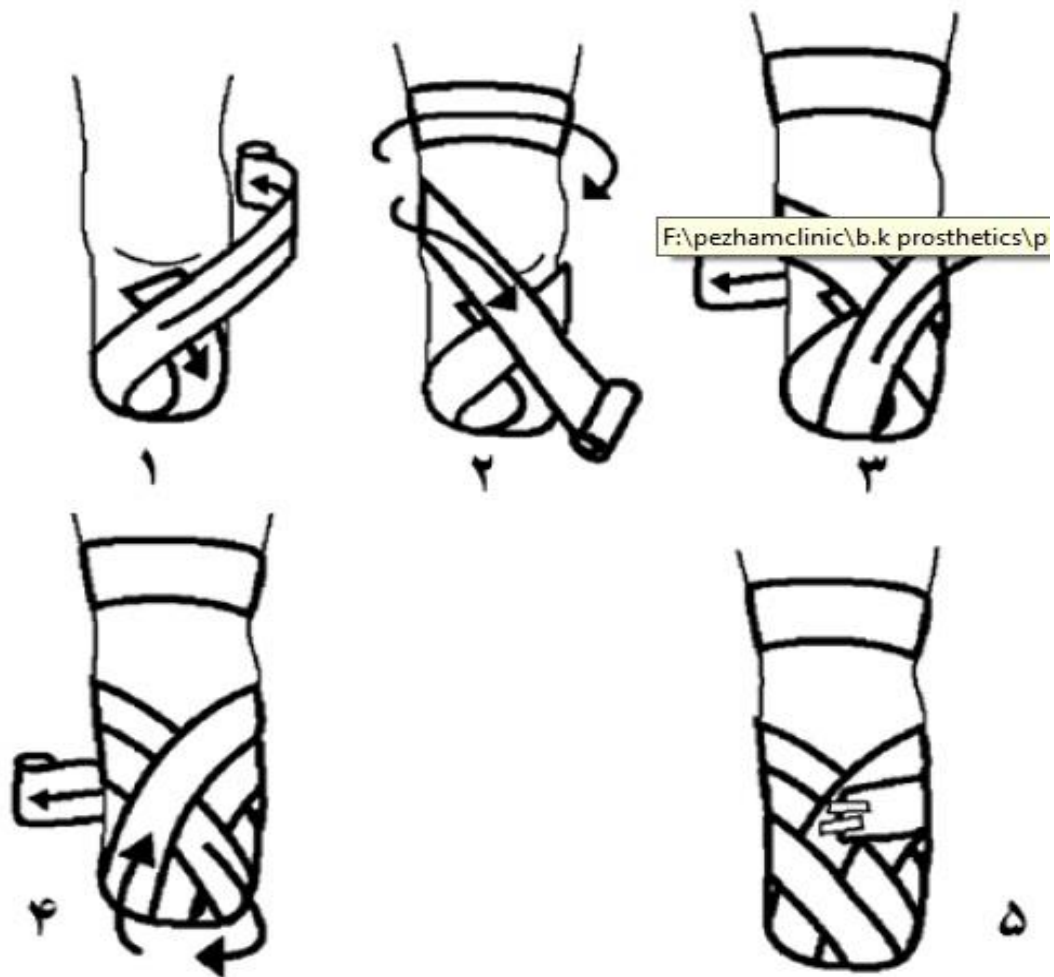




## آموزش به بیمار: پروتز زیر زانو ( Below-Knee Prosthesis )

### نحوه بانداژ کردن استامپ زیر زانو



برنامه پوشیدن پروتز

ممکن است برای اولین بار که پروتز خود را دریافت می کنید، احساس راحتی داشته ولی این بدین معنا نیست که بعد از مدتی استفاده از آن به همین صورت باقی می ماند. به همین دلیل پیشنهاد ما به شما این است که زمان پوشیدن پروتز را افزایش دهید .



شما می توانید طبق برنامه زیر پروتز خود را بیوشید، ممکن است در حین پوشیدن با زخم های پوستی مواجه شوید که سریعاً با پروتزیست خود در میان بگذارید که میان پوشیدن پروتز فاصله ای نیفتد.

### برنامه پیشنهادی پوشیدن پروتز:

- روز ۱ تا ۳: هر روز سه نوبت به مدت ۳۰ دقیقه بیوشید و با آن بایستید و یا بنشینید.
- روز ۴ تا ۶: هر روز سه نوبت به مدت ۶۰ دقیقه بیوشید و با بایستید و یا بنشینید.
- روز ۷ تا ۹: هر روز چهار نوبت به مدت ۲ ساعت بیوشید و با آن بایستید یا بنشینید.

برای بیمارانی که به دلیل مشکلات عروقی دچار قطع عضو شده اند حتماً بعد از هر بار پوشیدن، پوست خود را برای هر گونه زخم و یا قرمزی بررسی کنند. اگر نواحی قرمز (بخصوص در مناطق استخوانی) پدیدار شد و بیش از ۳۰ دقیقه از بین رفت جوراب خود را عوض کرده و مجدداً امتحان کنید ولی در غیر این صورت سریعاً با پروتزیست خود تماس بگیرید.

