

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

جراحی تعویض مفصل ران و لگن

Hip Joint Replacement



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

جراحی تعویض مفصل ران و لگن چیست؟

مفصل لگن یکی از بزرگترین مفاصل بدن است. هنگامی که این مفصل دچار مشکل میشود مسئله ایجاد شده میتواند تاثیر جدی بر کل بدن شما و توانایی انجام فعالیتهای عادی داشته باشد. هنگامی که این مفصل به خاطر آرتروز یا سایر مشکلات احتمالی دچار آسیب شدید شود، عمل جراحی تعویض مفصل لگن ممکن است به بیمار پیشنهاد شود. در عمل جراحی جایگزینی مفصل ران جراح غضروف و استخوان از بین رفته را از مفصل ران و لگن برداشته و آن را با اعضای مصنوعی جایگزین میکند. عمل جراحی تعویض مفصل ران موجب کاهش درد بیمار بهبود عملکرد مفصل و بازیابی نحوه راه رفتن عادی و اصلاح کوتاهی اندام خواهد شد.

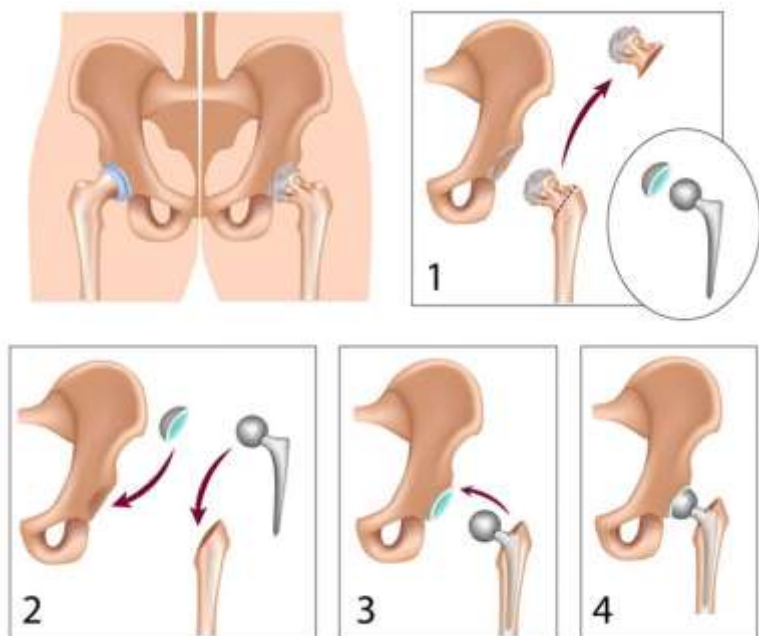


مفصل ران شما از دو بخش اصلی تشکیل شده است. ممکن است یک یا هر دو بخش در طول جراحی تعویض شوند:

- کاسه ران (بخشی از استخوان لگن به نام استابولوم)
- انتهای بالایی استخوان ران (به نام سر استخوان ران)

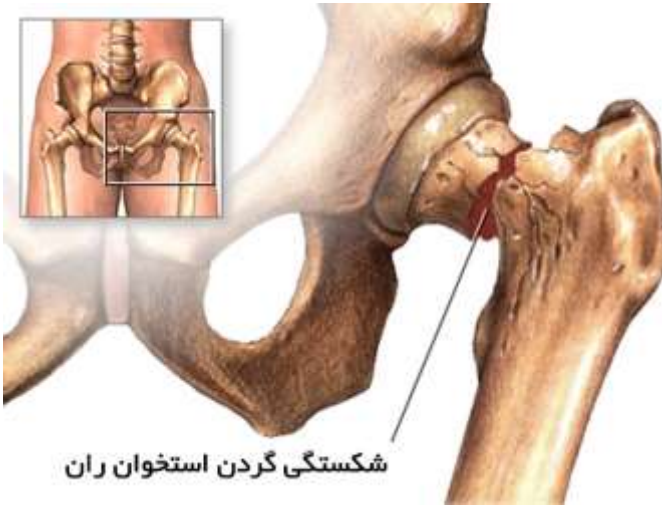
مفصل ران جدیدی که جایگزین مفصل قدیمی میشود از این بخشها تشکیل شده است:

