

ورزش بعد از پی آر پی زانو باید تحت نظر متخصص انجام شود. تزریق پی آر پی به عنوان یکی از بهترین روش‌های درمانی برای کاهش درد و بهبودی مفاصل مورد استفاده قرار می‌گیرد، به خصوص در مواردی که جراحی تهاجمی مورد نیاز است. اما برای اطمینان از به حداکثر رساندن تأثیرات مثبت پی آر پی و کاهش هرگونه عوارض، مراقبت‌های بعد از تزریق و توانبخشی صحیح بسیار مهم است.

ورزش پس از تزریق پی آر پی می‌تواند به افزایش اثرات مثبت این روش در کاهش درد و بهبودی مفاصل کمک کند. اما باید مطمئن شوید که ورزش را در زمان مناسب و به گونه‌ای صحیح انجام می‌دهید تا نتیجه بهبودی که از تزریق پی آر پی دریافت کرده‌اید، کمکی به کاهش اثربخشی و یا بهبودی ضعیف نکند. به علاوه، مشاوره با پزشک و فیزیوتراپیست می‌تواند در تعیین برنامه ورزشی مناسب بعد از تزریق پی آر پی و در نظر گرفتن وضعیت شما کمک کند. از این روش‌ها به درستی استفاده کرده و دستورالعمل‌های پزشک را رعایت کنید تا به حداکثر از فواید تزریق پی آر پی بهره‌مند شوید و از بروز هرگونه عوارض جلوگیری شود.

### ● شرایط انجام ورزش بعد از پی آر پی زانو

ورزش بعد از پی آر پی زانو و داشتن تمرینات خاص باید با مشورت با پزشک متخصص صورت گیرد. پزشک می‌تواند برنامه‌ای مناسب برای مراقبت‌های بعد از تزریق و تمرینات ورزشی پیشنهاد دهد. یکی از مراقبت‌های اصلی پس از تزریق، مصرف مسکن و داروهای توصیه شده توسط پزشک است.

### مقالات بیشتر: بهترین قرص برای زانو درد

بعلاوه اجرای تمرینات توانبخشی منظم و مناسب با استفاده از راهنمایی فیزیوتراپیست می‌تواند بهبودی و بازگشت به فعالیت‌های روزمره را تسهیل کند. ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، شنا، پیاده‌روی، یوگا و پیلاتس می‌توانند به تقویت عضلات پا و مفاصل زانو کمک کرده و در فرآیند بهبودی مؤثر باشند.

انجام هرگونه ورزش و تمرینات باید با موافقت پزشک و زمانبندی صحیح صورت گیرد تا از کاهش اثربخشی و یا بروز هرگونه عوارض جلوگیری شود. برنامه زمانی برای استراحت و تمرینات ورزشی بعد از تزریق پی آر پی به چندین فاز تقسیم می‌شود.

[caption id="attachment\_9033" align="aligncenter" width="600"]

شرایط انجام ورزش بعد از پی آر پی زانو [caption]

### ● از روز تزریق تا 3 روز پس از آن

در این مرحله، نباید هیچ فشار یا ورزشی بر روی مفصل باشد و فرد باید در روز تزریق، استراحت مطلق داشته باشد. پس از آن، استفاده محدود از ناحیه تحت درمان برای دو روز آینده توصیه می‌شود تا مفصل بتواند پلاکت‌ها را به خوبی جذب کند. ممکن است در این مرحله، نیاز به استفاده از وسایلی مانند آتل یا بریس باشد تا مفصل حمایت شود و فشار بر آن کاهش یابد.

### ● ورزش بعد از پی آر پی زانو از 3 تا 14 روز بعد

در این مرحله، از سه روز اول تا پایان هفته دوم بعد از تزریق پی آر پی، تمرینات ورزشی محدود به تمرینات اولیه می‌شوند. ممکن است پزشک ارتوپد انجام تمرینات سبک مانند یوگا و تمرینات تحمل وزن را توصیه کند. اما باید از فعالیت‌هایی که مفصل تزریق شده را فشرده و تحت فشار قرار می‌دهد، اجتناب شود.