شما می توانید به راحتی با پروتز خود بنشینید:

میزان خم شدن زانوها در پروتز پای افراد مختلف متفاوت است ولی به طور ایده آل شما می توانید زانوی خود را حداقل تا ۹۰ درجه خم کنید. اگر در هنگام نشستن و خم کردن زانوی خود دچار مشکل هستید با پروتزیست خود در میان بگذارید.



## نحوه پوشیدن ژل لاینر:



قدم اول: از عدم ورود هوا بین پوست و ژل لاینر در هنگام پوشیدن آن اطمینان حاصل کنید (در صورت وجود هوا بین پوست و ژل لاینر باعث ناراحتی های پوستی می شود).

قدم دوم: سعی کنید پین یا پیچی که در انتهای ژل لاینر قرار دارد را دقیقا در وسط استامپ و راستای صحیح قرار دهید در غیر این صورت در راه رفتن با پروتز با مشکل مواجه خواهید شد.



**قدم سوم:** بعد از اطمینان از راستای پین، در حالت نشسته یا ایستاده استامپ خود را در سوکت قرار دهید و از اتصال بین پین و قفل انتهای سوکت اطمینان حاصل کنید. (در اکثر موارد در صورت قفل شدن صدای ایجاد میشود که می توانید بشنوید)

**قدم چهارم:** بعد از اطمینان از قفل بودن پین، می توانید شروع به راه رفتن کنید و برای درآوردن استامپ از سوکت میتوانید دکمه پایین سوکت را فشار داده تا پین از قفل خارج گردد و استامپ خود را بیرون بیاورید.

### **نحوه مراقبت و تمیز کردن استامپ**

از استامپ و پروتز خود مراقبت کنید!

توصیه ما به شما این هست که هر شب استامپ خود را شستشو دهید. اطمینان حاصل کنید که به طور کامل پوست خشک شده است

در صورت استفاده از هرگونه کرم نرم کننده یا لوسیون حتما فقط شب این کار را انجام دهید، زیرا در این زمان به پوست اجازه جذب را می دهد ولی اگر در طی روز از لوسیون استفاده شود باعث زخم پوستی می شود بنابراین به صورت روزانه برنامه ای برای شستشوی سوکت پروتزی خود داشته باشید.

همیشه به یاد داشته باشید که از جوراب های پروتزی تمیز استفاده کنید چون جوراب های کثیف باعث ناراحتی پوست شما می شود.

### **❖ نحوه شستشوی ژل لاینر**

- با آب و صابون سطح داخلی لاینر را بشویید.
- ژل لاینر را کاملا برعکس کرده که صابون آن پاک شود.
- و سطح داخلی آن را با یک حوله تمیز کنید.
- و سپس لاینر را به حالت اول برگردانید و اجازه دهید که خشک شود.

**❖ توجه:** به هیچ عنوان لاینر را برعکس شده برای خشک شدن نگذارید.



Remove liner from your limb and turn it inside out.

Using a mild soap and your hand, thoroughly clean the inner surface of your liner.

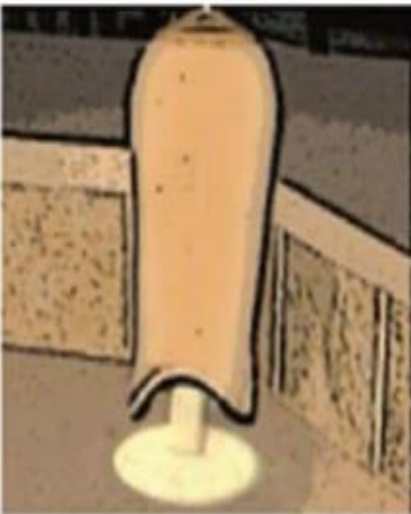
We recommend *Palmolive Clear* for Sensitive Skin or *Ivory Clear* for Sensitive Skin.



Rinse the liner thoroughly to remove all soap residue.



Pat the liner dry with a towel.



Turn liner right side out and place on drying stand or lie on counter. Never leave liner turned inside out (gel side out).



### چند نکته که باید در حین استفاده از پروتز رعایت کنید:

- جوراب های مورد استفاده در زیر پروتز (جوراب پروتزی) همیشه باید تمیز و خشک بوده تا مانع از ایجاد عفونت قارچی و باکتریایی شود.

❖ توجه: افرادی که دچار قطع عضو شده اند باید تعداد جوراب کافی در دسترس داشته، تا بتوانند در صورت نیاز آنرا تعویض کنند.

- اگر یک لاینر نرم می پوشید، آن را روی جوراب خود قرار دهید و سپس سوکت را روی آن قرار دهید.

