

## هوالشافی

در تعویض مفصل لگن و ران مفصل خراب شده ران در ناحیه لگن با یک مفصل مصنوعی جایگزین میشود با این عمل بیمار از درد و محدودیت حرکتی که مدت ها مانع فعالیت بدنی طبیعی او شده است رها میشود. کند و باعث رفع کوتاهی پا به طور نسبی و رفع لنگیدن آن تا حدود زیادی می شود

**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- در هنگام خواب جهت جلوگیری از در رفتن مفصل سعی شود که به پشت بخوابید و بالشتی بین زانو ها قرار دهید تا پاها از هم با فاصله قرار گیرد از خوابیدن به سمت عمل شده خودداری کنید در هنگام خوابیدن به روی سمت سالم یک بالشت بین ران های خود قرار دهید. حداقل تا ۳ هفته به صورت ثابت و بدون غلتیدن بخوابید



- ۳- در صورت بروز تب و لرز، تشدید درد، تورم، خروج ترشحات چرکی، بوی بد از زخم یا پانسمان، خارش و... ناحیه مورد نظر پزشک را در جریان قرار دهید.

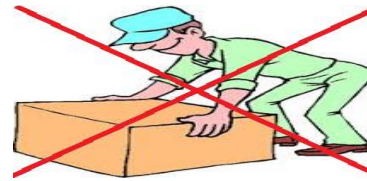


۴- توصیه می شود از رژیم غذایی پرپروتئین و پرکلسیم استفاده شود و جهت جلوگیری از یبوست غذاهای سرشار از فیبر مانند میوه جات و سبزیجات تازه و مایعات مصرف نمایید.

۵- از انداختن پاها بر روی هم یا چهار زانو نشستن پرهیز کنید. از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید



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



۶- برای پوشیدن کفش یا شلوار یا برداشتن اجسام خیلی به جلو خم نشوید و از خم کردن کمر جدا پرهیزید .



۷- 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



۸- عضله های چهار سر ران وساق پاها را با انقباض و انبساط آنها تقویت کنید .

۹-۱۶ تا ۸ هفته بعد از عمل جراحی می توانید شنا کنید، دوچرخه سواری در زمین بدون شیب هم مناسب است اما تنیس، بدمینتون، فوتبال و پرش مناسب نیست.

۱۰- از تحمیل وزن بر روی پای عمل شده خودداری کنید.

۱۱- تنه ی خود را به سمت پای عمل شده نچرخانید.

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

۱۲- 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 میل راحتی که باعث می شود لگن پایین و زانو ها بالا قرار گیرد ممنوع است-

استفاده از توالت سنتی ایرانی ممنوع است -

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

**۱۳- 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

## دانستنیهای مراقبت از بیمار در تعویض مفصل ران



کد پمفلت: PAL-SI-22-0001

گردآورنده: فریبا بهرامیان، سهیلا طایی، شهره

نعمتی

مهر ۹۹ - بازنگری زمستان ۱۴۰۱



### 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.



### نحوه ی حرکت با واکر:

در هنگام استفاده از واکر ابتدا عصا به طرف جلو حرکت می کند سپس پای معیوب و در نهایت پای سالم بهتر است جهت جلوگیری از سقوط و حفظ ایمنی بیمار یک فرد کمکی در کنار وی باشد

### -علائم در رفتگی پروتز:

- افزایش درد لگن
- کوتاهی پا
- ناتوانی در حرکت دادن پا
- چرخش غیر عادی پا
- در این صورت باید بیمار بدون هیچ گونه جابه جایی به بیمارستان منتقل شود .



۱۴- با مشورت پزشک مربوطه به محل کار خود برگردید.

۱۵- در جلسات فیزیوتراپی طبق دستور پزشک شرکت کنید.

۱۶- رانندگی تا زمان بهبودی کامل ممنوع می باشد.

۱۷- 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

. نحوه ی پایین آمدن از پله ها با عصا:

از سالم بودن عصا اطمینان حاصل کنید. ارتفاع عصا مناسب باشد

بهتر است جهت جلوگیری از سقوط و حفظ ایمنی بیمار یک فرد کمکی در کنار وی باشد.

در پایین آمدن از پله ها ابتدا عصا بعد پای معیوب و در نهایت پای سالم به طرف جلو حرکت می کنند .



نحوه ی بالا رفتن از پله ها با واکر:

از سالم بودن عصا اطمینان حاصل کنید. ارتفاع عصا مناسب باشد.

بهتر است جهت جلوگیری از سقوط و حفظ ایمنی بیمار یک فرد کمکی در کنار وی باشد.

در بالا رفتن از پله ها ابتدا پای سالم بعد عصا و در نهایت پای معیوب به طرف جلو حرکت می کنند .