- کاسه، که معمولاً از فلز محکمی ساخته شده است.
- یک آستر، که درون کاسه قرار میگیرد. اغلب پلاستیکی است.
- یک گوی فلزی یا سرامیکی که جایگزین سر گرد (بالای) استخوان ران شما میشود.
- یک ساقه فلزی که برای محکم کردن مفصل به استخوان ران متصل میشود.



دلایل جراحی تعویض مفصل ران و لگن چیست؟

- شایع‌ترین دلیل انجام این جراحی، تسکین آرتروز است. درد شدید آرتروز می‌تواند فعالیت‌های شما را محدود کند.
- پزشک شما همچنین ممکن است در شرایط زیر استفاده از این روش درمانی را برای شما تجویز کند.
- ابتلا به آرتریت روماتوئید یک بیماری که باعث ایجاد درد سفتی و ورم مفصل می‌شود
- آرتریت اولیه مفصل ران (تخریب مفصل)
- آرتریت ثانویه مفصل ران ناشی از شکستگی مفصل ران و لگن، هموفیلی و
- مرگ سلول استخوانی ناشی از داروها شکستگیها، اختلالات خونی، عفونت قدیمی مفصل.
- توده‌های استخوانی



اغلب اوقات، تعویض مفصل ران در افراد ۶۰ سال به بالا انجام می‌شود. بسیاری از افرادی که این جراحی را انجام می‌دهند جوان‌تر هستند. افراد جوان‌تری که مفصل ران خود را تعویض می‌کنند، ممکن است فشار بیشتری به مفصل ران مصنوعی وارد کنند. این فشار اضافی می‌تواند باعث شود که مفصل ران زودتر از افراد مسن‌تر فرسوده شود. در این صورت ممکن است نیاز به تعویض مجدد بخشی یا تمام مفصل باشد.

پزشک شما ممکن است برای این مشکلات، تعویض مفصل ران را توصیه کند:

- به دلیل درد لگن نمی‌توانید تمام شب بخوابید.
- درد لگن شما با سایر درمان‌ها بهبود نیافته است.
- درد لگن شما را از انجام فعالیت‌های عادی خود، مانند حمام کردن، تهیه غذا، انجام کارهای خانه و راه رفتن، محدود می‌کند یا مانع از آن می‌شود.
- در راه رفتن مشکلاتی دارید که نیاز به استفاده از عصا یا واکر دارد.

آمادگی قبل از جراحی تعویض مفصل چیست؟

در هفته‌های قبل از مراجعه به بیمارستان برای عمل، جراح متخصص آزمایش‌های مشخصی را انجام می‌دهد تا به این ترتیب مطمئن شود وضعیت جسمی شما برای انجام عمل جراحی از سلامت کافی برخوردار است.

همیشه قبل از جراحی، جراح خود را از هرگونه سرماخوردگی، آنفولانزا، تب، تبخال یا بیماری دیگری که دارید مطلع کنید.

بعضی مشکلات خاص مثل دیابت یا روماتیسم مفصلی ممکن است فرآیند بهبود شما را آهسته نمایند به همین خاطر لازم است سوابق بیماری شما به طور کامل در اختیار پزشک متخصص قرار گیرد. علاوه بر این مصرف داروهای خاص مثل رقیق کننده های خون و داروهای ضد التهاب ممکن است باعث خونریزی بیش از حد شما شود و به همین خاطر لازم است قبل از عمل جراحی مصرف این داروها با نظر پزشک معالج و مشاور تعدیل یا قطع شود. در این حالت معمولاً جراح و ارائه دهنده خدمات اولیه مراقبتی با یکدیگر همکاری میکنند تا به این ترتیب بتوان یک ارزیابی مناسب اولیه از وضعیت بدن و سلامتی بیمار قبل از عمل جراحی انجام شود.