هر زمان که پروتز را پوشیده اید، متناسب بودن جوراب خود را بررسی کنید زیرا بخش های قزع نشده پای شما ممکن است با توجه به رژیم غذایی، تغییر ساعات شبانه روز، یا موقعیت شما قبل از استفاده از پروتز، مجددا تغییر کند.

- بهتر است فشار را به طور یکسان در کل لبه پای خود احساس کنید. در غیر این صورت با پروتزیست خود تماس بگیرید.

### هشدارها!

- از درمان ها و راه حل های خودتان برای مرتفع کردن مشکلات پروتز خود، خودداری کنید. برای مثال اضافه یا کم کردن جوراب پروتزی، برید قسمت از لاینر یا گذاشتن پد در داخل سوکت پروتزی و ... راه حل هایی به این صورت باعث آسیب بیشتر به استامپ می شوند.
- نسبت به تنظیم راستای پروتز از طریق دستکاری پیچ ها در ابتدا و انتهای پایلون و پنجه اقدام نکنید. در غیر این صورت باعث بهم ریختگی الگوی راه رفتن شما و آسیب به قطعات پروتز خود می شوید. در صورت هرگونه مشکل با پروتزیست خود تماس بگیرید.
- در صورت هرگونه مشکل با سوکت پروتزی خود و عدم کارایی راه حل های گفته شده، حتما با پروتزیست خود تماس بگیرید.



## مشکلات رایج

\*ممکن است بعد از مدتی که از پروتز پای خود استفاده می کنید، با مشکلات زیر مواجه شوید:

- فشار در انتها و جلوی استخوان در استامپ احساس می کنید؟

راه حل: شما می توانید یک یا دو جوراب را اضافه کنید یا  
اگره اخیرا کفش خود را عوض کرده اید، کفش دیگری با پاشنه کوتاه تر امتحان کنید.

- فشار در انتهای زانوی خود احساس می کنید؟

راه حل: یک یا دو جوراب اضافه کنید یا  
اگره اخیرا کفش خود را عوض کرده اید، کفش دیگری با پاشنه کوتاه تر امتحان کنید.

- احساس می کنید در سرازیری راه می روید؟

اگره اخیرا کفش خود را عوض کرده اید، کفش دیگری با پاشنه کوتاه تر امتحان کنید.

- درد در قسمت انتها و پشت عضلات ساق پای خود احساس می کنید؟

راه حل: شما می توانید یک یا دو جوراب را اضافه کنید.

- احساس می کنید در سربالایی راه می روید؟

اگره اخیرا کفش خود را عوض کرده اید، کفش دیگری با پاشنه بلندتر امتحان کنید.

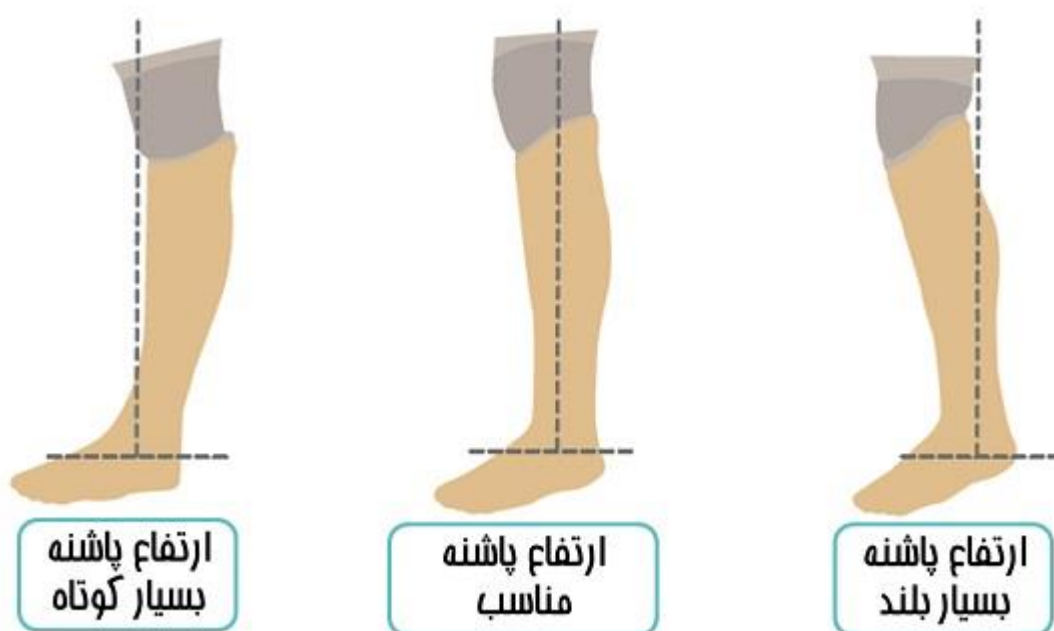
- فشار در کناره ها و اطراف زانو احساس می کنید؟

راه حل: یک یا دو جوراب کم کنید، یا می توانید از پروتزبست خود بخواهید درون سوکت را پد گذاری کند.



