



مرکز تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء (ص)

مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم

الانبیاء (ص) زاهدان

تعویض مفصل ران



بخش ارتوپدی

ناظر علمی: دکتر اکاتی

واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-EDU-PM- 52

تاریخ تدوین: 1402/04/01

تاریخ بازنگری: 1403/04/01

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

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 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.

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

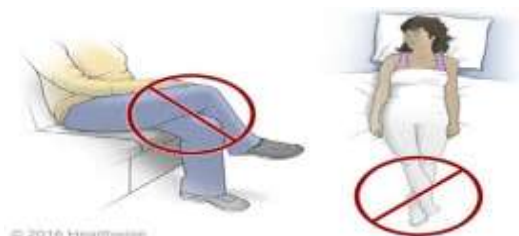
در هنگام دراز کشیدن بین زانوهای خود یک بالش قرار دهید تا از نزدیک شدن پاها به خط میانی جلوگیری کنید .

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.



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

بازتوانی کامل اندام عمل شده بین 6 الی 21 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.



باآرزوی سلامتی شما

منبع : برونر و سودارث 2022

آدرس : زاهدان بلوار جام جم بیمارستان خاتم الانبیاء(ص)

054-33220501

باید و نباید ها

در حالت نشسته بیش از 90 درجه به سمت جلو 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 ی خود را در حالت نشسته روی هم نیاندازید. اندام عمل شده ی خود را از خط مرکزی بدن به طرف داخل منحرف نکنید.

هنگام خوابیدن تا 6 هفته ی اول روی شکم نخوابید. هنگام خوابیدن بالش را بین اندام قرار دهید. هنگام غلتیدن روی اندام سالم حتماً بین زانوها بالش قراردهید.

تا 6 هفته اول بعد از عمل ، عصا یا واکر را از خود دور نکنید. از صندلی بدون دسته استفاده نکنید.

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

برای بستن بند کفش خم نشوید.

از نرمش های خود زمانی که درعضلات احساس درد کردید بکاهید اما آنها را قطع نکنید.

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.

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 کلسیم توصیه میشود.

