری اینکه چه روشی برای شما مناسب است به عهده پزشک معالج است. او بر اساس نوع شکستگی، سن شما، نوع درمان انجام شده و عوامل دیگر بهترین راه را به شما پیشنهاد میکند.

## روش اول

کف پای سالم را بر روی زمین گذاشته و پای آسیب دیده را بالای سطح زمین نگه دارید و با یک پای سالم راه بروید.



## بعد از درمان شکستگی یا عمل جراحی اندام تحتانی چگونه حرکت کنیم؟



بیمارستان گلдіس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۲ - کد پمفلت: AW8-06

پس در شکستگی های ناحیه لگن و ران بهتر است در حین راه رفتن از روش دوم استفاده شود. البته استفاده از این روش کمی مشکل بوده و نیازمند آموزش کافی از طرف فیزیوتراپ یا پرستار است. اگر از این روش به درستی استفاده نشود به آسانی به روش سوم تبدیل شده و موجب آسیب به محل شکستگی می شود.

**توجه: انجام روش دوم برای افراد مسن مشکل تر است و باید با احتیاط انجام شود.**

در شکستگی های زانو، ساق، مچ پا یا کف پا تقریباً تفاوتی ندارد که از روش اول یا دوم استفاده شود.

**آیا میتوانم فقط نوک انگشت پای آسیب دیده را بر روی زمین بگذارم؟**

تفاوتی ندارد که نوک انگشت را زمین می گذارید یا تمام کف پا را. ممکن است فقط نوک انگشت پا را بر روی زمین بگذارید و تمام فشار وزن خود را روی آن اندام قرار دهید ( نوع سوم ایستادن) و یا ممکن است تمام کف پا را بر روی زمین قرار دهید و فشار بسیار کمتری را به اندام تحتانی وارد کنید. (روش دوم)

پس مهم انجام دادن درست راه رفتن است نه طرز قرار دادن نوک انگشت بر روی زمین.

منبع: سایت ایران ارتوپد

سایت بیمارستان: [www.goldis.mui.ac.ir](http://www.goldis.mui.ac.ir)

## روش دوم

تمام وزن خود را روی پای سالم بیندازید و طوری بایستید که کف پای آسیب دیده فقط بر روی زمین باشد به طوری که پا فقط وزن خود را تحمل کند نه وزن کل بدن را ( به یاد داشته باشید که هنگام راه رفتن بدون عصا و با دو پا، وقتی در یک سیکل راه رفتن یک پا از روی زمین بلند میشود تمام وزن بدن بر روی پای دیگر میفتد به زبان دیگر اگر شما ۷۰ کیلو هستید، در حین راه رفتن حداقل ۷۰ کیلو نیرو به هر کدام از پاها وارد میشود). وقتی روی صندلی می نشینید و کف هر دو پای خود را بر روی زمین میگذارید کف هر پا فقط وزن ساق را تحمل میکند و وزن تنه و ران را صندلی تحمل میکند .

شما میتوانید طوری سر پا بایستید که با اینکه کف هر دو پا را بر روی زمین گذاشته اید ولی وزن بدن خود را بر روی پای سالم بیندازید. در این وضعیت کف پای آسیب دیده فقط وزن ران و ساق را تحمل میکند. در حین راه رفتن هم میتوانید این اصول را رعایت کنید. به این روش راه رفتن **Toe touch walking** میگویند.

## روش سوم

روی هر دو پا بایستید و نیروی وزن تنه را بر روی هر دو پا بیندازید و با هر دو پا راه بروید.

روش های اول و سوم بیشترین فشار را بر روی مفصل لگن و استخوان ران وارد می کنند. ممکن است از اینکه در این موارد روش اول مانند روش سوم به ناحیه لگن و ران فشار می آورد تعجب کنید ولی در واقع این اتفاق می افتد.