## پنجه پروتزی و اصلاحات کفش

همانطور که می دانید پای پروتزی مانند پای طبیعی عمل نمی کند و معمولاً پاشنه های پروتزی غیر قابل تنظیم می باشد، بنابراین در این صورت انتخاب کفش (با ارتفاع پاشنه های متفاوت) بصورت مستقیم می تواند روی ثبات راه رفتن شما با پروتز تاثیر منفی بگذارد که در این مورد پروتزیست راهنمای شما خواهد بود بصورت مختصر می تواند در مورد انتخاب کفش مناسب موارد زیر را در نظر بگیرید:



مواردی که باید در حین انتخاب کفش متناسب با پروتزتان انتخاب کنید در زیر آمده است:

ابتدا هر کفشی را که انتخاب کردید، کفش را به پنجه پروتزی خود بپوشانید و روی یک سطح صاف قرار داده (زمین یا میز) و از کناره ها به آن نگاه کنید و ویژگی های زیر را در نظر بگیرید:

- اگر پایلون پروتز، به سمت عقب تمایل پیدا کرد، نشان دهنده این است که پاشنه کفش خیلی کوتاه می باشد و همین باعث می شود تا در حین راه رفتن احساس کنید مدام در سربالایی راه می روید.





- اگر پایلون پروتز، به سمت جلو تمایل پیدا کرد، نشان دهنده این است که پاشنه کفش خیلی بلند می باشد و همین باعث می شود تا در حین راه رفتن احساس کنید مدام در سرپایینی راه می روید.

- در صورتیکه هر گونه پاشنه غیر قابل قبولی را انتخاب کردید در حین راه رفتن با حرکات جبرانی مواجه خواهید شد و همینطور ممکن ثبات راه رفتن و امنیت شما نیز به خطر بیفتد.

بنابراین قبل از تهیه پنجه توسط پروتزیست، انتخاب کفشتان را با اون در میان بگذارید.

## تمرینات تقویت عضلانی قطع عضو زیر زانو



### - تمرین عضله چهارسرران

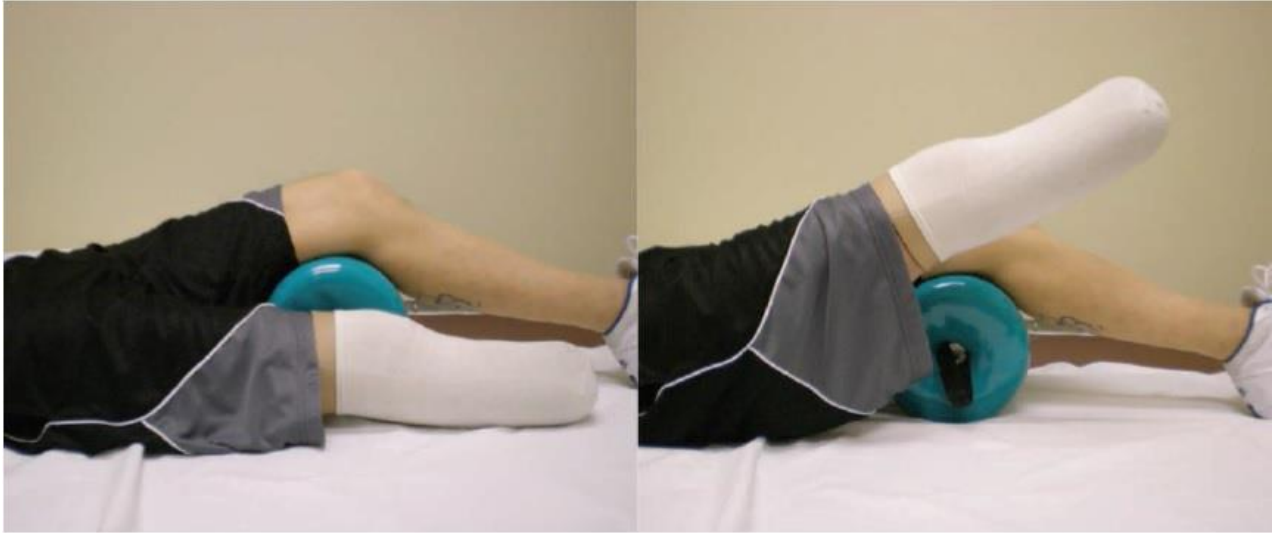
روی تخت دراز کشیده و یک حوله رول شده را زیر پای قطع شده قرار دهید. عضله چهارسرران خود را منقبض کرده و تا جایی که می توانید زانوی خود را صاف کنید. این حالت را برای 3 ثانیه حفظ کرده و سپس آزاد کنید و مجددا این حرکت را انجام دهید.



