

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 2 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 نگهدارید.

✓ 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.

✓ 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 توالی فرنگی استفاده کنید. در توالی 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.

✓ جزییات تمرینات بدنی را که توسط فیزیوتراپ آموزش دیده اید را اجرا کنید که شامل کار کشیدن از عضله چهارسر، انجام تمرینات در محدوده حرکتی و محدودیت های فعالیت 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.

✓ 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 کم 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 2 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 و انقباض مفصل ران باید برای نشستن از صندلی بلند استفاده کرده و هر بار نشستن شما بیش از نیم ساعت طول نکشد.

✓ در 3 الی 4 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.



مرکز آموزشی درمانی امین

خود مراقبتی در تعویض مفصل ران



- ✓ 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 6 الی 12 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 دهد تا تمامی موارد از نظر، شل شدن مفصل و یا عفونت مورد بررسی قرار گیرد.

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان مراجعه نمایید:

www.amin.mui.ac.ir

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	خود مراقبتی در تعویض مفصل ران
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	آقای دکتر فولادی
سمت	مدیر گروه ارتوپدی
تاریخ تهیه	1402
کد پمفلت	PE-SER-23

منبع : برونر و سوارث

- ✓ 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.

بایدها و نبایدها

- ✓ در حالت نشسته بیش از 90 درجه به سمت جلو خم نشوید.
- ✓ از صندلی بدون دسته استفاده کنید.
- ✓ اندام عمل شده را در موقع نشستن و برخاستن جلوی بدن خود نگهدارید.
- ✓ برای بستن بند کفش خم نشوید.
- ✓ از صندلی و یا توالت فرنگی کوتاه استفاده نکنید.
- ✓ برای کشیدن پتو روی تختخواب خم نشوید.
- ✓ برای برداشتن اشیاء از روی زمین خم نشوید.
- ✓ اندام عمل شده خود را در حالت نشسته روی هم نیاندازید.
- ✓ اندامه عمل شده خود را از خط مرکزی بدن به طرف داخل منحرف نکنید.
- ✓ هنگام خوابیدن تا 6 هفته اول روی شکم نخوابید.
- ✓ هنگام خوابیدن بالش را بین اندام قرار دهید.
- ✓ روی اندام تحتانی ننشینید.
- ✓ هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانوها بالش قرار دهید.
- ✓ از روش احساس درد برای آگاهی از توانایی و یا ناتوانی خود استفاده نکنید.
- ✓ تا 6 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.