همچنین ممکن است لازم باشد مصرف داروهایی را که احتمال ابتلا به عفونت را در شما افزایش می دهند، متوقف کنید. این داروها شامل متوترکسات و سایر داروهایی است که سیستم دفاعی بدن شما را سرکوب می کنند.

پزشک از شما میخواهد که قبل از عمل جراحی، خانه خود را برای آسان تر کردن کارهای روزمره آماده کنید. مانند فرش های لغزنده و سیم های رها در محیط خانه جمع آوری شود تا احتمال زمین خوردن کاهش یابد.

تمرین کنید که از عصا، واکر، عصای زیر بغل یا صندلی چرخدار به درستی استفاده کنید.



چند روز بیمار در بیمارستان بستری است؟

معمولاً افراد بیش از ۳ تا ۵ روز پس از انجام عمل جراحی در بیمارستان بستری نمی شوند. بهبودی کامل از عمل جراحی به ۳ تا ۶ ماه زمان با توجه به نوع عمل جراحی، سطح سلامت کلی فرد و میزان موفقیت در عملیات توان بخشی نیاز دارد.

مراقبت های بعد از جراحی تعویض مفصل چیست؟

مراقبت های لازم پس از عمل جراحی تعویض مفصل لگن به شرح زیر هستند:
داروها



جهت دریافت مراقبت های
لازم در صورت تجویز
داروهای رقیق کننده خون،
کد بالا را اسکن کنید.

برای درد، از مسکن های تجویز شده توسط پزشک استفاده کنید.

اگر بیماری قلبی، فشار خون بالا، بیماری کلیوی دارید یا در گذشته زخم معده یا خونریزی داخلی داشته اید، قبل از استفاده از داروهایی چون ایبuprofen، ناپروکسن و ... با پزشک خود مشورت کنید.

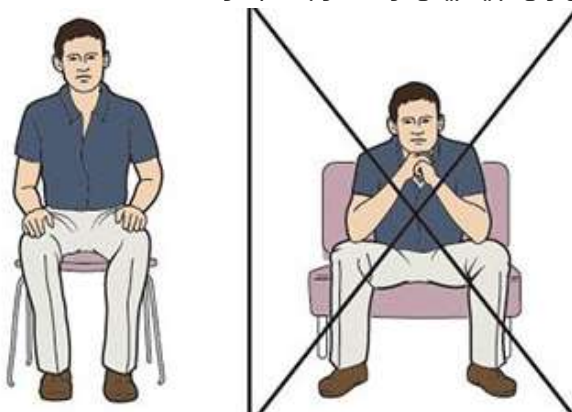
پزشک داروی چرک خشک کن (آنتی بیوتیک) نیز جهت پیشگیری از عفونت محل جراحی برای شما تجویز خواهد کرد. این دسته از داروها را ترجیحاً با معده پر و آب فراوان مصرف نمایند. از قطع خودسرانه داروها خودداری کنید چرا که در صورت قطع خودسرانه احتمال بروز عفونت های مقاوم به درمان افزایش می باید.

فعایت های مجاز:

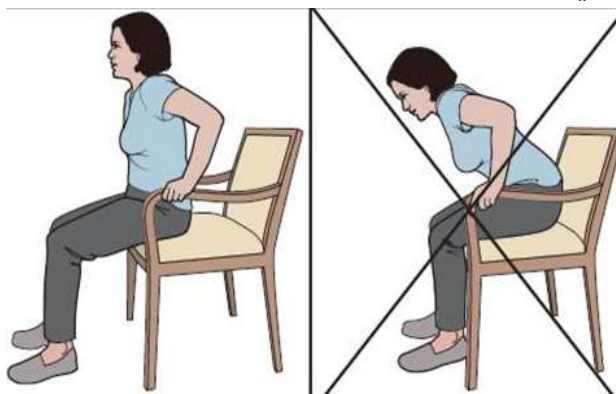
- استفاده از چوب زیر بغل عصا یا واکر به نحو صحیح. با پزشک خود در ارتباط با اطلاعات لازم درباره نحوه انتخاب و استفاده مناسب از چوب زیر بغل عصا یا واکر صحبت کنید.

