



آموزش به بیمار

تعویض مفصل ران



واحد آموزش سلامت
بیمارستان
خاتم الانبیاء شیروان
زمستان ۱۴۰۳

۱۰- هنگام خوابیدن بالش را بین اندام قرار دهید.

۱۱- روی اندام تحتانی ننشینید.

۱۲- هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانو ها 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 زانو ها 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 .

منبع :

برونر و سوارث ۲۰۱۴

* 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.

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، ناهنجاری های

مادرزادی، صدمات ناشی از تصادفات یا سقوط باعث تخریب مفصل می شود .

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 و تعویض مجدد مفصل نیاز است.

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

*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.

* اولین بار پس از عمل جراحی جهت خروج از تخت حتماً با کمک فیزیوتراپ از تخت پایین آمده و راه بروید .

*از توالف فرنگی استفاده کنید. در توالف 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 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 زیاده 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.

*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 مفاصل 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.

