



کنترل درد

درد بعد از عمل طبیعی است. از مسکن‌های تجویز شده توسط پزشک برای تسکین درد استفاده کنید از مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی بدون تجویز پزشک خودداری کنید. فیزیوتراپی نقش مهمی در مدیریت درد لگن و بهبود عملکرد مفصل دارد. یک فیزیوتراپیست می‌تواند یک برنامه ورزشی مخصوص طراحی کند که بر تقویت عضلات اطراف مفصل ران، بهبود انعطاف پذیری و افزایش ثبات مفصل تمرکز دارد. این تمرینات ممکن است شامل تمرینات دامنه حرکتی، تمرینات تقویتی و تکنیک‌های کششی باشد. فیزیوتراپی همچنین می‌تواند به افراد کمک کند تا تکنیک‌های مناسب بدن برای محافظت از مفصل ران در طول فعالیت‌های روزانه را بیاموزند



فعالیت

در دوره ی نقاهت حداقل ۳ هفته از واکر و یا عصا استفاده کنید و پس از ۵ هفته با مشورت پزشک بدون کمک می‌توانید راه بروید هنگام راه رفتن با عصا حداکثر وزن خود را به دست‌ها وارد کنید به هیچ عنوان برای برداشتن اجسام از زمین خم نشوید برای نشستن از بالش‌های مخصوص استفاده کنید مفصل را بیشتر از ۹۰ درجه خم نکنید حداقل تا ۳ هفته به صورت ثابت و بدون غلتیدن بخوابید



مراقبت‌های بعد از عمل تعویض مفصل ران

مراقبت از زخم جراحی

ناحیه جراحی بخیه و پانسمان شده است و با توجه به دستور پزشک تعداد دفعات تعویض پانسمان مشخص می‌شود. تا بهبود کامل محل زخم، لازم است با پانسمان پوشانده شود تا با لباس، آلوده و تحریک نشود. مصرف به موقع داروهای (آنتی بیوتیک‌ها) تجویز شده توسط پزشک ضروری است در صورت مشاهده علائم عفونت مانند قرمزی، تورم، تب و ترشحات به پزشک مراجعه کنید



حمام کردن

در اغلب موارد، پزشکان توصیه می‌کنند که از تماس مستقیم زخم با آب خودداری کنید تا از عفونت یا آسیب دیدن زخم جلوگیری شود. اما با انجام برخی نکات می‌توانید به راحتی استحمام کنید. اگر پزشک اجازه دهد که دوش بگیرید، از پانسمان خود محافظت کنید. می‌توانید از پوشش‌های پلاستیکی یا کیسه‌های ضدآب برای جلوگیری از خیس شدن پانسمان استفاده کنید سعی کنید از آب گرم و فشار ملایم استفاده کنید. آب داغ و فشار زیاد می‌تواند به زخم آسیب برساند پس از دوش گرفتن، به آرامی و با احتیاط پانسمان و ناحیه اطراف زخم را با حوله تمیز و نرم خشک کنید

adl.hospital



تعویض مفصل ران

امروزه تعویض مفصل ران امری متداول است که به منظور برداشتن بخش‌های آسیب‌دیده مفصل ران و جایگزینی با یک مفصل مصنوعی انجام می‌گیرد، بدین ترتیب به شما کمک می‌کند راحت‌تر راه بروید و درد کمتری داشته باشید. بیماری‌هایی مانند آرتروز یا شکستگی لگن انجام کارهای روزمره مانند لباس پوشیدن، حمام کردن و راه رفتن را دشوار می‌کنند. دردهایی از این دست خواب و استراحت شما را مختل کرده و سبب می‌شوند از زندگی لذت کافی نبرید

علل انجام جراحی :

آرتروز: شایعترین علت خراب شدن مفصل ران آرتروز یا ساییدگی مفصل است علاوه بر افزایش سن که اصلی‌ترین علت ابتلا به آرتروز است عوامل دیگری شانس ابتلا به این بیماری را افزایش می‌دهند : استفاده پی در پی از پله در دراز مدت، جا به جا کردن اجسام سنگین و مهم‌تر از همه، ژنتیک فرد روماتیسم مفصلی: آرتريت روماتوئید که در اثر فعالیت بیش از حد سیستم ایمنی ایجاد می‌شود، نوعی التهاب ایجاد میکند که می‌تواند غضروف و گاهی اوقات استخوان زیرین را فرسایش دهد و در نتیجه مفاصل آسیب دیده و تغییر شکل دهند



- پیاده روی با رعایت نکات ایمنی به مدت کوتاه، برای افزایش سرعت بهبودی بسیار کمک کننده خواهد بود.



