

هوالمشافی

در تعویض مفصل لگن و ران مفصل خراب شده ران در ناحیه لگن با یک مفصل مصنوعی جایگزین میشود با این عمل لگن بیمار از درد مزمنی که مدت ها مانع فعالیت بدنی طبیعی او شده است رها میشود.

مراقبت های لازم در خصوص تعویض مفصل ران بعد از ترخیص:

- ۱- جهت درمان بی خوابی می توان از روشهای کنترل درد مانند مسکن ها- گرم و یا سرد کردن عضو، تغییر محیط استفاده کنند.
- ۲- بیمار می تواند بر روی شانه طرف مقابل عمل شده بخوابد و قرار دادن بالشک بین پاها بعد از عمل جراحی امری ضروری است زیرا از در رفتن مفصل جلوگیری خواهد کرد.



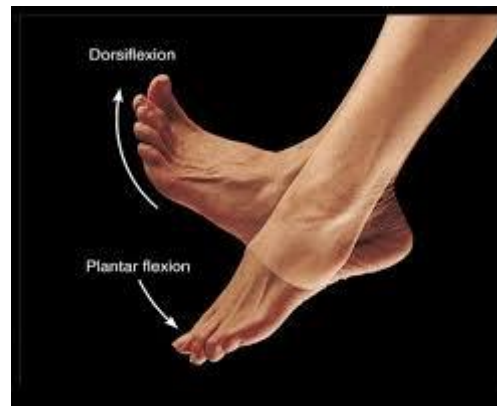
- ۳- در صورت علائم و تب، تشدید درد و تورم و خارش پوست ناحیه مورد نظر را مشاهده حتماً پزشک را در جریان قرار بدهد

۴- توصیه میشود از رژیم غذایی پر پروتئین و پر کلسیم بیشتر استفاده شود

۵- از بلند کردن اجسام سنگین، و چرخش بیش از حد بدن خودداری کنید.



۶- بعد از عمل، جهت خونرسانی بهتر به پاها و جلوگیری از تشکیل لخته در پاها، مچ پای خود را به سمت بالا و پایین خم کنید



نکته مهم: اجتناب از خم کردن بیش از حد مفصل لگن و چرخاندن بیش از حد آن به سمت داخل است

هیچگاه نباید زاویه بین ران عمل شده و تنه از ۹۰ درجه کمتر شود بدین منظور باید از صندلی با ارتفاع نشیمن بالا استفاده شود

- استفاده از مبل راحتی که باعث می شود لگن - پایین و زانوها بالا قرار گیرد ممنوع است

- استفاده از توالت سنتی ایرانی ممنوع است

- از توالت فرنگی که به میزان لازم بلند است مجاز می باشد

۷- برقراری رابطه جنسی:

در هفته های ۶ الی ۱۲ پس از عمل جراحی شما باید بسیار مراقب بوده و مفصل لگن خود را در شرایط نامناسب قرار ندهید. از هرگونه چرخش بیش از اندازه به داخل و خارج و نیز خم کردن زیاد مفصل لگن اجتناب کنید

بسم تعالی

بیمارستان سیدالشهدا (ع) سمیرم

دانشتنیهای مراقبت از بیمار در تعویض مفصل ران



کد پمفلت: HSS/S/9

گردآورنده: سهیلا طایی، شهره نعمتی

مهر ۹۹



سمت پله اول ببرید. این سلسله حرکات را برای هر پله ادامه دهید و در صورت وجود میله در یک سمت پله می توانید از یک عصا استفاده کنید.



رفتن به تخت خواب و خوابیدن

لبه تخت بنشینید. ابتدا پای عمل شده خود را بالا برده و روی تخت گذاشته و سپس پای سالم را روی تخت بگذارید. برای انجام دادن این کار قسمت بالا تنه خود را کمی به عقب برده و آن را کاملا صاف نگه دارید.



۸- محل زندگی نباید پله داشته باشد اگر مقدور نیست باید از ارتفاع پله ها کوتاه باشد به طوری که مفصل ران بیش از حد خم نشود

پایین رفتن از پله

ابتدا دو عصای کمکی خود را روی پله پایینی قرار داده، سپس پای جراحی شده خود را روی همان پله قرار دهید. وزن خود را به روی عصا بیندازید. سپس پای سالم خود را روی پله پایینی گذاشته و این سلسله حرکت را تا رسیدن به پایین پله ها ادامه دهید.



بالا رفتن از پله به کمک عصا

پای سالم خود را روی پله اول طوری قرار دهید که دو وسیله کمکی مانند عصا در دو سمت چپ و راست پای عمل شده قرار بگیرد. به کمک دو عصا، پای جراحی شده خود را به

