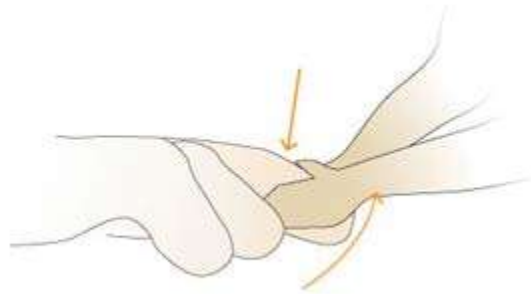




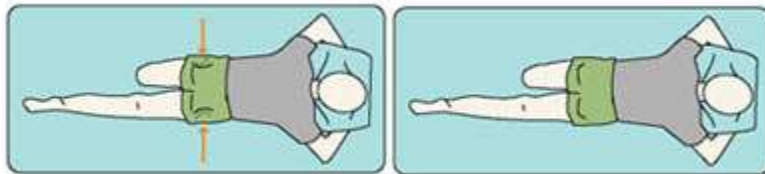
## نرمش های کششی آمپوتاسیون یا قطع عضو در اندام تحتانی

بعد از انجام قطع عضو یا آمپوتاسیون فرد بیمار هرچه زودتر اندام خود را آماده دریافت پروتز اندام مصنوعی کند. این آمادگی مراحل مختلفی دارد که با کمک پزشک و فیزیوتراپ انجام میشود. یکی از این مراحل انجام نرمش های کششی است. یکی از مشکلات بیماران در آمپوتاسیون های اندام تحتانی تمایل مفاصل زانو و ران به خم شدن و ماندن در همان وضعیت است. این تمایل موجب میشود بیمار بعدا در راه رفتن دچار مشکل شود. برای پیشگیری از ایجاد این انحراف در مفاصل فرد باید نرمش های کششی را انجام دهد که در زیر مهمترین آنها توضیح داده میشود.

**نرمش های کششی مفصل زانو:** بیمار نشسته و هر دو اندام تحتانی خود را به جلو میکشد. با یک یا هر دو دست، ران خود را درست بالای زانو به طرف زمین فشار میدهد تا مفصل صاف تر شود. این فشار را به مدت ۵ ثانیه ثابت حفظ کرده و سپس رها میکند. فیزیوتراپ با دست خود و با انجام حرکاتی سعی میکند بافت نرم پشت زانو را تحت کشش قرار داده و زانو را دوباره صاف کند.



**نرمش های کششی مفصل ران:** بیمار به شکم بر روی زمین خوابیده و سعی میکند مفصل لگن را به زمین نزدیک کند یا فرد دیگری از بالا به پشت باسن وی فشاری وارد آورده تا لگن کاملا بر روی زمین تماس پیدا کرده و مفصل ران صاف شود.



بیمار به پشت خوابیده و زانوی طرف سالم را کاملا خم میکند و با هر دو دست خود زانو را گرفته و تا حد امکان به سینه خود نزدیک میکند. در همین حال سعی میکند ران طرف آمپوته را کاملا به زمین فشار دهد. در این حالت باید زانوی طرف آمپوته بتواند کاملا صاف شود. اگر بیمار نتواند ران طرف آمپوته را بر روی زمین قرار داده و زانو را کاملا صاف کند فیزیوتراپ یا یک عضو دیگر خانواده به و کمک میکند. به این طریق که در حالیکه با یک دست زانوی سالم را به پایین فشار میدهد با دست دیگر ران و زانوی طرف آمپوته را به زمین نزدیک میکند. این کار باید با نهایت دقت انجام شود تا کشش زیاد به کنشاله ران بیمار وارد نگردد.

