

تعویض مفصل ران



بیمارستان شهرام
(سجاد)
SHAHRAM HOSPITAL



واحد آموزش به بیمار

بهار ۱۴۰۲

بیمارانی که دچار درد و ناتوانی شدید در ناحیه مفصل هستند ممکن است به تعویض مفصل نیاز پیدا کنند . بعضی از بیمارای ها نظیر روماتیسم ، ناهنجاریهای مادر زادی ، صدمات ناشی از تصادفات یا سقوط تخریب مفصل میشود .

مراقبت های بعد از تعویض مفصل ران

بیمار و همراهان بیمار بیش از پزشک و پرستار می توانند در بهبودی بیماری و مراقبت های پس از عمل کمک نمایند .

- مراقبت از زخم در ۲ هفته اول بسیار مهم است زیرا در صورت بروز عفونت مجبور به خارج کردن وسیله و تعویض مجدد مفصل نیاز است
- پاهای خود را نزدیک نکنید و زانوهای خود را باز نگهدارید
- در هنگام پوشیدن جوراب و کفش مفصل و ران خود را خم نکنید و از وسایل کمکی مثل پاشنه کش بلند استفاده کنید و یا از فردی دیگری کمک بگیرید .
- بطور مداوم بیش از نیم ساعت ننشینید ، بطور متناوب
- اولین بار پس از عمل جراحی جهت خروج از تخت حتماً با کمک فیزیوتراپ از تخت پایین آمده و راه بروید.
- از توالت فرنگی استفاده کنید. در توالت یک نرده دیواری نصب نمائید تا هنگام برخاستن از آن کمک بگیرید..
- در هنگام دراز کشیدن بین زانوهای خود یک بالش

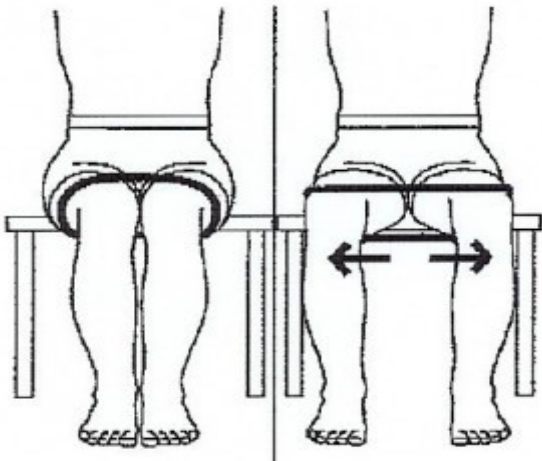
- جزئیات تمرینات بدنی را که توسط فیزیوتراپ آموزش دیده اید را اجرا کنید که شامل کار کشیدن از عضله چهار سر ، انجام تمرینات در محدوده ی حرکتی و محدودیتهای فعالیت می باشد،
- مهمترین تمرینات جهت بازسازی عضلات لگن و ران تمرینات دور کردن پا از خط میانی بدن می باشد و تمرینات کششی (به عقب فشار دادن زانو به سمت تخت) ، تمرینات با دوچرخه ثابت ، زمانی مفید است که توان خم شدن مفصل ران به حد کافی رسیده باشد.
- از انجام اعمالی که باعث کشیده شدن مفصل ران می شود اجتناب کنید مثل خم شدن زیاد از حد ، بلد کردن وسایل سنگین ، دویدن و پریدن .
- طبق دستور پزشک از چوب زیر بغل یا واکر استفاده نمائید.
- از جوراب های واریس و محافظ جهت هر دو پا استفاده نمائید و این کار را تا زمان از بین رفتن تورم پا هها و شروع فعالیت مجدد ادامه دهید.



خود استفاده نکنید .

- تا ۶ هفته اول بعد از عمل ، عصا یا واکر را از خود دور نکنید .
- از کمپرس گرم قبل از شروع نرمش ها برای سهولت در حرکت عضلات استفاده کنید .
- از نرمش های خود زمانی که در عضلات احساس درد کردید بکاهید اما آنها را قطع نکنید .
- اندام عمل شده را بالاتر از سطح مفصل نیاورید .
- هنگام نشستن زانوها را بالاتر از سطح مفصل ران قرار ندهید .

بازتوانی کامل اندام عمل شده بین ۶ الی ۱۲ ماه به طول می انجامد ، در این مدت معمولاً وجود درد و تورم در اندام یا دردهای خفیف در لگن عادی بوده ، اما چنانچه بیمار هر گونه دردی در اندام خود احساس نمود باید پزشک معالج اطلاع دهید تا تمامی موارد از نظر ، شل شدن مفصل و یا عفونت مورد بررسی قرار گیرد .



- داروهای پس از ترخیص (داروهای ضد لخته و آنتی بیوتیک) را حتماً“ حین ترخیص تهیه و طبق دستور به موقع مصرف نمایید . رژیم غذایی پر پروتئین ، همراه با مایعات فراوان و مواد غذایی حاوی ویتامین C و کلسیم در صورت عدم منع توصیه می شود .

باید و نباید ها

- در حالت نشسته بیش از ۹۰ درجه به سمت جلو خم نشوید .
- از صندلی بدون دسته استفاده نکنید.
- اندام عمل شده را در موقع نشستن و برخاستن جلوی بدن خود نگهدارید .
- برای بستن بند کفش خم نشوید .
- از صندلی ویا توالت فرنگی کوتاه استفاده نکنید .
- برای کشیدن پتو روی تختخواب خم نشوید .
- برای برداشتن اشیاء از روی زمین خم نشوید.
- اندام عمل شده ی خود را در حالت نشسته روی هم نیاندازید .
- اندام عمل شده ی خود را از خط مرکزی بدن به طرف داخل منحرف نکنید .
- هنگام خوابیدن تا ۶ هفته ی اول روی شکم ن خوابید .
- و هنگام خوابیدن بالش را بین اندام قرار دهید .
- روی اندام تحتانی ننشینید .
- هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانو ها بالش قرار دهید .
- از روش احساس درد برای آگاهی از توانایی و یا ناتوانی

- اضافه وزن در بیماران تعویض مفصل یک مسئله حایز اهمیت است و همیشه توصیه می شود که اضافه وزن اصلاح شود زیرا هم به طول عمر مفصل کمک خواهد کرد و مهمتر اینکه بیماری که وزن متعادل داشته باشد مفاصل تحت فشار کمتری خواهد بود و در انجام فعالیت ها و نرمش ها موفق تر خواهد بود .
- پس از عمل جراحی تا ۲ ماه رانندگی نکنید .
- در صورت انجام کارهایی که باعث ورود میکروب به بدن می شود مثل کشیدن دندان یا هر اقدام پزشکی و دندانپزشکی ، آنتی بیوتیک مناسب با نظر پزشک مصرف کنید .
- برای کم کردن خطر در رفتگی پروتز و جلوگیری از سفتی وانقباض مفصل ران ، باید برای نشستن از صندلی بلند استفاده کرده و هر بار نشستن شما بیش از نیم ساعت طول نکشد .
- در ۳ الی ۴ ماه بعد از جراحی بایستی مفاصل ران در حالت چرخیده به داخل یا خارج قرار نگیرد .
- از مسافرت های طولانی مدت خودداری نمایید مگر اینکه بتوانید ضمن مسافرت وضعیت بدن خود را مرتب تغییر دهید .

