

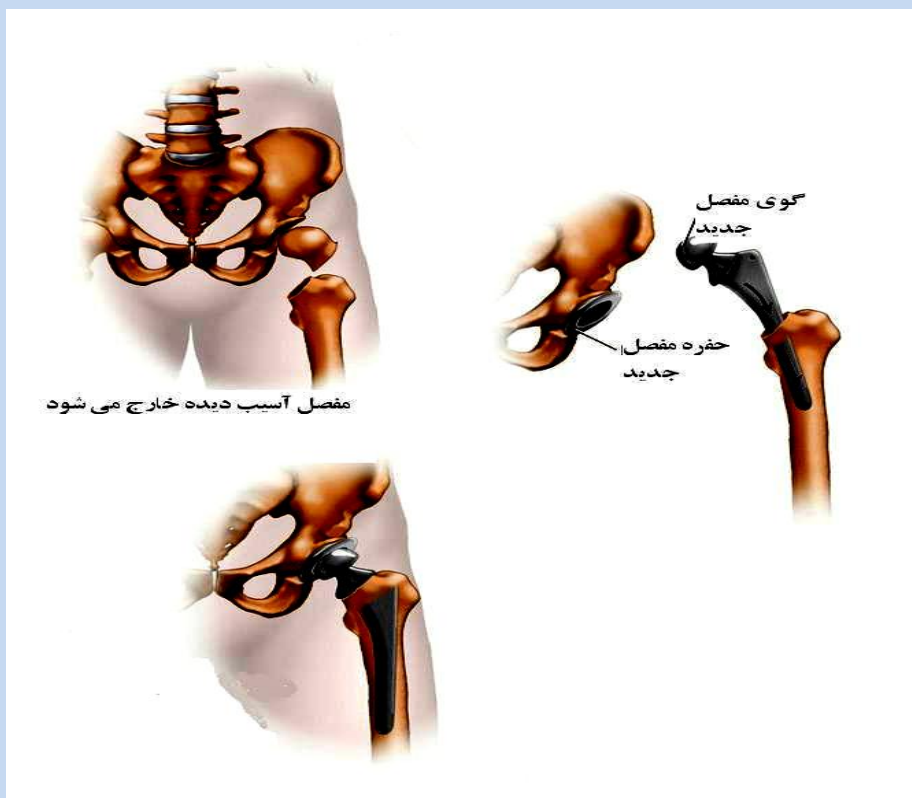


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت درمان - مدیریت امور پرستاری

بیمارستان سینا

## تعویض کامل مفصل ران



در این عمل، جراح مفصل دردناک ران را خارج می کند و یک مفصل مصنوعی را جایگزین آن می کند. دلایل

تعویض مفصل شامل موارد ذیل می باشد:

✚ شکستگیها یا تومورهای مفصل ران

✚ درد شدید ناشی از آرتریت یا التهاب مفصل، که توانایی فرد را برای انجام کار محدود کند.