- تمرین قوس کوتاه چهارسران

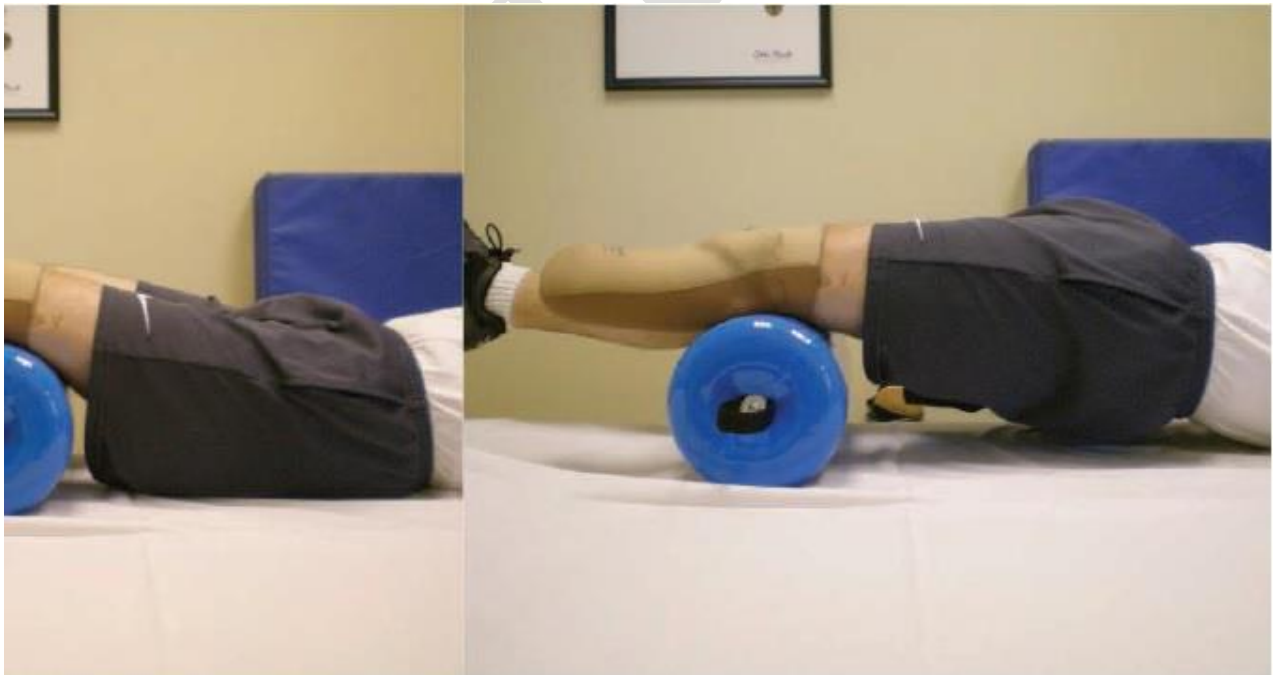
به پشت دراز بکشید بصورتی که زیر هر دوپای شما مطابق تصویر یک رول بزرگ باشد و سعی کنید پای خود را در این حالت صاف نگه دارید.

NeginTeb



### - تمرین بالا بردن پای صاف

به پشت دراز بکشید پای آمپوته خود را روی تخت و پای دیگر را رول قرار دهید. و سعی کنید پای امپوته را صاف کرده و بالا نگه دارید تا حالت را 3 ثانیه حفظ کنید و بعد از 2 ثانیه استراحت به عضله چهارسر ان ان را مجددا تکرار کنید.



### - تمرین پل زدن



به پشت دراز بکشید بصورتی که زیر هر دوپای شما مطابق تصویر یک رول بزرگ باشد و سعی کنید عضلات لگن خود را منقبض کنید و بالا بگیرید توجه کنید که در این تمرین از عضلات پشت استفاده نکنید و صرفاً عضلات لگن باید درگیر شوند



### - تمرین پل زدن یک پا

به پشت دراز بکشید پای آمپوته خود را روی تخت و پای دیگر را رول قرار دهید. سعی کنید با بالا بردن پای سالم، همزمان عضلات لگن هر دو سمت خود را منقبض کنید و بالا نگه دارید. (مطابق تصویر) توجه داشته باشید که عضلات لگن خود را به یک اندازه بالا برده و عضلات کمر و پشت دخالتی در این تمرین ندارند



### - تمرین دور کردن ران به پهلو

به پهلو بخوابید و مطمئن شوید دقیقا رو یک پهلو روی یک خط مستقیم قرار گرفته اید در حالت سعی کنید هر دو پای خود را روی رول (مطابق تصویر) صاف نگه دارید و سپس در این حالت عضلات لگن را منقبض کرده و از تخت جدا کنید و نگه دارید این حالت را به مدت ۳ ثانیه حفظ کنید و سپس به وضعیت اولیه خود برگردید. توجه داشته باشید این تمرین را باید کاملا به پهلو بوده و به عقب یا جلو نلغزید.



### - تمرین دور کردن ران به پهلو (پیشرفته)



به پهلو بخوابید و مطمئن شوید دقیقا رو یک پهلو روی یک خط مستقیم قرار گرفته اید. پای زیرین خود را رو رول صاف نگه دارید و همزمان پای بالای ( سالم ) نیز صاف و بالا نگه داشته شده است و در این حالت عضلا لگن خود را منقبض کرده و از تخت جدا کنید و این حالت را برای 3 ثانیه حفظ کنید و سپس به حالت اولیه برگردید. توجه داشته باشید که در حین تمرین پای بالایی شما باید صاف و بالا باشد.



