



آموزش به بیمار

آنچه باید درباره تعویض مفصل ران و لگن بدانید



مرکز آموزشی پژوهشی
درمانی شهید هاشمی نژاد
واحد آموزش به بیمار

چه زمان فوری به پزشک مراجعه کنم؟

در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- مشاهده تب بالای ۳۸/۵ درجه سانتی گراد (نشانه عفونت)
- درد شدید و غیر قابل تحمل (نشان دهنده خونریزی)
- ترشحات زرد یا سبز رنگ بدبو از محل برش، قرمزی گسترده که از لبه های زخم فراتر رفته باشد، یا افزایش گرمی و تورم در اطراف زخم (علائم عفونت زخم)
- تورم ناگهانی، شدید و دردناک در ساق یا مچ پا (اغلب فقط در یک طرف)، احساس گرما یا سردی، یا تغییر رنگ پوست، کبودی (علائم تشکیل لخته خون در پا)
- تنگی نفس و احساس خفگی (علائم پرت شدن لخته به سمت ریه)



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱۳۷۰۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش ارتوپدی ۲۴۵۰ و جراحی زنان ۲۲۱۲ را وارد نمایید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتوای آموزشی و ورزش های توانبخشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در منزل از خودم مراقبت کنم؟

دوره نقاهت در خانه جایی است که بهبودی واقعی شما آغاز میشود و تعهد شما به تمرینات فیزیکی بیشترین اهمیت را پیدا میکند.

تمرینات فیزیوتراپی: تمرینات روزانه عامل اصلی موفقیت بلندمدت تعویض مفصل است. فیزیوتراپ یک برنامه تمرینی مختص شما ارائه خواهد داد. این تمرینات باید هر روز و چندین بار در روز تکرار شوند. آنها را به خوبی یاد بگیرید.

محدودیت های حرکتی: برای محافظت از مفصل و جلوگیری از آسیب به بخیه ها در مرحله اولیه جوش خوردن استخوان، محدودیتهای زیر باید رعایت شوند:

از خم کردن زانو به زاویه ای بیش از ۹۰ درجه خودداری کنید،

از روی هم انداختن پاها خودداری کنید.

از چرخاندن شدید پای عمل شده به سمت داخل خودداری کنید.

رانندگی معمولاً ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل (و زمانی که پای راست عمل شده باشد) ممنوع است، زیرا واکنش سریع پا به پدالها به دلیل ضعف و مصرف داروهای مسکن ممکن است خطرناک باشد.

بلند کردن اجسام سنگین، دویدن یا ورزشهای پربرخورد تا حداقل ۳ ماه ممنوع است.

رژیم غذایی: مواد غذایی حاوی کلسیم، پروتئین، ویتامین D و مایعات فراوان (در صورت عدم ممنوعیت) مصرف کنید. این مواد به ترمیم استخوان و زخم کمک می کند.

مددجوی عزیز:

این مطالب به منظور آشنایی با مراقبت‌های لازم جهت تعویض مفصل تهیه شده است. امیدواریم این بروشور به شما کمک کند تا با آمادگی و اطمینان بیشتری دوره بهبودی پس از تعویض مفصل ران را طی کنید. تعهد شما به برنامه توانبخشی، کلید موفقیت این جراحی است.



تعویض مفصل ران و لگن چیست؟

تعویض کامل مفصل ران یک روش جراحی بسیار موفق است که هدف آن تسکین دردی است که ناشی از تخریب مفصل ران به دلیل آرتروز یا آسیب است. در این عمل، جراح متخصص ارتوپدی، سطوح آسیب‌دیده استخوان سر ران و گودی لگن را برداشته و آن‌ها را با اجزای مصنوعی جایگزین می‌کند. هدف اصلی از انجام عمل تعویض مفصل ران و لگن عبارت است از:

- **کاهش شدید درد:** تسکین دردی که با روش‌های محافظه‌کارانه (دارو، فیزیوتراپی) قابل کنترل نیست.
- **بازیابی عملکرد:** افزایش دامنه حرکتی و بهبود توانایی در انجام فعالیت‌های روزمره مانند راه رفتن، بالا رفتن از پله‌ها و نشستن.
- **بهبود کیفیت زندگی:** بازگشت به سطحی از فعالیت که قبل از شروع درد شدید مفصل امکان‌پذیر نبود.