• انجام فعالیتهای زیر به جلوگیری از خارج شدن مفصل مصنوعی از محل خود کمک موثر میکند:

- از انجام فعالیت های سنگین (حمل اشیاء سنگین) و ورزش هایی که احتمال ضربه و آسیب در آنها بالاست مانند تنیس، بدمینگتون و ... پرهیزید.
- از نشستن بر روی یک صندلی دارای ارتفاع کم و کوتاه که باعث خم شدن زانو می شود اجتناب کنید. صندلی بیمار محکم و دارای نشیمنگاه پهن و سفت باشد.
- زانوهای خود را بلند نکنید یا آنها را بالاتر از لگن در زمان نشستن قرار ندهید. مفصل ران نباید بیش از ۹۰ درجه خم شود.



- سعی کنید از دسته صندلی (حتما صندلی دو دسته سفت و محکم داشته باشد) در زمان بلند شدن از آن برای کاهش فشار و نیروی وارد شده به لگن استفاده کنید.



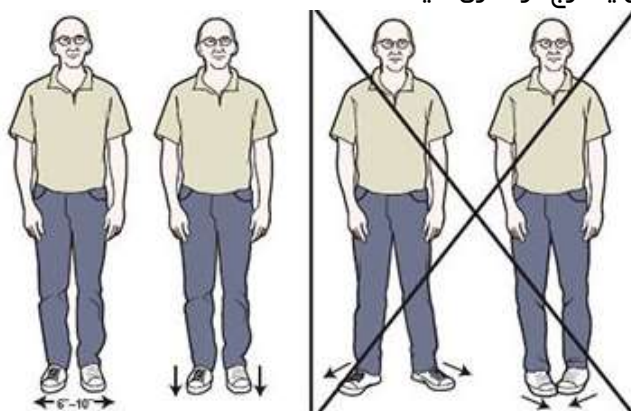
- از خم شدن به جلو در زمان نشستن خودداری کنید.
- از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خودداری کنید.
- وقتی می ایستید یا نشسته هستید، پای تحت عمل را جلوتر قرار دهید.



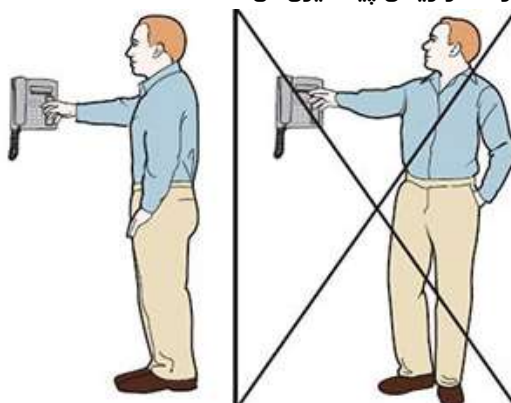
- در زمان بلند کردن اجسام زانوی خود را خم کرده و در حالت صاف بودن زانو اجسام را بلند نکنید.
- در هنگام نشستن از روی هم انداختن پا ها بپرهیزید. چراکه منجر به دررفتگی مفصل می شود.



- در زمان ایستادن و راه رفتن پاها را موازی هم قرار دهید و از چرخش پاها به سمت داخل یا خارج خودداری کنید.



- از راه رفتن سریع خودداری کنید و بر روی سطوح نرم راه نروید تا به این ترتیب از وارد شدن فشار به لگن جلوگیری نمایید.
- همیشه یک بالشت کمی سفت داشته باشید تا بیرون از محیط خانه بر روی صندلیماشین، میل و صندلی بگذارید تا زانوها تنظیم شوند و بالاتر از سطح لگن نباشند.
- هنگام ایستادن، اطمینان حاصل کنید که وزن شما به طور یکنواخت بر روی هر دو پا تقسیم شده باشد، این کار از وارد آمدن فشار اضافی به مفصل لگن جدید جلوگیری کرده و از فشار زیادی پیشگیری می‌کند.