## چگونه برای جراحی تعویض مفصل آماده شویم؟

- ✓ سعی کنید قبل از عمل با کسی که چنین عملی را قبلاً تجربه کرده، صحبت کنید و در مورد طول مدت بهبودی و مسائل مربوط به آن اطلاعاتی به دست آورید.
- ✓ توجه داشته باشید که وجود هر عفونتی طی ۲ تا ۴ هفته قبل از عمل می تواند جراحی را به تعویق بیندازد. بنابراین عفونت حتماً درمان شود.
- ✓ ممکن است حین جراحی نیاز به تزریق خون داشته باشید. در این صورت قبل از عمل گروه خونی شما را تعیین می کنند تا خونی که احتمالاً به شما تزریق می شود با گروه خون شما تطابق داشته باشد.
- ✓ تجهیزاتی که بعد از عمل به بهبودی سریع تر شما کمک می کند را با نظر پزشک تهیه کنید.
- ✓ برای مراقبت بعد از عمل، زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید. از یکی از نزدیکان بخواهید که برای انجام کارهای روزانه و حداقل هفته اول بعد از عمل در خانه به شما کمک کند.
- ✓ اگر می توانید، قبل از انجام جراحی با کارشناس فیزیوتراپی یا حرکت درمانی مشورت کنید تا تمریناتی که بعد از عمل کمک کننده است را به شما آموزش دهند.
- ✓ سعی کنید قبل از عمل، سیگار را ترک کنید. مصرف سیگار سرعت بهبودی بعد از عمل را کم می کند. علاوه بر این افراد سیگاری بعد از عمل مشکلات تنفسی بیشتری را تجربه می کنند. ترک سیگار حداقل ۲ هفته قبل از عمل به شما کمک می کند تا بهتر بتوانید شرایط بعد از عمل را تحمل کنید.
- ✓ شب قبل از عمل یک وعده غذای سبک میل کنید. و بعد از نیمه شب هیچ چیز نخورید یا ننوشید.

## بعد از عمل چه پیش می آید؟

- شما برای این عمل تحت بیحسی از ناحیه نخاع قرار می گیرید یا اینکه ممکن است بیهوشی عمومی به شما داده شود. در هر صورت حین عمل شما دردی احساس نخواهید کرد.

- معمولا دو عدد لوله (درن) برای تخلیه ترشحات ناحیه عمل در آن قسمت قرار می دهند که خون و ترشحات اضافه را در چند روز اول بعد از عمل خارج می کند. در عرض ۴۸ ساعت بعد از عمل ترشحات به تدریج کم می شود و پزشک درن را از ناحیه خارج می کند.
- برای حفظ حالت طبیعی مفصل ران، یک بالش سه گوش بین پاهای شما قرار می دهند که پاها را در یک وضعیت خاص نگه می دارد و از روی هم انداختن پاها و غلتیدن در رختخواب جلوگیری می کند.
- بعد از عمل، از چرخیدن به سمت جراحی شده خودداری کنید.
- مفصل شما نباید زیاد خم شود. بنابراین سر تخت را می توانید کمی (تا حدود ۶۰ درجه) بالا بیاورید. با استفاده از دستگیره بالای سر خود را در بستر جابجا کنید یا روی لگن قرار بگیرید.
- ممکن است در این زمان سوند داشته باشید. سوند لوله ای است که در مثانه شما قرار می دهند تا ادرار شما را به داخل کیسه تخلیه کند. بعد از اینکه بتوانید در لوله یا لگن ادرار کنید یا از بستر خارج شوید، سوند شما را خارج می کنند.
- برای پیشگیری از ایجاد لخته در رگهای پا، به توصیه های پرستار در مورد انجام ورزشهای پا و مچ پا توجه کنید و مایعات زیاد بنوشید. داروهای خاصی که به این منظور برایتان تجویز می شود حتماً به طور کامل مصرف کنید تا دچار مشکلات بعدی نشوید.
- یبوست، عارضه شایعی است که بعد از جراحی تعویض مفصل، به دلیل بی حرکتی و استفاده زیاد از داروهای ضد درد بروز می کند. استفاده از یک داروی نرم کننده مدفوع یا ملین، برای پیشگیری از این عارضه به شما توصیه می شود.
- بعد از عمل وقتی به خانه برگشتید، از یک رژیم غذایی پر فیبر (که شامل میوه جات و سبزیجات به مقدار زیاد است)، و مایعات زیاد استفاده کنید.

## حرکات درمانی بعد از عمل:

برنامه حرکات درمانی برای طول مدت بستری شما تنظیم می شود. ممکن است فیزیوتراپی شما با حرکت از تخت به

صندلی شروع شود. در روز دوم بعد از عمل شما راه رفتن را با استفاده از عصای زیر بغل یا واکر شروع می کنید.

