



بیمارستان شهید دکتر قلی پور بوکان

تعویض مفصل لگن

1- Hemiarthroplasty

(تعویض نیم مفصل)

2- Total-hip-arthroplasty

(THA) (تعویض کامل مفصل)



توجه: اطلاعات تکمیلی بر جزوه خودآموزی تعویض مفصل ران
بر روی سایت شبکه بهداشت و درمان بوکان

تهیه کننده:

سلیمان پوررشید

کارشناس ارشد پرستاری

سوپروایزر آموزش سلامت

آمنه باقی نژاد

فیزیوتراپیست

تایید کننده:

دکتر فرزاد فرخی

متخصص ارتوپدی



کد سند: HEUBQH 78/12

تاریخ تدوین: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

واحد آموزش پرستار و پیگیری: ۲۹۱

۰۴۴۴۶۳۳۰۷۰۱ - ۴

(و) سایر مراقبت ها:

- رژیم غذایی پر پروتئین، فیبردار (سبزیجات و میوه جات)، مایعات فراوان و مواد غذایی حاوی ویتامین C و کلسیم

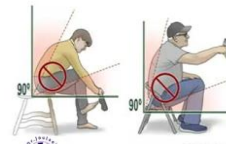
- اضافه وزن طول عمر مفصل را کم می کند و مانع فعالیت و نرمش ها می شود.

- تا ۲ ماه رانندگی نکنید.

- اگر احتمال ورود میکروب به بدن وجود دارد (مثل کشیدن دندان)، آنتی بیوتیک مناسب با نظر پزشک مصرف کنید.

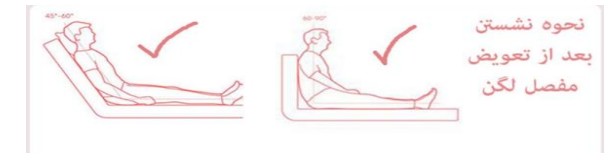
- تا ۳ الی ۴ ماه بعد از جراحی، هنگام مقابرت مفصل ران در حالت چرخیده به داخل یا خارج قرار نگیرد.

- تا چهار ماه بعد از عمل، هنگام پوشیدن شلوار، جوراب و کفش، مفصل ران را خم نکنید و از وسایل کمکی (پاشنه کش بلند و...) یا از فرد دیگری کمک بگیرید.



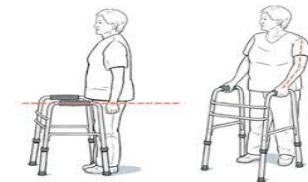
- با حرکات نرمشی زیر نظر پزشک و فیزیوتراپ به تقویت عضلات (عضلات شکم و...) پردازید. باید اکثر فعالیت های سبک زندگی را ۳ تا ۶ هفته پس از جراحی از سر بگیرید. بازتوانی کامل اندام ۶ الی ۲۱ ماه به طول می انجامد.

- بدون خم شدن به جلو، چند دقیقه روی تخت بنشینید: زاویه بین ران و تنه از قائمه (زاویه ۹۰ درجه) کمتر نشود.



- بدون خم کردن مفصل، بلند شوید، چند دقیقه کنار تخت بایستید. در صورت عدم سرگیجه چند قدم راه بروید. با مسافت کم شروع و به تدریج راه رفتن را طولانی کنید. هر ۲ ساعت یکبار از تخت پایین بیایید.

ارتفاع استاندارد واکر باید به گونه ای تنظیم شود که دسته آن هم سطح میج دست فرد در حالت ایستاده قرار گیرد. واکر با پایه فاقد چرخ است؛ توصیه می شود. تا ۶ هفته اول، واکر را از خود دور نکنید.



(ج) نشستن روی صندلی: صندلی دارای دسته، پشتی

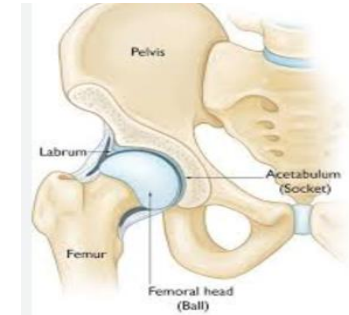
محکم و تشک سفت باشد.

- از نشستن روی صندلی، مبل و کاناپه و توالت فرنگی کم ارتفاع خودداری کنید. هنگام نشستن باید مفصل زانو پایین تر از مفصل ران قرار گیرد.

