



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی خراسان شمالی

بیمارستان آیت الله هاشمی رفسنجانی شیروان

## پمفلت آموزش به بیمار تعویض مفصل ران



**بخش جراحی ۲**

**تهیه کننده:**

**نرگس پاسبان**

**بازنگری: فروردین ۱۴۰۰**

بیمار عزیز ضمن آرزوی سلامتی، در صورت کسب اطلاعات بیشتر و پیگیری درمان با شماره های ذیل

تماس حاصل نمایید

شماره بیمارستان: ۳۱۵۲۰۰۰۰

شماره بخش جراحی ۲ (ارتوپدی): ۳۱۵۲۵۱۵۰

واحد آموزش سلامت: ۳۱۵۲۵۱۲۶

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 ، 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 .

**منبع:**

سایت : [WWW.rajaeehosp.ac.ir](http://WWW.rajaeehosp.ac.ir)

لینک آموزش به بیمار

برونر و سودارث ۲۰۱۰

\* 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.