- همیشه زانوهای خود را از یکدیگر جدا نگه دارید. از یک سطح حائل یا پشتی بین زانوهای خود در زمان نشستن یا دراز کشیدن استفاده کنید..



خوابیدن های نادرست پس از جراحی تعویض مفصل ران و لگن



- رفتن به تخت خواب و خوابیدن: لبه تخت بنشینید/ ابتدا پای عمل شده خود را بالا برده و روی تخت گذاشته و سپس پای سالم را روی تخت بگذارید. برای انجام دادن این کار قسمت بالا تنه خود را کمی به عقب برده و آن را کاملاً صاف نگه دارید. پیشنهاد می شود در حالی که به پشت خوابیده اید پاها صاف و دور از هم قرار گیرند. اگر به پهلو خوابیده اید، بالشت بزرگی را بین دو پای خود قرار دهید. این کار سبب جلوگیری از قرار گرفتن پاها روی هم هنگام خواب می شود.



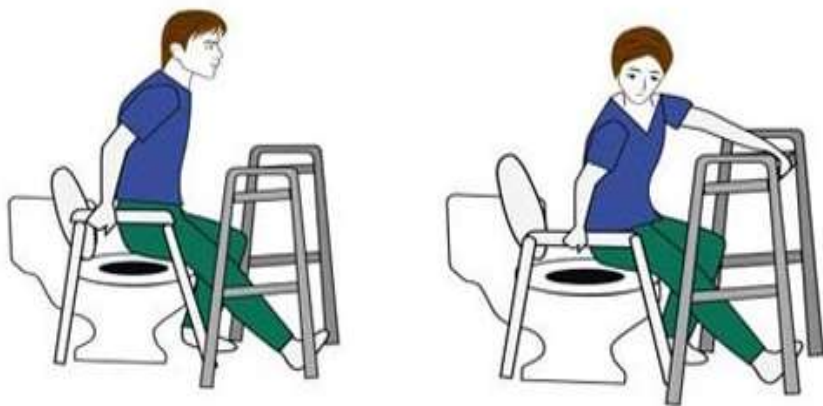
- بیرون آمدن از تخت: برای بیرون آمدن از تخت، باسن خود را تا لبه تخت آورده، سپس به آرامی ابتدا پای جراحی شده خود و سپس پای سالم را بلند کرده و از تخت بیرون آورید. تخت شما باید سفت و محکم بوده و تقریباً ۷۰ سانتی متر از سطح زمین ارتفاع داشته باشد. اگر تخت شما بیش از اندازه کوتاه است از یک تشک اضافی و کمی سفت روی تخت استفاده کنید تا ارتفاع آن را کمی افزایش دهد یا فریم تخت خود را مرتفع تر کنید.



- برای پوشیدن یا درآوردن جوراب و کفش باید از پاشنه کش بلند استفاده کنید و خم نشوید.



- برای همیشه باید از یک صندلی توالت بلند برای دستشویی رفتن استفاده کنید. بلندی صندلی به گونه ای باشد که زانو ها پایین تر از سطح لگن باشد و خم نشود.



- پس از دستور پزشک (معمولاً ۳-۶ ماه بعد) میتوانید از پله بالا بروید. همیشه با پای سالم تان از پله ها بالا رفته و با پای جراحی شده از پله ها پایین بیایید. به یاد داشته باشید: "بالا رفتن با پای سالم" و "پایین آمدن با پای مصدوم".



توانبخشی و فیزیوتراپی:

اکثر بیمارانی که عمل جراحی کامل تعویض مفصل لگن را انجام داده اند نشستن و راه رفتن را با کمک یا ابزار کمکی و با نظر متخصص فیزیوتراپی در روز پس از عمل جراحی آغاز میکنند. در این حالت متخصص فیزیوتراپی آموزشها و مشاوره های لازم را برای انجام حرکتهای تمرینی خاص جهت تقویت لگن و بازیابی حرکتهای آن برای راه رفتن و نیز سایر فعالیتهای عادی روزانه به شما ارائه خواهد کرد.

