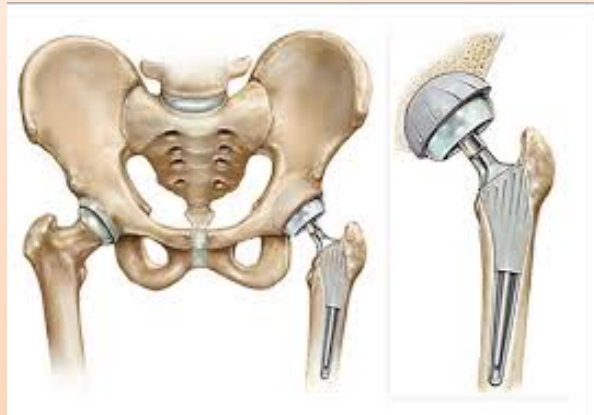


تعویض مفصل ران



۸-اندام عمل شده ی خود را از خط مرکزی بدن به طرف داخل منحرف نکنید.

۹-هنگام خوابیدن تا ۶ هفته ی اول روی شکم نخوابید.

۱۰-هنگام خوابیدن بالش را بین اندام قرار دهید.

۱۱-روی اندام تحتانی ننشینید.

۱۲-هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانوها بالش قرار دهید.

۱۳-از روش احساس درد برای آگاهی از توانایی و یا ناتوانی خود استفاده نکنید.

۱۴-تا ۶ هفته اول بعد از عمل ، عصا یا واکر را از خود دور نکنید.

۱۵-از کمپرس گرم قبل از شروع نرمش ها برای سهولت در حرکت عضلات استفاده کنید.

۱۶-از نرمش های خود زمانی که در عضلات احساس درد کردید بکاهید اما آنها را قطع نکنید.

۱۷-اندام عمل شده را بالاتر از سطح مفصل نیاورید.

۱۸-هنگام نشستن زانوها را بالاتر از سطح مفصل ران قرار ندهید .

بازتوانی کامل اندام عمل شده بین ۶ الی ۲۱ ماه به طول می انجامد ، دراین 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 دهد تا تمامی موارد از نظر ، شل شدن مفصل و یا عفونت مورد بررسی قرار گیرد .

: آدرس سایت

as9dhospital.mui.ac.ir

* برای کم کردن خطر در رفتگی پروتز و جلوگیری از سفتی و انقباض 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 ، عمل مقاربت باید طوری انجام شود که مفصل 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 بطور مرتب تغییر دهید.

*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 90 درجه به سمت جلو خم نشوید.

۱-از صندلی بدون دسته استفاده کنید.

۲-اندام عمل شده را در موقع نشستن و برخاستن جلوی بدن خود نگهدارید.

۳-برای بستن بند کفش خم نشوید.

۴-از صندلی و یا توالت فرنگی کوتاه استفاده نکنید.

۵-برای کشیدن پتو روی تختخواب خم نشوید .

۶-برای برداشتن اشیاء از روی زمین خم نشوید.

۷-اندام عمل شده ی خود را در حالت نشسته روی هم نیاندازید.

*اضافه وزن در بیماران تعویض مفصل یک مسئله حائز 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 کمتری متعادل داشته باشد مفصل تحت فشار 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.



* 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 نمایید تا هنگام برخاستن از آن کمک بگیرید .

*در هنگام دراز کشیدن بین زانوهای خود یک بالش قرار دهید تا از نزدیک شدن پاها به خط میانی جلوگیری کنید.

*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 محدودیت های 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،بلند کردن

وسایل سنگین، دویدن و پریدن.

*طبق دستور پزشک از چوب زیر بغل یا واکر استفاده نمایید.

*از جوراب های واریس و محافظ جهت هر دو پا استفاده نمایید و این کار را تا زمان از بین رفتن تورم پاها و شروع

فعالیت مجدد ادامه دهید.

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

مراقبت های بعد از تعویض مفصل ران

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

*مراقبت از زخم در ۲ هفته اول بسیار مهم است زیرا در صورت بروز عفونت مجبور به خارج کردن وسیله وتعویض مجدد مفصل نیاز است.

*پاهای خود را به هم نزدیک نکنید و زانوهای خود را باز نگه دارید.

*در هنگام پوشیدن جوراب و کفش مفصل ران خود را خم نکنید و از وسایل کمکی مثل پاشنه کش بلند استفاده کنید و یا از فرد دیگری کمک بگیرید.

*بطور مداوم بیش از نیم ساعت ننشینید ، بطور متناوب بایستید ، بدن خود را بکشید و چند قدم راه بروید.

