

فیزیوتراپی

پس از عمل جراحی اندام‌ها

مؤلف:

سیده زیبا اجتهد



انتشارات پرسپس

سرشناسه : اجتهد، سیده زیبا
 عنوان و نام پدیدآور : فیزیوتراپی پس از عمل جراحی اندام‌ها
 مشخصات نشر : تهران: پرستین، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۷۹ ص: مصور.
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۱۹-۴
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
 شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۵۳-۸۶



کتابخانه
پرستین

فیزیوتراپی پس از عمل جراحی اندام‌ها

نویسنده: سیده زیبا اجتهد

صفحه‌آرا: گروه پرستین

چاپ: اول، ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۲۷-۱۹-۴

نشانی: بلوار کشاورز، خیابان کیکانیان، شماره ۴۳ واحد ۴

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است و هرگونه برداشتی از این کتاب بدون

مجوز کتبی از ناشر پیگرد قانونی دارد.

فهرست

فصل اول: فیزیوتراپی پس از بازسازی لیگامان صلیبی قدامی

- ۱۱ وظایف لیگامان های (رباط های) هر مفصل
- ۱۲ درمان در پارگی ناکامل
- ۱۲ درمان در پارگی کامل
- ۱۳ اهداف فیزیوتراپی
- ۱۳ فیزیوتراپی از روز اول پس از عمل تا پایان هفته دوم
- ۱۵ نحوه خم کردن زانو
- ۱۶ نحوه باز کردن زانو
- ۱۷ هفته سوم تا پایان هفته چهارم

فصل دوم: آسیب لیگامان صلیبی خلفی

- ۲۱ پارگی لیگامان صلیبی خلفی PLC
- ۲۲ آسیب لیگامان صلیبی خلفی
- ۲۲ علایم آسیب
- ۲۲ تشخیص آسیب لیگامان صلیبی خلفی زانو
- ۲۳ توانبخشی و فیزیوتراپی در کشیدگی و پارگی لیگامان صلیبی خلفی زانو
- ۲۳ ۱. انقباض ایزومتریک عضله چهار سر رانی

۲. انقباض ایزومتریک عضله چهار سر رانی روی صندلی ۲۴
۳. ثبات زانو ۲۵
۴. بلند کردن پا در حالت خوابیده ۲۶
۵. بلند شدن با حمایت دیوار (اسکات) با کمک توپ ۲۶
۶. بلند شدن روی یک سطح یا پله از پهلو ۲۷
۷. بلند شدن روی یک سطح یا پله از جلو ۲۸

فصل سوم: تعویض مفصل هیپ (ران)

- تعویض مفصل هیپ (ران) ۳۱
- توصیه‌های مهم ۳۲
- روز اول پس از عمل جراحی ۳۳
- نحوه بلند شدن از روی صندلی ۳۴
- نحوه نشستن روی صندلی ۳۴
- بالا و پایین رفتن از پله‌ها ۳۴
- ورزش‌های تعویض مفصل هیپ ۳۵
- ورزش‌هایی که بلافاصله پس از جراحی تعویض مفصل هیپ انجام می‌شود ۳۵
۱. پمپ پا ۳۵
۲. چرخش مچ پا ۳۶
۳. تقویت عضله کوادرسیپس (چهار سر ران) ۳۶
- ورزش‌هایی که چند روز پس از جراحی تعویض مفصل هیپ انجام می‌شود ۳۷
۱. خم کردن زانو ۳۷
۲. انقباض باسن ۳۷
۳. تقویت عضلات خارج ران ۳۸
۴. بالا بردن مستقیم پا (SLR) ۳۸

فصل چهارم: فیزیوتراپی پس از تعویض مفصل زانو

- تعویض مفصل زانو ۴۳

۴۴	 نحوه عمل
۴۴	 ملاحظات توانبخشی پیش از عمل
۴۴	 اهداف فیزیوتراپی در این عمل
۴۵	 فیزیوتراپی پس از عمل
۴۷	 ادامه فیزیوتراپی از روز دوم پس از عمل تا هفته دوم
۴۹	 فیزیوتراپی از هفته دوم تا پایان هفته سوم
۵۰	 فیزیوتراپی از هفته سوم تا هفته ششم
۵۱	 مشکلاتی پس از عمل

فصل پنجم: آسیب منیسک

۵۵	 نقش و عملکرد منیسک‌های زانو
۵۶	 علایم آسیب
۵۶	 روش تشخیص
۵۶	 تصویربرداری زانو و منیسک
۵۷	 علت پارگی منیسک
۵۷	 درمان جراحی
۵۸	 چند نکته
۵۸	 فیزیوتراپی و تمرین‌های پس از عمل

فصل ششم: آرتروسکوپی شانه و درمان توانبخشی و فیزیوتراپی آن

۶۵	 آرتروسکوپی چیست
۶۵	 مراحل انجام آرتروسکوپی
۶۶	 عوارض آرتروسکوپی
۶۶	 مزایای آرتروسکوپی
۶۶	 نقش فیزیوتراپی در درمان بیمای‌های شانه
۶۷	 شرایط درخواست فیزیوتراپی شانه

- شرایط انجام فیزیوتراپی شانه ۶۷
- طول دوره فیزیوتراپی شانه ۶۷
- نرمش‌های شانه چگونه انجام می‌شوند ۶۷
- چند نکته ۶۸
- انواع نرمش‌ها ۶۸
- نرمش‌های شانه چگونه انجام می‌شوند ۶۹
۱. نرمش‌های کششی ۶۹
۲. نرمش‌های تقویتی عضلات شانه ۷۳