علائم هشدار

وقوع علائم زیر ممکن است به علت تشکیل لخته در عروق اندام تحتانی باشد و با دیدن آنها باید به پزشک معالج خود مراجعه کنید:

- درد در ساق پا
- قرمزی در ساق پا
- تورم پا یا ساق و یا ران

علائم احتمال عفونت در محل

- تب، لرز، ترشح از محل عمل
- تورم و قرمزی در محل عمل
- درد بیش از حد در موقع استراحت و یا فعالیت
- در این مواقع فوراً به پزشک خود مراجعه کنید.

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان فوق تخصصی عدل

بهار ۱۴۰۴

تایید کننده: آقای دکتر برزویه ملازم سنندجی

(جراح و متخصص ارتوپدی)



برای ورود به شبکه اجتماعی بیمارستان
QR CODE یا اسکن نمایید.

• بعد از جراحی باید برای همیشه از توالت پایه دار (فرنگی) استفاده کنید. به طوری که در موقع نشستن بر روی آن، زانوها هم سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن. از آنجا که توالت های منازل معمولاً نشیمن پایینی دارند بهتر است از توالت های سیار استفاده شود

مدت ۶-۸ روز بعد از عمل میتوانید مفصل ران را تنها ۶ درجه و بعد از ۲-۳ ماه ۹۰ درجه خم کنید در صورت تجویز داروهای ضد انعقاد از طرف پزشک معالج حتماً تا تمام شدن داروها آنها را مصرف کنید. برای برداشتن اجسام از خم شدن به جلو بپرهیزید. کوتاهی اندام، چرخش داخلی و خارجی، درد شدید در لگن و عدم توانایی حرکت در اندام، ممکن است دلیلی بر در رفتگی پروتز باشد که بایستی سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.

• هرگز پاهای خود را بر روی هم نیندازید. هر بار نشستن نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه ادامه یابد و از مسافرت های طولانی بپرهیزید.

• قبل از هر نوع جراحی حتماً پزشک خود را از داشتن مفصل مصنوعی مطلع سازید.

• قبل از انجام نرمش، لگن خود را با کیسه آب گرم کمی گرم کنید.

• شنا و دوچرخه سواری ورزشهای خوبی هستند اما تنیس، بدمینتون و فوتبال که به لگن وزن وارد میکنند مناسب نیستند.



رژیم غذایی

یک رژیم غذایی سالم و متعادل داشته باشید. مصرف مایعات کافی را فراموش نکنید از مصرف غذاهای چرب و پرشکر خودداری کنید برای التیام زخم و جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پر پروتئینی و پر کالری و میوژات و سبزیجات استفاده نمایید



خواب

بعد از عمل در حالت خوابیده به پشت استراحت نمائید و جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل، زانوها را باید از هم جدا نگه داشت و به هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید. دراز کشیدن به سمت عمل شده ممنوع است



نکات مهم

- برای نشستن از صندلی های مناسب استفاده کنید؛ داشتن پشتی ثابت و دسته برای صندلی لازم است. در هنگام نشستن روی صندلی، لازم است زانو پایین تر از مفصل ران قرار گیرد و در صورت لزوم از بالش های سفت روی نشیمنگاه صندلی استفاده کنید
- پاهایتان را حتماً همیشه به سمت جلو نگه دارید
- وقتی نشسته اید یا سرپا ایستاده اید پای عمل شده را جلوتر از پای سالم قرار دهید
- تنفس عمیق و سرفه داشته باشید