تمرینات دامنه حرکتی فعال یا AROM یکی از تمرینات مؤثر در این مرحله است. این تمرینات به بهبود عملکرد مفاصل کمک کرده و به شما کمک می‌کنند تا هر مفصل را در دامنه کامل حرکت خود حرکت دهید. تکرار این تمرینات روزانه سه بار و هر دفعه به مدت پنج دقیقه، می‌تواند به افزایش انعطاف‌پذیری مفاصل، کاهش درد و بهبود تعادل و قدرت کمک کند.

### ● 14 تا 49 روز بعد از تزریق پی آر پی

در این مرحله، شروع به تمرینات بلند کردن، کششی، کاردیو و سایر تمرینات مشابه می‌تواند صورت گیرد. با این حال، باید به دقت به بدن خود توجه کرده و از فعالیت‌هایی که باعث درد می‌شوند، خودداری نمایید. افزایش آرام و دقیق شدت تمرینات به شما کمک می‌کند تا عملکرد خود را بهبود بخشید.

در این مرحله، تمرکز بر روی تمرینات با کمترین فشار یا ضربه بر روی مفاصل است. تکرار حرکات کششی در ناحیه آسیب دیده حداقل یک بار در روز، سه تا 4 مرتبه مؤثر است. پیاده‌روی، شنا و استفاده از دوچرخه ثابت از جمله گزینه‌های مناسب هستند، اما از فعالیت‌هایی مانند دویدن یا وزنه‌برداری خودداری کنید.

در طول این فاز، همیشه به میزان و نوع فعالیت‌هایتان توجه کنید و هرگز زیاده‌روی نکنید. توصیه می‌شود که با نصف ظرفیت ورزش کنید و در صورت بروز هرگونه درد یا ناراحتی، فعالیت خود را متوقف کنید. تمرینات ملایمی مانند یوگا، تای چی و پیلاتس نیز در این مرحله بسیار مفید هستند.

[caption id="attachment\_9032" align="aligncenter" width="600"]

14

تا 49 روز بعد از تزریق پی آر پی [caption]

## 7 ● هفته پس از تزریق پی آر پی

بعد از گذشت 7 هفته از تزریق پی آر پی، بیماران معمولاً به فعالیت‌های ورزشی معمول خود بازمی‌گردند. این مدت ممکن است با درد در مفصل درمان شده همراه باشد که معمولاً در عرض 24 ساعت از بین می‌رود.

از یخ برای کمک به التهاب و درد در این مرحله همچنان می‌توان استفاده کرد. انجام ورزش‌ها و تمرین‌های منظم در این مرحله برای شما بی‌خطر است، اما پرهیز از فعالیت بیش از حد همچنان ضروری است.

[مقالات بیشتر: خدمات پی آر پی زنانو + مرکز پی آر پی ایران](#)

می‌توانید **تمرینات هوازی** را با فشار سبک شروع کرده و از **افزایش جریان خون** ناشی از این تمرینات برای بهبود درمانتان استفاده کنید. اما باید به ناحیه‌ای که **تحت درمان پی آر پی** قرار گرفته است توجه کرده و در صورت احساس درد، ورزش را متوقف کنید.

اگر فعالیت‌هایی که در هفته‌های گذشته انجام داده‌اید، درد چندانی ایجاد نکرده‌اند، می‌توانید ورزش‌های معمول خود مانند **دویدن** را دوباره از سر بگیرید. در این مرحله، می‌توانید سبک زندگی مورد علاقه خود را دوباره از سر بگیرید.

## **خلاصه مطالب**

**ورزش بعد از پی آر پی زانو** باید با نظارت پزشک متخصص و با مراقبت‌های لازم انجام شود. انجام ورزش بعد از پی آر پی زانو در فازهای مختلف بهبودی بر اساس راهنمایی پزشک می‌تواند مفید باشد. در فاز اول، استراحت کامل و اجتناب از هرگونه فشار و ورزش ضروری است، در حالی که در فازهای بعدی، تمریناتی با شدت کمتر و سازگار با وضعیت مفصل زانو مورد توصیه است.

با افزایش آرام و دقیق شدت تمرینات، بیماران می‌توانند عملکرد زانو خود را بهبود بخشند و به فعالیت‌های روزمره خود بازگردند. اما همواره باید توجه داشت که پرهیز از فعالیت بیش از حد و توجه به نشانه‌های درد و ناراحتی بسیار مهم است تا از وضعیت مفصل زانو مراقبت شود و به بهبودی بهتری دست یابید.

**برای دانلود پی دی اف مقاله کلیک کنید.**