

کد 63 - PA - TE



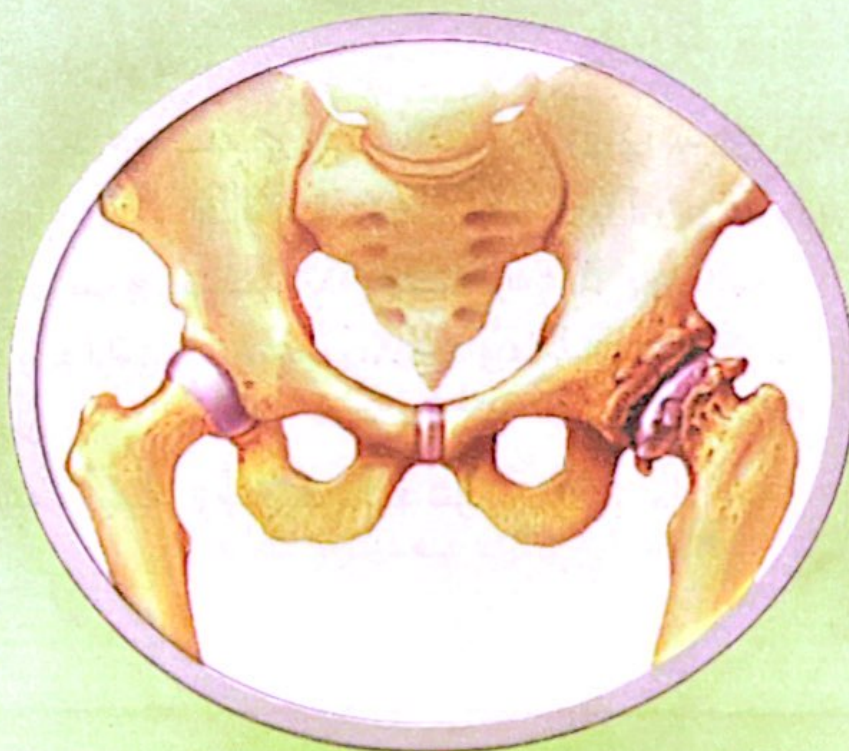
بیمارستان پارسیان شهرکرد

بیمارانی که تحت عمل جراحی تعویض مفصل ران قرار گرفته اند

شهرکرد - جاده دانشگاه آزاد - منظریه تلفن : ۳۸-۳۱۵۰

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir



مراقبت از محل زخم

محل زخم خود را تمیز و خشک نگه دارید بخیه ها معمولا دوهفته بعد از عمل و تحت نظر پزشک برداشته می شوند. از گذاشتن هرگونه پماد و کرم در محل زخم خودداری نمایید مگر اینکه توسط پزشک معالج تجویز شده باشد. در زمان استحمام از پانسمان ضد آب بر روی محل زخم استفاده نمایید.

نحوه خوابیدن در بستر



بر روی لبه تخت بنشینید، در حالیکه هر دو پا بر روی زمین است دقت کنید که بطرف جلو خم نشوید. وزن خود را بر روی دست ها انداخته (شکل مقابل) و پاها را به داخل تخت بکشید. شانه های خود را همچنان عقب نگهداشته و به آرامی بدن را بر روی ساعد پایین آورده و دراز بکشید. در تمام مدت توجه داشته باشید که پای عمل شده خم نشود و انگشت شست پا بطرف بالا باشد.

نحوه خارج شدن از بستر

در همان حالت خوابیده بطرف لبه تخت نزدیک شوید، در حالیکه پای عمل شده را صاف و بطرف بالا نگهداشته اید با آوردن فشار بر روی ساعد و سپس کف دست به وضعیت نیمه نشسته برسید. در این حالت پاهای خود را به آرامی به روی زمین بگذارید و به وضعیت نشسته برسید. با گرفتن دسته های واکر از جای خود بلند شوید.



بلند شدن و نحوه نشستن



برای بلند شدن از صندلی به طرف جلو حرکت کرده و از دسته های صندلی کمک بگیرید ، وزن خود را روی دسته ها انداخته سپس بلند شوید . برای نشستن نیز در جلوی صندلی بایستید . دسته های صندلی را گرفته و به آرامی بنشینید . از نشستن و راه رفتن طولانی (بیش از نیم ساعت) خودداری کنید .