آمادگی‌های قبل از عمل چیست؟

آمادگی مناسب پیش از عمل، نقش حیاتی در کاهش عوارض و تسریع بهبودی پس از عمل دارد.

- در هفته‌های قبل از مراجعه به بیمارستان برای عمل، جراح متخصص آزمایشها و مشاوره‌هایی را انجام می‌دهد تا به این ترتیب مطمئن شود وضعیت جسمی شما برای انجام عمل جراحی از سلامت کافی برخوردار است.
- داروهایی مانند آسپرین، وارفارین (کومادین)، پلاویکس (کلوپیدوگرل) یا ضدانعقادهاى جدید (مانند ریواروکسابان) باید از چند روز تا یک هفته قبل از عمل متوقف شوند. **هرگز بدون مشورت با جراح مصرف این داروها را قطع نکنید.**
- داروهای فشار خون و تیروئید معمولاً باید با مقدار کمی آب و در صبح روز جراحی مصرف شوند (در مورد مصرف یا عدم مصرفشان با پزشک مشورت کنید).
- از شب قبل از عمل از خوردن مواد غذایی خودداری کنید.
- محیط خانه را برای بازگشت از بیمارستان آماده کنید. به طور مثال فرشهای لغزان و کابل‌های برق رها شده در مسیر رفت و آمد جمع‌آوری گردد. در حمام و توالت دستگیره‌های دیواری تعبیه گردد. ارتفاع توالت فرنگی طوری تنظیم گردد که در هنگام نشستن زانو ها خم نشود (ارتفاع کمی بلند تر باشد).



مراقبت‌های بعد از عمل چیست؟

هدف اصلی در ۱۲ تا ۲۴ ساعت اول پس از جراحی، کنترل درد و شروع حرکت است.

- **کنترل درد:** کلید شروع موفقیت آمیز توانبخشی است. نباید درد را تحمل کنید. انتظار نداشته باشید که درد کاملاً از بین برود. هدف این است که درد از سطح "شدید و غیرقابل تحمل" به سطح "قابل کنترل و خفیف تا متوسط" برسد تا بتوانید تمرینات را انجام دهید. در طی مدت بستری از مسکن‌های تزریقی برای تسکین درد استفاده می‌شود.
- **فعالیت اولیه:** به محض این که اثرات بیهوشی از بین برود و تیم پزشکی اجازه دهد (اغلب ۱۲ تا ۲۴ ساعت پس از جراحی) اولین گام، کمک گرفتن از فیزیوتراپ برای نشستن ایمن روی لبه تخت است. تمرین اولیه شامل تلاش برای خم کردن زانو تا زاویه ای است که توسط فیزیوتراپ تعیین میشود. با استفاده از واکر یا عصا و تحت نظارت کامل، شما برای اولین بار با مفصل جدید خود چند قدم راه خواهید رفت. این کار به جلوگیری از لخته شدن خون و فعالسازی عضلات کمک میکند.
- **مراقبت از محل جراحی:** مراقبت صحیح از محل جراحی برای جلوگیری از عفونت حیاتی است. پانسمان جراحی باید خشک نگه داشته شود. تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، محل عمل را خیس نکنید (حمام کردن با دوش ایستاده یا استفاده از وان ممنوع است). زخم را روزانه از نظر قرمزی، شدید، ترشحات چرکی، بوی بد یا افزایش دما بررسی کنید. اگر درن دارید، میزان مایع خروجی توسط پرستاران پایش میشود و معمولاً ۱ تا ۳ روز پس از عمل خارج میگردد.