تمرین هایی که در ادامه آمده اند برای هفته اول تا سوم پس از عمل مناسب هستند درباره مناسب بودن این تمرینها برای خود و نحوه انجام آنها و نیز تمرینهای پیشرفته تر با متخصص فیزیوتراپی خود صحبت و مشورت کنید.

پمپ قوزک (فشار دادن پدال گاز)

این حرکت به کاهش ورم و ریسک ایجاد لخته های خونی کمک میکند. برای انجام این حرکت کف پا را به سمت بالا و پایین به صورت تلمبه زدن حرکت دهید. این حرکت را ۶ تا ۸ بار و ۳ بار در روز تکرار کنید.



انقباض باسن

برای این نرمش عضلات باسن را منقبض کرده و آنها را به هم فشار میدهیم و تا چند ثانیه آنها در همین حالت نگه دارید. این نرمش برای تقویت عضلات لگن بعد از تعویض مفصل در مراحل ابتدایی بسیار مفید است.



لغزاندن پاشنه پا (خم کردن زانو در حالت خوابیده):

برای انجام این حرکت بر روی پشت خود دراز کشیده و زانوهای خود را خم کنید. در این حالت کف پای شما در راستای شانه بر روی زمین قرار خواهد گرفت. عضلات شکم خود را جمع کرده و لگن را در وضعیت خود حفظ کنید یک پای خود را به آرامی در راستای محل خوابیدن خود صاف کنید و عضلات شکم خود را در وضعیت جمع شده نگه دارید سپس پای خود را به محل اول آن بازگردانید این حرکت را ۶ تا ۸ بار سه بار در روز تکرار کنید. این حرکت را با پای مقابل تکرار نمایید.



حرکت راست کردن زانو:

بر روی تختخواب در حالت نشسته تکیه بدهید و یک پشتی بزرگ زیر زانوی پای خود بگذارید. عضلات شکم خود را جمع کنید پای خود را بالا برده و زانوی آن را صاف کنید به آرامی پای خود را پایین بیاورید. این حرکت را در حالت خوابیده نیز می توان انجام داد. این حرکت را ۶ تا ۸ بار برای ۳ بار در روز تکرار کنید.



حرکت کشش زردپی:

در حالت نشسته بر روی یک صندلی قرار گرفته و پشت ران ها و پای خود را بر روی سطح محافظ قرار دهید. عضلات شکم خود را محکم کنید. یک حوله بزرگ را از بین ران های خود رد کنید. پای خود را بالا بیاورید تا زانوی شما صاف شود. این حرکت را زمانی متوقف کنید که احساس کشیدگی در پشت ران داشته باشید حتی اگر زانوی شما هنوز صاف نشده است.



مراقبت از زخم:

- ممکن است تا مدتی قدری بی حسی یا گزگز اطراف محل برش جراحی داشته باشید که طبیعی است.
- محل جراحی را خشک و تمیز نگه دارید. در صورت اجازه پزشک، از آب و صابون برای تمیز نگه داشتن زخم خود استفاده کنید.
- اگر بخیه دارید، حدود ۲ هفته بعد کشیده می‌شوند.
- ممکن است بتوانید حدود ۵ تا ۷ روز پس از جراحی دوباره دوش بگیرید. از جراح خود بپرسید که چه زمانی می‌توانید شروع کنید.
- برای جلوگیری از افتادن هنگام دوش گرفتن، روی صندلی مخصوص حمام بنشینید. حمام خود را ایمن‌تر کنید. در وان یا دوش و کنار توالت نرده‌های دستی قرار دهید. یک زیرانداز ضد لغزش در حمام قرار دهید. تا زمانی که جراحان اجازه نداده است، در وان حمام، استخر یا جکوزی غوطه‌ور نشوید.