### - تمرین خم کردن زانو

به شکم دراز بکشید در حالتی که هر دو پای شما صاف است و تا جایی که می توانید زانوی که دچار قطع عضو شده را به سمت عقب خم کنید. مراقبت باشید که که توسط عضلات لگن یا گود شدن کمرتان این حرکت را انجام ندهید. این حالت خم شدن و صاف شدن زانو را انجام داده و برای هر دو پا تکرار کنید.



### - صاف کردن لگن

به شکم دراز بکشید و پایی که دچار قطع شده را از زانو تا 93 درجه خم کرده و آن را مطابق با تصویر از تخت تا جایی که می توانید جدا کنید و بالا نگه دارید برای چند ثانیه نگه داشته و مجدداً تکرار کنید.



### - تمرین عضلات نزدیک کننده ران

به شکم دراز بکشید در حالتی که هر دو پای شما صاف است و در بین دو پای خود یک متکا یا یک رول طبق تصویر قرار دهید و به مدت ۵ ثانیه فشار دهید و سپس آزاد کرده و مجدداً انجام دهید.



### - تمرین عضلات شکم

به پشت دراز بکشید در حالی که هر دو پای شما صاف است. دستهای خود را در امتداد سینه اتان بالا ببرید و با کنترل عضلات خود بنشینید. و این حرکت را مجدداً تکرار نمایید.



### - تمرین شنا

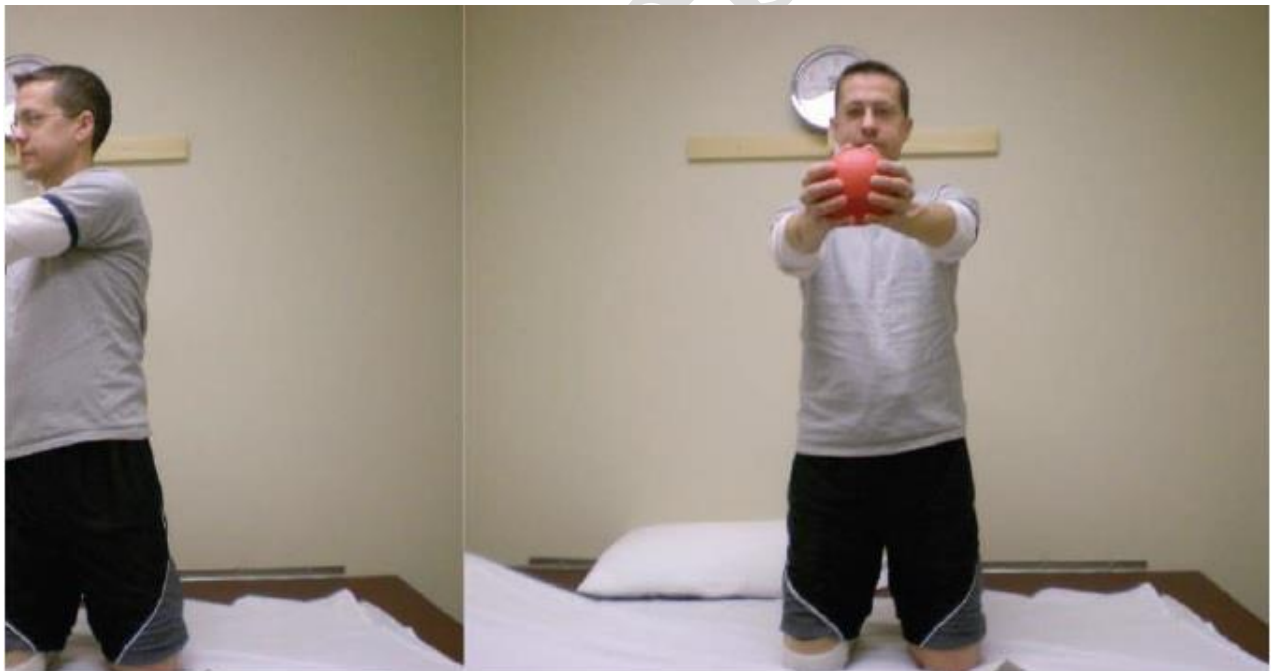
به شکم دراز بکشید بطوری که زانوهای شما روی تخت باشد دستان خود را از تخت بلند کنید (مطابق تصویر) و تنه خود را جدا کنید و این حرکت را تکرار نمایید (بدون بلند شدن لگن فقط عضلات فوقانی و شکم را منقبض کرد و از تخت جدا کنید).