نحوه راه رفتن



سعی کنید لبه بالای عصا به زیر بغل فشار نیاورد و بیشتر با کف دست به عصا فشار آورید . در افراد مسن و همچنین برای آغاز حرکت بهتر است از واکر یا چهارپایه استفاده شود . توجه داشته باشید ابتدا واکر را بطرف جلو حرکت داده و سپس با پای عمل شده قدم بردارید . در زمان قدم برداشتن با پای عمل نشده، وزن خود را به کمک دست ها بر روی واکر بیندازید . پای خود را ابتدا روی پاشنه و سپس انگشتان بر روی زمین بگذارید . سعی کنید قدم های خود را در طول های کوتاه و مساوی بردارید ، زمانیکه برای صحبت کردن به علت خستگی متوقف می شوید به دیوار تکیه کنید .

نحوه بالا رفتن از پله

در هنگام بالا رفتن از پله ها از نرده کمک بگیرید ابتدا پای عمل نشده را بر روی پله بگذارید ، سپس پای عمل شده را به بالا بکشید و در آخر عصا را بردارید ، بعد از بدست آوردن تعادل قدم بعدی را بردارید.



نحوه پایین آمدن از پله

برای پایین آمدن از پله ابتدا عصای خود را بر روی پله گذاشته سپس پای عمل شده را پایین بیاورید و در آخر پای عمل نشده را بر روی پله بگذارید.

توصیه می شود در هنگام بالا یا پایین رفتن از پله یک نفر بر روی پله پایین تر از شما در سمت عمل شده ایستاده و مراقب شما باشد.



پوشیدن لباس

توصیه می شود اوایل با کمک و بعداً با صلاحدید پزشک آغاز شود در
حین پوشیدن شلوار، جوراب یا کفش توجه داشته باشید، بیش
از حد به جلو خم نشوید، برای پوشیدن شلوار حتماً از باندهای
که به لباس وصل شده و به شما اجازه می دهد لباس را
تحت کنترل داشته باشید استفاده شود (تصویر روبرو)
ابتدا پای عمل شده و سپس پای عمل نشده را داخل
شلوار ببرید. سپس باندها را از لباس جدا کنید برای
جلوگیری از خم شدن، با استفاده از یک وسیله
بلند، شلوار را از پای عمل شده خود درآورید.
برای پوشیدن کفش نیز از بند کفش بلند و کشی یا کفش های گشاد
استفاده کنید.



کار منزل

در دوران بهبود بهتر است از انجام کارهای سنگین خودداری کنید برای
جابجا نمودن اشیا سعی کنید با کشیدن یا هل دادن این عمل را انجام
دهید و از بلند کردن اشیا پرهیزید از خم شدن بیش از
۷۰-۸۰ درجه برای برداشتن اشیا از روی زمین استفاده کنید. اگر فرش و
سیمهای موجود در کف منزل مزاحم حرکت شما هستند، برای مدتی کلیه
این اشیا را جمع کنید تا دوران نقاهت راحتی داشته باشید سعی کنید
در مناطقی که سطوح لغزنده دارند رفت و آمد نکنید.

رانندگی



۴۵ روز تا دوماه بعد از عمل با صلاحدید پزشک و بعد از بدست آوردن تعادل آغاز شود. برای نشستن در داخل اتومبیل، صندلی را تا حد ممکن خوابانده و به طرف عقب ببرید تا فضای بیشتری برای پاهای شما باز شود. در حالیکه به واکر تکیه داده اید به صندلی نزدیک شوید و به آرامی (شکل روبرو) بنشینید، پاهای خود را به داخل اتومبیل کشیده و تکیه دهید. در مسافت های طولانی بطور مکرر اتومبیل را متوقف کرده و قدم بزنید.

برای پیاده شدن از اتومبیل، صندلی را کامل خوابانده و به عقب ببرید. پاهای خود را به آرامی بر روی زمین گذاشته و با کمک واکر به حالت ایستاده درآیید.

روابط زناشویی

با صلاحدید پزشک و پس از بهبود محل زخم آغاز شود. بهتر است به موارد توصیه شده درباره وضعیت قرار گیری پا دقت شود.

استحمام



از روز دوم یا سوم بعد از عمل ، بشرطی که بتوانید تعادل خود را حفظ کنید و با داشتن پانسمان ضد آب می توانید استحمام کنید. توصیه می شود اوایل با همراهی و کمک یکی از نزدیکان استحمام کنید ، بعد از اینکه ترشحات محل زخم شما خشک شد ، می توانید بدون پانسمان به حمام بروید.



پانسمان ضد آب از داروخانه ها قابل تهیه می باشد . اوایل بهتر است طول مدت استحمام بیش از ۱۰ دقیقه طول نکشد و فضای حمام از تهویه خوبی برخوردار باشد.



