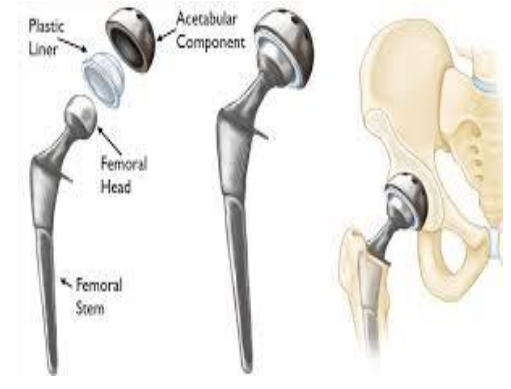


## تعریف:

در این نوع عمل جراحی، مفصل دردناک ران را خارج می کنند و یک مفصل مصنوعی را جایگزین آن می کنند.



## دلایل تعویض مفصل ران:

\* شکستگی ها یا تومور

\* درد ناشی از آرتريت يا التهاب مفصل که توانایی فرد را برای انجام کار محدود می کند.

## اقدامات قبل از عمل:

\* سعی کنید قبل از عمل با کسی که چنین عملی را انجام داده است، صحبت نمایید و در مورد طول مدت بهبودی و مسائل مربوط به آن اطلاعاتی به دست آورید. \* وجود هر گونه عفونتی طی ۲ تا ۴ هفته قبل از عمل می تواند جراحی را به تعویق بیندازد. بنابراین عفونت باید درمان شود. \* با هماهنگی با پزشک خود، تجهیزاتی را که بعد از عمل نیاز می باشد مانند واکر، تهیه نمایید.

\* بعد از عمل نیاز به استراحت دارید. از یکی از نزدیکان خود بخواهید که برای انجام کارهای روزانه و حداقل هفته اول بعد از عمل در خانه به شما کمک نماید.

\* اگر می توانید قبل از عمل جراحی با کارشناس فیزیو-تراپی مشورت نمایید تا تمریناتی را که بعد از عمل می تواند کمک کننده باشد، به شما آموزش دهند.

\* حداقل ۲ هفته قبل از عمل سیگار را ترک نمایید. افراد سیگاری بعد از عمل مشکلات تنفسی بیشتری را تجربه می کنند.

\* شب قبل از عمل یک وعده غذای سبک میل نمایید و بعد از نیمه شب هیچ چیز نخورید و نیشامید.

## مراقبت های بعد از عمل:

\* بعد از عمل شما به بخش منتقل شده و تا زمانی که پزشک به شما اجازه نداده نباید چیزی بخورید. بعد از

اجازه پزشک، ابتدا آب و سپس رژیم مایعات شروع می شود.

\* بعد از عمل ممکن است در ناحیه عمل درد احساس نمایید که با مسکن رفع می گردد.

\* ممکن است پزشک لوله (درن) برای تخلیه ترشحات ناحیه عمل در آن قسمت قرار دهند که خون و ترشحات اضافه را در چند روز اول بعد از عمل خارج می کند. بعد از چند ساعت ترشحات به تدریج کم می شود و پزشک درن را از ناحیه خارج می نماید.

\* ممکن است برای حفظ حالت طبیعی مفصل ران، یک بالش سه گوش بین پاهای شما قرار دهند که پاها را در یک

وضعیت خاص نگه می دارد و از روی هم انداختن پاها و غلتیدن در رختخواب جلوگیری می کند.

\* بعد از عمل، از چرخیدن به سمت جراحی شده خودداری نمایید.

\* مفصل شما نباید زیاد خم شود. بنابراین سر تخت را می توانید تا حدود ۶۰ درجه بالا بیاورید. با استفاده از دستگیره بالای سر، خود را جابجا کنید و در صورت نیاز بر روی لگن قرار بگیرید.

\* ممکن است برای شما سوند ادراری گذاشته شود تا ادرار شما را به داخل کیسه تخلیه نماید. بعد از اینکه شما بتوانید در لوله یا لگن ادرار نمایید، سوند شما خارج می گردد.

\* برای پیشگیری از ایجاد لخته در پاها، به توصیه های پرستار در مورد انجام ورزش های پا و مچ پا توجه نمایید و مایعات زیاد بنوشید.