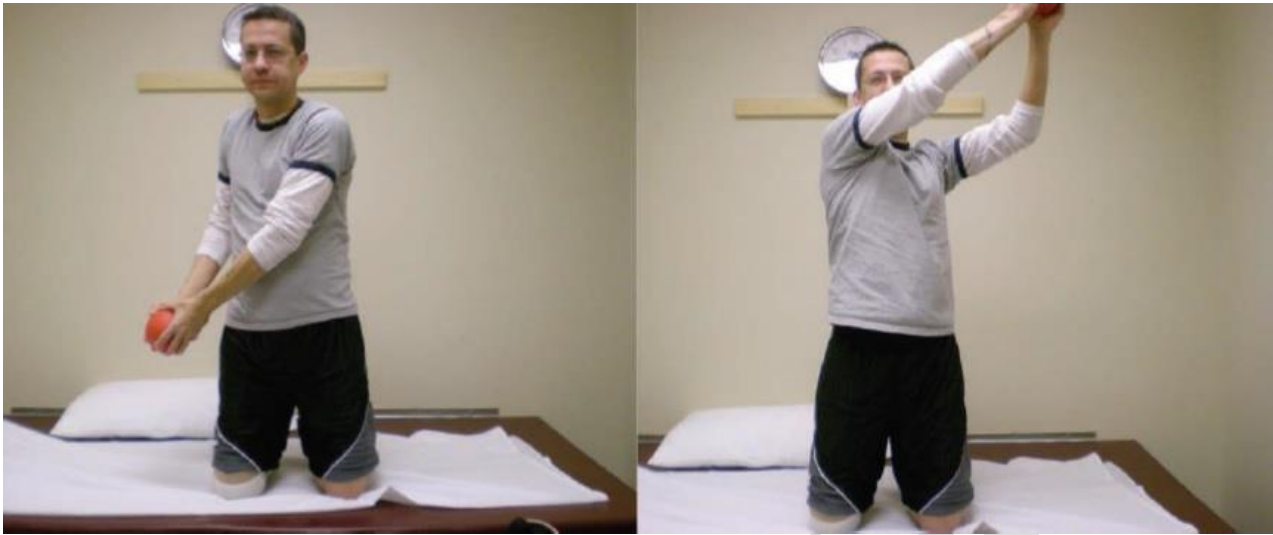
- تمرین چرخشی روی زانوی خم شده ۱

روی هر دو زانوی خم شده ی خود بایستید. و به یک اندازه روی دو زانویتان وزن گذاری کنید و راستای لگن، شانه ها و پشت سر و بطورکلی تعادل خود را حفظ کنید.



- تمرین چرخشی روی زانوی خم شده ۲

روی هر دو زانوی خم شده ی خود بلند بایستید. به یک اندازه روی دو زانویتان وزن گذاری کنید یک توپ را مقابل خود بگیرید و در حالی راستای صاف بدن خود را حفظ می کنید، و به دو طرف خود بچرخید.



### - تمرین چرخشی روی زانوی خم شده ۳

روی هر دو زانوی خم شده ی خود بلند بایستید. به یک اندازه روی دو زانویتان وزن گذاری کنید یک توپ را مقابل خود بگیرید و به سمت پایین و لگن خود ببرید و در این وضعیت دست خود را تا بالای سر ببرید و مکث کنید و سپس به وضعیت اولیه برگردید. این حرکت را برای هر طرف تکرار کنید.



### - تمرین چرخش سر

روی تخت یک تیوب قرار داده و روی آن بنشینید و صاف بایستید و در این وضعیت سر خود را به راست یا چپ بچرخانید و با یک مکث در طرف دیگر حرکت را تکرار کنید.



### - تمرین چرخش تنه

روی یک متکا یا تیوب بنشینید و تعادل خود را حفظ نمایید. و در دست داشتن یک توپ در دست در مقابل خود به طرفین بچرخید. صاف ایستادن و حفظ کردن تعادل خود در این تمرین بسیار اهمیت دارد.



### - تمرین نزدیک کردن زانو به قفسه سینه

به پشت دراز بکشید. هر دو زانوی خود را به قفسه سینه نزدیک کنید و دستان خود را در پشت عضلات ران قرار دهید و اجازه دهید که زانوها خم شوند و در این حالت به سمت قفسه سینه فشار دهید و برای ۳۳ ثانیه نگه دارید.



### - تمرین خم کردن یک زانو به سمت قفسه سینه

به پشت دراز بکشید. و زانویی که دچار قطع عضو شده را به قفسه سینه نزدیک کنید. مراقب باشید که پای دیگر شما از روی تخت بلند نشود. این وضعیت را برای 33 ثانیه نگه دارید این کار را برای پای دیگر نیز تکرار کنید.