کارشناس حرکت درمانی تمریناتی را به شما آموزش می دهد که عضلات لگن و ران شما را تقویت می کند. در

صورت اجازه پزشک روزی چند بار برای مدت کوتاهی روی صندلی نشسته و به تدریج راه بروید.

هنگام راه رفتن مفصل عمل شده را به داخل خم نکنید و روی پای سالم بچرخید.

ممکن است نیاز به ۴ تا ۶ روز بستری در بیمارستان داشته باشید. بعد از ترخیص از بیمارستان تمرینات را در منزل ادامه

بدهید.

استفاده از صندلی توالت یا حمام و بالا بردن سطح صندلی یا تخت خواب به شما کمک می کند که وقتی نشسته اید،

مفاصل شما کمتر خم شود.

سعی کنید محیط زندگی خود را ایمن تر کنید. فرشهای کوچک لغزنده یا وسایلی که احتمال خطر را در محیط شما

زیاد می کنند، حتی الامکان کاهش دهید.

دو هفته بعد از جراحی، بستهای فلزی را خارج می کنند و شما احتمالاً ۳ تا ۴ هفته بعد از جراحی می توانید از عصای

میله ای به جای عصای زیر بغلی استفاده کنید و بعد از ۶ هفته می توانید بدون عصا راه بروید. با نظر پزشک می توانید ۱

تا ۲ ماه بعد از عمل فعالیت جنسی داشته باشید..

توجه داشته باشید که:

۱) از صندلی بلند استفاده کنید و هنگام نشستن، زانوها را پائین تر از مفصل ران قرار دهید.

۲) همیشه زانوها را با فاصله قرار دهید.

۳) موقع استراحت یک بالش نرم بین پاها قرار دهید.

- ۴) طی ۴ ماه اول بعد از عمل هرگز پاهایتان را روی هم نیندازید و مفصل ران را بیش از ۹۰ درجه تا نکنید.
- ۵) هنگام نشستن از صندلیهای پایه بلند استفاده کنید و هرگز بیش از ۴۵ دقیقه در وضعیت نشسته قرار نگیرید.
- ۶) پای عمل شده را به داخل خم نکنید.
- ۷) هنگام پوشیدن شلوار، جوراب، کفش به جلو خم نشوید و مفصل ران را خم نکنید.
- ۸) برای برداشتن چیزی از روی زمین به جلو خم نشوید.
- ۹) محل زخم را خشک و تمیز نگه دارید و پانسمان روی آن را مرتب عوض کنید.
- ۱۰) نشانه های عفونت زخم مثل درد، تورم، ترشح، و تب را بشناسید و در صورت بروز، به پزشک اطلاع دهید.
- ۱۱) از مسافرتهاى طولانى مدت پرهیزید. علاوه براین از بعضی از فعالیتها مانند حمام طولانى مدت، زور زدن شدید، برداشتن اجسام سنگین، دولا شدن و چرخش شدید بدن نیز خودداری کنید.
- ۱۲) اگر بعد از عمل به هر دلیل نیاز به مراجعه به پزشک عمومی یا دندانپزشک داشتید، حتماً به پزشک در مورد مفصل مصنوعی خود اطلاع دهید. هر نوع عفونتی باید به سرعت درمان شود.
- ۱۳) از پزشک جراح در مورد زمان مراجعات بعدی سؤال کنید و حتماً سر وقت مراجعه کنید.

#### در موارد زیر به پزشک مراجعه کنید:

- ❖ اگر تب دارید.
- ❖ اگر دردی دارید که بعد از ۲۴ ساعت بدتر می شود.
- ❖ اگر دچار نفس نفس زدن یا سرفه خون آلود شدید.
- ❖ اگر ترشحات بدبو از زخم ناحیه عمل خارج می شود.
- ❖ اگر در ناحیه ران یا ساق پا، تورم و قرمزی غیر معمولی دارید.
- ❖ اگر درد قفسه سینه دارید.