- حداقل روزی یک بار محل برش خود را از نظر هرگونه علائم عفونت بررسی کنید. در صورت بروز درد، تب، ورم و قرمزی، ترشح و بوی بد، باید با مطب جراح خود تماس بگیرید.



رژیم غذایی:

تغذیه مناسب نقش بسیار مهمی در روند بهبودی دارد. در اینجا چند نکته کلیدی در این زمینه آورده شده است:

۱. کلسیم: بلوک اصلی سازنده استخوان است و برای بازسازی و تقویت استخوان ضروری است. از مصرف بیش از حد منابع کلسیم به علت احتمال تشکیل سنگ های ادراری پرهیز گردد. منابع: لبنیات (شیر، ماست، پنیر)، سبزیجات برگ سبز تیره (مانند کلم بروکلی، اسفناج)، ساردین و بادام.

۲. ویتامین D: ویتامین D به بدن کمک می کند تا کلسیم را جذب کند. بدون ویتامین D کافی، حتی اگر کلسیم زیادی مصرف کنید، جذب آن مختل می شود. منابع: نور خورشید (بهترین منبع)، ماهی های چرب (مانند سالمون، ماهی خال مخالی)، زرده تخم مرغ، قارچ ها و غذاهای غنی شده (مانند شیر و غلات صبحانه). در صورت نیاز، پزشک ممکن است مکمل ویتامین D را تجویز کند.



۳. پروتئین: پروتئین برای ترمیم بافت ها، از جمله بافت استخوان و عضلات اطراف آن، ضروری است.

منابع: گوشت کم چرب، مرغ، ماهی، تخم مرغ، لبنیات، حبوبات (لوبیا، عدس)، مغزها و دانه ها.



۴. ویتامین C: ویتامین C در تولید کلاژن نقش دارد که جزء مهمی از ساختار استخوان است و به روند بهبودی کمک می‌کند.
منابع: مرکبات (پرتقال، گریپ فروت)، توت فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای (به خصوص رنگی)، گوجه فرنگی و بروکلی.



۵. منیزیم: منیزیم در ساختار استخوان نقش دارد و بر جذب کلسیم و ویتامین D تأثیر می‌گذارد.
منابع: سبزیجات برگ سبز تیره، مغزها (بادام، گردو)، دانه‌ها (تخمه آفتابگردان، کدو)، حبوبات، غلات کامل و شکلات تلخ.
۶. روی (زینک): روی در تقسیم سلولی و رشد بافت‌ها نقش دارد که برای ترمیم استخوان مهم است.
منابع: گوشت قرمز، مرغ، صدف، مغزها، دانه‌ها و حبوبات.
نکات مهم دیگر:

— مصرف مایعات: نوشیدن آب کافی برای حفظ سلامت کلی بدن و کمک به فرآیندهای متابولیکی ضروری است. علاوه بر این با توجه به بی حرکتی و کاهش تحرک احتمال

بروز بیبوست افزایش می یابد. مصرف مایعات و مواد غذایی حاوی فیبر می تواند به پیشگیری از بروز بیبوست کمک کند.

— اجتناب از مصرف زیاد نمک: مصرف بیش از حد نمک می تواند دفع کلسیم از طریق ادرار را افزایش دهد.

— کاهش مصرف الکل و کافئین: مصرف زیاد الکل و کافئین ممکن است بر جذب کلسیم و سلامت استخوان تأثیر منفی بگذارد.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- تنگی نفس یا درد قفسه سینه هنگام نفس کشیدن
- قرمزی یا افزایش درد در اطراف محل برش
- ترشح از محل برش
- تورم در یکی از پاها (قرمز و گرمتر از پای دیگر خواهد بود)
- درد در ساق پا
- تب بالاتر از ۳۸٫۳ درجه سانتیگراد
- دردی که با داروهای مسکن کنترل نمی شود
- خونریزی بینی یا وجود خون در ادرار یا مدفوع، در صورت مصرف رقیق کننده های خون