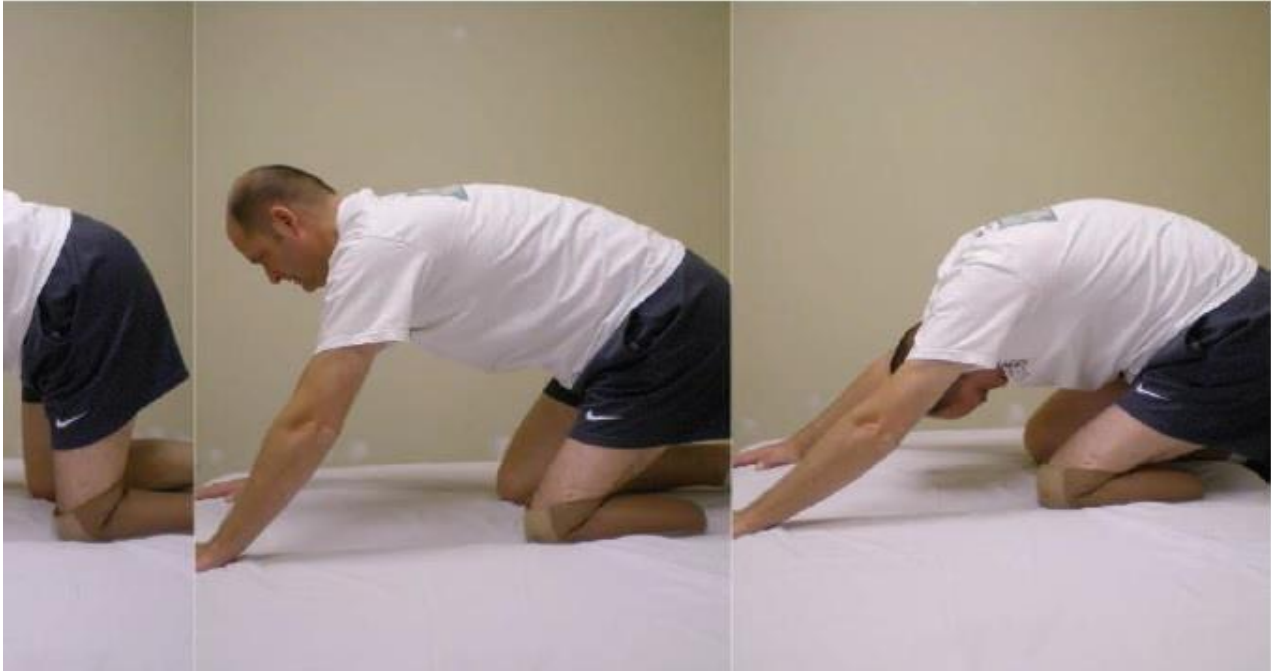
### - تمرین چرخاندن تنه در حالت پهلو

به پشت دراز بکشید بصورتی که زانو به حالت هوک خم شده باشند و با هر دو پا به یک سمت بچرخید بطورکلی کشش را احساس کنید. و همینطور می توانید با دست خود پای بالایی را بگیرید و به یک سمت و سر را ب سمت دیگر بچرخانید. این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید و همین کار را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید.



#### - تمرین کشش عضلات پشت ران

به پشت دراز بکشید و یکی از زانوهای خود را به قفسه سینه نزدیک کنید دست خود را به قسمت پشتی ران قرار دهید و تا زمانی که کشش را در ناحیه خلفی احساس کردین به قفسه سینه نزدیک کنید. این وضعیت را برای ۳۰ ثانیه نگه دارید و همین کار را برای طرف مقابل نیز تکرار کنید.



#### - تمرین کشش عضله چهارسران

بصورت چهار دست و پا روی تخت بایستید بصورتی که دستهای شما دقیقا در زیر شانه های شما و زانوهایتان در زیر لگنتان باشد و به آرامی به عقب بروید در حالتی که دستها و زانوهایتان در حال کشش هستند و دستهایتان را به مدت ۳۳ ثانیه نگه دارید.



#### - تمرین عضلات دست و چهارسران

بصورت چهار دست و پا بایستید. بصورتی که دستهای شما دقیقا در زیر شانه های شما و زانوهایتان در زیر لگنتان باشد. بدن خود را محکم نگه دارید و عضلات شکم خود را منقبض کنید و سعی کنید پشتتان صاف باشد.



۱. یک دست را بلند کنید و بعد از 3 ثانیه به حالت اول برگردید و برای دست مقابل نیز این حرکت را تکرار کنید
۲. این بار یک بار را بلند کرد و برای 3 ثانیه صاف نگه دارید. این کار را برای پای دیگر نیز انجام دهید
۳. دست و پای مخالف را بلند کنید بطوری که راستای تنه حفظ شود. این وضعیت را برای 3 ثانیه نگه داشته و برای طرف مخالف تکرار کنید. مراقب باشید که حرکت اضافه‌ی دیگری نداشته باشید.



NeginTeb O&P



NeginTeb

Prosthetics & Orthotics

شماره تماس:

۰۴۱۳۵۵۷۲۲۲۷ - ۰۹۱۴۶۱۳۶۰۵۵ - ۰۹۱۰۸۲۰۸۷۲۳

آدرس:

تبریز- خیابان ۱۷ شهرپور جدید- روبروی بانک ملی- ساختمان سیف- طبقه اول