



تعویض مفصل ران

بیمارستان شفا یحیائیان

کمیته آموزش سلامت

آدرس بیمارستان: خیابان مجاهدین اسلام

تلفن: 8-33542000

سایت: <http://crtsh.iums.ac.ir>

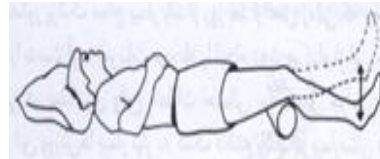
(4) حرکت پاشنه

اندام سالم را صاف روی تخت قرار داده و اندام عمل شده را از ناحیه پاشنه، به صورت مماس با تخت به سمت لگن حرکت دهد (حدود 20 سانتیمتر) تا قدری زانو خم شود.



(5) کشش عضلات انتهای رانو

بیمار به پشت خوابیده، یک حوله لوله شده را زیر ران (کمی بالای زانو) قرار داده و پاشنه عمل شده را از تخت جدا کند تا ساق پا در امتداد ران قرار گیرد.



(6) تمرین عضلات رانو

بیمار روی یک صندلی مناسب نشسته (زانو بالای مفصل ران نباشد)، اندام عمل شده را به آرامی از ناحیه زانو حرکت داده و در امتداد ران قرار دهد و 3 ثانیه نگه دارد. بالاتنه نباید به سمت جلو خم شود. این تمرین از روز سوم بعد از جراحی شروع می شود.



تمرین های اولیه بعد از جراحی

شروع ورزش بستگی به شرایط و نوع عمل و دستورات پزشک دارد. اما عموماً تمرین های ذیل به اکثر بیماران توصیه می شود. این ورزش ها روزانه 3 بار و هر بار 10 مرتبه انجام می شود.

(1) پمپ زدن بوسیله میچ پا

خم کردن میچ به جلو و عقب بدون جابجا شدن اندام، در حالت خوابیده یا نشسته. این تمرین بلافاصله بعد از هوشیار شدن بیمار بعد از جراحی شروع می شود.



(2) انقباض ماهیچه های ران و زانو

انقباض عضلات ران و فشار دادن پشت زانو به سمت پایین، در حال خوابیده. (6 ثانیه و سپس استراحت) این تمرین از روز بعد از جراحی شروع می شود.



(3) انقباض ماهیچه های باسن

انقباض عضلات باسن برای 6 ثانیه، در حالت خوابیده. این تمرین از روز بعد از جراحی شروع می شود.



تعویض مفصل ران

تعویض مفصل ران یکی از موفقیت آمیزترین اعمال جراحی در انسان است. با این عمل، بیمار از دردی مزمن که مدت‌ها مانع فعالیت بدنی طبیعی او می‌شده رها می‌شود. در عمل جراحی تعویض مفصل ران، مفصل خراب شده ران در ناحیه لگن، با یک مفصل مصنوعی جایگزین می‌شود.



این عمل جراحی می‌تواند درد مفصل ران در ناحیه لگن را از بین ببرد، محدودیت حرکتی مفصل ران را تا حدود زیادی مرتفع کند، کوتاهی پا را به طور نسبی برطرف کند و لنگیدن بیمار را تا حدود زیادی رفع کند.

احتیاط‌های لازم در 6 هفته اول بعد از عمل جراحی

[بیمار نباید بیش از اندازه روی اندام عمل شده بچرخد.]



[بیمار باید از چرخش زیاد اندام (پا) خودداری کند.]



[بیمار نباید در حالت نشسته سعی در چرخاندن اندام (پاها) به سمت داخل بدن داشته باشد.]



[بیمار نباید در حالت خوابیده اندام خود را به سمت خارج یا داخل بدن بچرخاند.]



[بیمار نباید بیش از 90 درجه از کمر خم شود. مثلاً نباید با فشار زیاد سعی در برداشتن اشیاء از روی زمین داشته باشد.]



[حتی در حالت نشسته برداشتن اشیاء از روی زمین ممکن است ایجاد دررفتگی نماید.]



[بیمار نباید سعی در بستن بند کفش‌های خود یا پوشیدن جوراب داشته باشد.]



[بیمار نباید سعی در رساندن دست‌ها به انگشتان پای خود داشته باشد.]



[بیمار باید از بالا بردن اندام عمل شده بیش از 80 درجه پرهیز کند. (یعنی زانو بالاتر از سطح مفصل ران او قرار نگیرد)]



[بیمار نباید پاهای خود را از ناحیه زانو یا قوزک پا روی هم اندازد.]



[بیمار نباید هنگام نشستن از صندلی کوتاه استفاده کند که ارتفاع کم آن سبب بالاتر قرار گرفتن زانوها از سطح مفصل ران شود.]



[بیمار باید یک صندلی با ارتفاع مناسب و با دسته برای نشستن انتخاب کند و برای متناسب کردن سطح میبل می‌تواند از تشک اضافه استفاده کرد تا به ارتفاع مناسب دست یافت. هنگام نشستن یا بلند شدن از صندلی باید وزن خود را از طریق دو دست روی دسته‌های صندلی بیندازد.]



[توصیه می‌شود که بیمار از توالت فرنگی استفاده کند و در صورت بلند بودن قد، از صندلی‌های مخصوص که ارتفاع آنها مناسب است روی توالت فرنگی استفاده کند.]



[بیمار نباید با پای خود کفش را نگه دارد و پوشد و باید از پاشنه‌کش بلند استفاده کند. خارج کردن کفش از پا هرگز با پای دیگر انجام نشود.]

[بیمار نباید روی سمت عمل شده خود بخوابد. خوابیدن به پهلوئی مقابل در صورتی که بین دو پا یک بالش حجیم گذاشته شود مجاز است.]

[زمان انجام استحمام سه روز بعد از عمل جراحی می‌باشد. در هفته اول بعد از جراحی و تا خشک شدن کامل زخم، بیمار باید هنگام استحمام از پانسمن ضد آب استفاده کند. بعد از این مدت نیازی به پانسمن نیست.]

[بیمار نبایستی مسافرت‌های طولانی مدت داشته باشد، مگر اینکه امکان تغییر وضعیت مکرر وی وجود داشته باشد.]

[همراه غذا سالاد میل شود.]

[در صورت بروز درد پشت ساق پا، بالای ران یا قفسه سینه، تنگی نفس، سوزش ادرار، تب، درد و قرمزی محل عمل و ترشح غیرطبیعی از زخم حتماً به بیمارستان یا پزشک معالج خود مراجعه نمایید.]