## حرکت درمانی بعد از عمل:

\* در روز دوم بعد از عمل در صورت اجازه پزشک شما می توانید با استفاده از

عصای زیر بغل یا واکر شروع نمایید.

\* پزشک تمریناتی را به شما آموزش

می دهد که عضلات ران و لگن شما را تقویت می نماید.

\* در صورت اجازه پزشک روزی چند بار برای مدت کوتاهی روی صندلی نشسته و به تدریج راه بروید.

\* هنگام راه رفتن مفصل عمل شده را به داخل خم نکنید و روی پای سالم بچرخید.



کد سند: MHE.CW.55

ویرایش: B

بازنگری: خرداد ۱۴۰۱

## تعویض کامل مفصل ران

گروه هدف: بیماران محترم

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید

مطهری

خرداد ۱۴۰۱

همدان - پل پیشاهنگی

تلفن: ۴-۳۸۲۲۴۰۰۳

\* همیشه زانو ها را با فاصله قرار دهید و موقع استراحت یک بالش نرم بین پاها قرار دهید.

\* طی ۴ ماه بعد از عمل هرگز پاهایتان را روی هم نیندازید و مفصل ران را بیش از ۹۰ درجه قرار ندهید.

\* هنگام نشستن از صندلی های پایه بلند استفاده نمایید و هرگز بیش از ۴۵ دقیقه در وضعیت نشسته قرار نگیرید.

\* پاهای عمل شده را به داخل خم نکنید.

\* هنگام پوشیدن شلوار، جوراب و کفش به جلو خم نشوید و مفصل ران را خم نکنید.

\* برای برداشتن چیزی از روی زمین، به جلو خم نشوید.

\* محل زخم را خشک و تمیز نگه دارید و پانسمان روی آن را مرتب عوض کنید.

\* از مسافرت های طولان یمدت بپرهیزید. علاوه بر این بعضی از فعالیت ها مانند حمام طولانی مدت، زور زدن

شدید، برداشتن اجسام سنگین، دولا شدن و چرخش شدید بدن نیز خودداری شود.

\* اگر بعد از عمل به دلیل نیاز به مراجعه به پزشک عمومی یا دندانپزشک داشتید، حتما به پزشک در مورد مفصل

مصنوعی خود اطلاع دهید. هر نوع عفونتی باید به سرعت درمان گردد.

### نکات قابل توجه:

در صورت بروز علائم ذیل به پزشک خود مراجعه نمایید:

- تب - درد شدید - سرفه خون آلود و یا نفس نفس

زدن - خروج ترشحات بدبو از زخم محل عمل - تورم

و قرمزی غیرطبیعی در ران و ساق پا - درد قفسه سینه

\* بعد از ترخیص از بیمارستان، تمرینات را در منزل ادامه دهید.

\* استفاده از صندلی توالت یا حمام و بالا بردن سطح صندلی یا تختخواب به شما کمک می کند که وقتی نشسته اید، مفاصل شما کمتر خم شود.

\* سعی کنید محیط زندگی خود را ایمن تر کنید. فرش های کوچک لغزنده یا وسایلی را که احتمال خطر را در محیط شما زیاد می کنند، حتی الامکان کاهش دهید.

\* شما احتمالا ۳ تا ۴ هفته بعد از جراحی می توانید از عصای میله ای به جای عصای زیر بغلی استفاده کنید و بعد از ۶ هفته می توانید بدون عصا راه بروید.

\* با نظر پزشک می توانید ۱ تا ۲ ماه بعد از عمل، فعالیت جنسی داشته باشید.

### آموزش و ارتقای سلامت:

\* داروهایی را که برای شما تجویز شده است را به طور کامل و صحیح مصرف نمایید.

\* یکی از عوارض شایع بی حرکتی و استفاده زیاد از

مسکن، یبوست می باشد که برای رفع این مشکل از رژیم

غذایی پرفیبر شامل سبزی و میوه و مایعات به مقدار زیاد استفاده نمایید.

\* برنامه حرکت درمانی را طبق توصیه های فیزیو تراپ و

یا پزشک خود به طور منظم در منزل انجام دهید.

\* از صندلی بلند استفاده نمایید و هنگام نشستن، زانوهایتان

را پایین تر از مفصل ران قرار دهید.