- کاملاً "راست بنشینید و پایتان را روی پای دیگر نیندازید.



مفصل لگن (ران) ممکن است به دلایل متفاوت دچار آسیب شود. پزشک ارتوپد برای ترمیم این قسمت حساس، حفره استابولوم را به همراه سر استخوان ران و گاهی فقط سر استخوان ران را با قطعات مصنوعی جایگزین می کند. مراقبت در هر دو مشابه است.



عواملی که باعث آسیب به مفصل لگن (ران) می شود:

- ۱- بیماری ها: مانند آرتروز و روماتیسم (آرتریت روماتوئید)
- ۲- شکستگی گردن استخوان فمور (ران)
- ۳- ناهنجاری و مشکلات مادرزادی مفصل لگن

چه افرادی نیاز به عمل پیدا می کنند؟ افرادی که دچار آسیب غیر قابل برگشت مفصل می شوند و درد آنها با تغییر سبک زندگی، دارو و فیزیوتراپی برطرف نمی شود.

عوارض تعویض مفصل لگن چیست؟

به شرط مراقبت صحیح، این عمل یکی از موثرترین و موفقیت آمیزترین اعمال جراحی است که بیمار پس از طی دوره نقاهت می تواند به فعالیت روزانه خود بازگردد.

طول مدت استفاده از یک پروتز به مهارت جراح، جنس پروتز، مراقبت و مراجعه منظم به پزشک؛ بستگی دارد و ممکن است ۱۵-۲۰ سال ماندگار باشد. با وجود موفقیت آمیز بودن این عمل، ممکن است در برخی از موارد با عوارضی نیز همراه شود:

درد: ممکن است به دلیل عفونت و یا لقی پروتز ایجاد شود.
عفونت در محل جراحی: ممکن است جزئی و با آنتی بیوتیک برطرف شود و یا حتی منجر به عمل مجدد شود.
تشکیل لخته خون در محل جراحی: مصرف داروی رقیق کننده خون طبق دستور، مانع تشکیل و حرکت لخته می شود.
طول متفاوت پاها: اصلاح با کفش مخصوص و فیزیوتراپی در رفتگی مفصل مصنوعی: گاهی بدون عمل جراحی مجدد، امکان ترمیم وجود دارد.

با رعایت مراقبت های زیر بهترین نتیجه را بگیرید: اگر پله منزل نرده ندارند، ارتفاع و تعدادشان زیاد است، در جایی که فاقد پله است؛ اقامت داشته باشید. مکان لغزنده را اصلاح کنید. صندلی، واکر و تخت مناسب تهیه کنید. تا چند هفته نیاز به کمک یک نفر خواهید داشت.

الف) مراقبت از زخم مخصوصاً "در دو هفته اول": زخم را خشک و تمیز نگهدارید. طبق نظر پزشک، پانسمان تعویض شود. به موقع بخیه ها کشیده شود. آنتی بیوتیک تجویز شده را بطور کامل مصرف نمائید.

نکته: تورم و قرمزی، خروج ترشحات چرکی، بوی بد و تب را سریعاً به پزشک اطلاع دهید.

ب) کاهش درد: استفاده از روش آرام سازی (ذکر و دعا، مطالعه، تماشای تلویزیون، صحبت با دوستان و ...)، اجتناب از حرکات بی مورد و مصرف مسکن قبل از شروع درد
ج) جلوگیری از در رفتگی مفصل ران: در رفتگی ها اکثراً در ۳ ماه اول است ولی تا یک سال، باید مراقب باشید.

الف) خواب و استراحت

- در وضعیت طاق باز (به پشت) یا به پهلو بخوابید.
- روی شکم و روی پای جراحی شده نخوابید.
- با یک بالش بین پاها، زانوهای خود را باز نگهدارید.
- بدون خارج کردن بالش، مرتب تغییر وضعیت بدهید.

نحوه نادرست خوابیدن بعد از عمل تعویض مفصل



- پا را به داخل و یا خارج نچرخانید.

- روزهای اول، سر تخت بیش از ۶۰ درجه بالا نباشد.

- برای کشیدن پتو روی تخت خواب خم نشوید.

ارتفاع تخت استاندارد: وقتی لبه تخت می نشینید و پاهاتان را آویزان می کنید، کف پا روی زمین قرار بگیرد.

ب) خروج از تخت: با دستور جراح و آموزش فیزیوتراپ معمولاً "۱-۲ روز بعد از عمل با واکر راه می روید.