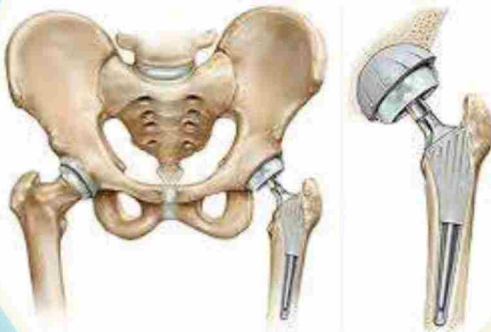


تعویض مفصل ران



-به وسیله یک بالش بین دو پا فاصله ای ایجاد می شود و از نزدیک کردن ران ها به هم جلوگیری می شود تا زمانی که بهبودی در بافت های اطراف مفصل حاصل شود

تمرینات ورزشی پس از جراحی:

-یک زانوی بیمار خم و پای دیگر (پای سالم) با زانوی صاف بالا می آید

- پشت زانو را به زمین فشار دهید و ۵ ثانیه آن را نگه دارید.

-عضلات باسن دو طرف را کاملاً منقبض کرده و ۵ ثانیه نگه دارید

-یک یا دو روز بعد از عمل بیمار زانوی سمت سالم را به داخل سینه خم می کند و پای متقابل را با زانوی صاف به تخت فشار می دهد.

با آرزوی سلامتی برای شما ، جهت کسب اطلاعات و پیگیری،
می توانید از راههای زیر اقدام فرمایید:

آدرس : لاهیجان ، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس : ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان : www.milad-hospital.com

اینستاگرام : MiladHospital.Lahijan

جلوگیری از زمین خوردن

-اگر در چند هفته ی بعد از عمل جراحی فرد به زمین بیفتد، احتمال آسیب به مفصل ران تعویضی وجود خواهد داشت و در نتیجه ممکن است که نیاز به جراحی های بیش تر وجود داشته باشد.

چند توصیه در مراقبت از مفصل ران جدید

-به صورت مرتب، جهت معاینه و گرفتن تصویر رادیولوژی بعد از انجام عمل جراحی صورت مرتب به پزشک متخصص مراجعه کنید. حتی اگر در مفصل ران جدید، احساس مشکل هم نداشته باشید.

- بیمار باید از توالف فرنگی بلند استفاده کند تا کمترین فشار به مفصل تعویض شده وارد شود.
-برای چند هفته اول، روزی حدود یک ساعت به حالت طاقباز و دمر بخوابد.

-بعد از عمل هرگز از بالش زیر زانو استفاده نشود چرا که باعث ایجاد کوتاهی و سفتی در عضلات خم کننده ران و زانو می شود.

برای بلند کردن اشیایی که روی زمین است از وسایل کمکی استفاده کند.

-تا زمانی که مفصل ران جدید به ثبات نرسیده است، بهتر است از پله ها بالا و پایین نروید.

-تا چند ماه از خم کردن کامل مفصل ران اجتناب کند.

M-p.ph/49NM

بهار - 1404

جراحی تعویض مفصل ران می تواند راه رفتن شما را بهبود بخشیده و درد مفصل را از بین ببرد. بیش از هزاران نفر عمل تعویض مفصل انجام می دهند. اما یک بهبود موفقیت آمیز پس از عمل جراحی به این بستگی دارد که بیمار چقدر خوب از مفصل جایگزین خود را مراقبت کند.

یکی از شایعترین عواملی که مفصل را تخریب کرده و نیاز به تعویض آن را چندین برابر می کند، ابتلا به بیماری التهابی و عفونت مفصل است. اما عوامل دیگری نیز وجود دارد که موجب تخریب مفصل گشته و نیاز به تعویض را ایجاد می کند:

*بیماری مادرزادی مفصل ران

*اشکال در رشد صحیح و به موقع مفصل

*تصادف و ضربه

*افزایش استرس های مکرر به مفصل مانند فعالیت بیش از حد مفصل و یا تحمل وزن بالای بیمار

*کاهش خونرسانی مفصل

*اختلالات بافتی

*کمبود فعالیت روزانه به دلیل های مختلف مانند چاقی

*بیماری های مفصلی

بعد از انجام جراحی تعویض مفصل ران، فرد به راحتی با کمک عصا یا واکر می تواند راه برود با این همه برای انجام دیگر فعالیت ها مانند خرید، آشپزی، حمام کردن و شستن لباس ها تا چندین هفته به کمک نیاز خواهد داشت.

مراقبت از زخم

بخیه های محل جراحی حداکثر ۲ هفته بعد از انجام عمل جراحی باید برداشته شوند. تا زمانی که زخم به صورت کامل خشک نشده از رسیدن آب و رطوبت به محل زخم خودداری کنید. برای اینکه زخم در تماس با لباس و جوراب واریس تحریک نشود، بهتر است که زخم را بانداز کنید.

رژیم غذایی در طی دوره مراقبت بعد از عمل

جراحی تعویض مفصل ران

تا چند هفته بعد از جراحی کم شدن اشتها طبیعی است. برای اینکه بافت های محل جراحی به سرعت به حالت اولیه ی خود برگردند و عضلات توان و قدرت خود را به زودی به دست بیاورند، فرد علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی متعادل باید از مکمل های آهن هم استفاده کند. روزانه فرد باید مقدار کافی آب و مایعات هم بنوشد.

فعالیت بدنی در طی دوره مراقبت بعد از عمل

جراحی تعویض مفصل ران

در هفته ی اول بعد از جراحی انجام فعالیت های سبک ورزشی نقش بسیار مهمی را ایفا می کنند. انجام این فعالیت های روزانه باید ۳ الی ۶ هفته بعد از عمل جراحی ادامه داشته باشد. تا چندین هفته انجام حرکات ورزشی و حرکت در طول شب ممکن است با سختی همراه باشد.

*پیاده روی کمک می کند تا فرد زودتر توان و قدرت

بدنی خود را باز یافته و راحت تر حرکت کند

*برخی فعالیت های روزانه مانند نشستن و

ایستادن های طولانی، همچنین بالا و پایین رفتن از

پله ها باید محدود شود

علائم هشدار دهنده و مراجعه به اورژانس

*تب بالاتر از ۳۷/۸ درجه سانتیگراد

*لرز شدید

*افزایش ورم، قرمزی و حساسیت در مقابل لمس در

اطراف مفصل ران

*ترشحات از زخم جراحی تعویض مفصل ران

*درد فزاینده ی ران در هنگام فعالیت و استراحت