از کفپوشهای مخصوص که از لیز خوردن جلوگیری می کنند استفاده کنید. در داخل حمام بر روی یک صندلی مخصوص استحمام نشسته و از دوش دستی و شامپوی بدن برای شستشو استفاده نمایید.

توصیه می شود از اسفنج های استحمام با دسته بلند جهت شستشوی نواحی زانو و پایین تر استفاده کنید . تصاویر روبرو نحوه صحیح استحمام بعد از عمل را نشان می دهند.

ورزش در منزل

یکی از مهمترین مراحل بهبود شما انجام ورزش در منزل است. وقتی از عضلات استفاده نشود، ضعیف شده و نقش حمایتی خود را در بدن از دست می دهند. عمل جراحی مشکل مفصل ران شما را حل می کند ولی اگر عضلات را با ورزش تقویت نکنید همچنان ضعیف باقی خواهند ماند. فراموش نکنید که بهترین ورزش پس از جراحی مفصل ران راه رفتن است.

در اینجا ما تعدادی از حرکات ورزشی را که اغلب پزشکان برای بیمارانشان تجویز می کنند آموزش می دهیم. حال اگر در طی ۸ هفته اول پس از جراحی سعی کنید که روزانه ۳ قسمت از ورزش های زیر را توام با راه رفتن انجام دهید در بهبودی شما نقش موثری خواهد داشت. همچنین با انجام دقیق و کافی این حرکات می توانید در کوتاهترین زمان از وابستگی به اطرافیان کاسته و بصورت مستقل کارهای روزمره خود را انجام دهید.

پزشک شما ممکن است برنامه ورزشی دیگری توصیه نماید. ورزش ها را طبق نظر پزشک معالج خود انجام دهید.

ورزش مچ پا

- روی تخت دراز کشیده و انگشتان پای خود را به سمت زانو و سپس به سمت پایین و چرخشی حرکت دهید.
- سعی کنید با انقباض عضلات ران و شکم و ساق خود را بطور مستقیم از تخت یا زمین بلند کنید.



ورزش زانو

- به پشت دراز بکشید و زانو را با منقبض کردن عضلات ران و ساق پا به پایین فشار دهید و این حرکت را برای ۶ ثانیه ادامه دهید و سپس آزاد کنید این حرکت را ۵ بار انجام دهید.



ورزش عضلات باسن

- در حالیکه دراز کشیده اید عضلات باسن خود را تا جایی که امکان پذیر است منقبض کنید، این حرکت را ۵ مرتبه تکرار کنید.



● در حالیکه درازکشیده اید پای عمل شده خود را جمع کنید و باز کنید این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



● در حالیکه دراز کشیده اید یک حوله را به صورت لوله ای پیچیده و زیر زانو خود قرار دهید در این وضعیت عضلات پای خود را منقبض کنید که این انقباض منجر به بالا آمدن پا میشود. این حرکت را ۵ ثانیه ادامه دهید و سپس آزاد کنید. تکرار این حرکت به تعداد ۵ بار توصیه می شود.



● در حالیکه به پشت خوابیده اید و انگشت شست پای شما بطرف بالا است، پای عمل شده را به آهستگی و تا جاییکه می توانید از پای مقابل دور کنید و مجدداً به خط وسط برگردانید.



● در حالیکه روی صندلی نشسته اید پای عمل شده خود را به آرامی بالا آورده و صاف کنید و مجدداً بر روی زمین بگذارید . این حرکت را ۵ بار تکرار کنید.



حرکاتی که باید از آن اجتناب کرد

از آنجاییکه در حین عمل جراحی تعویض مفصل ران کپسول مفصلی و رباط هایی که استخوان ران را در مرکز کاسه لگن نگه می دارند بریده می شوند ، احتمال اینکه سرمفصل جدید از جای خود خارج شده و موجب در رفتگی گردد . در بعضی از حرکات و وضعیت های بدن بیشتر می شود ، اکثر جراحان ترجیح می دهند که برای حداقل ۶ تا ۱۲ هفته بعد از جراحی و تا زمانی که بافت های نرم اطراف مفصل ترمیم شده و استحکام خود را بدست آورند موارد ذیل برای جلوگیری از در رفتگی مفصل به حداقل می رسد.



● در طول مدت بهبودی از خم کردن پای عمل شده بیش از ۹۰ درجه خودداری کنید.



● همچنین از انداختن پا بر روی پای دیگر پرهیزید.

● هرگز اجازه ندهید که زانوی شما در سمت عمل کرده از خط میانی بدن شما عبور کند. هنگامی که دراز کشیده اید ، با قرار دادن یک بالش در میان پاهای خود مفصل خود را در وضعیت صحیح نگه دارید.