

راهنمای خودمراقبتی بیماران

جراحی تعویض مفصل ران

بیمار گرامی / همراه عزیز : باسلام و آرزوی سلامتی شما

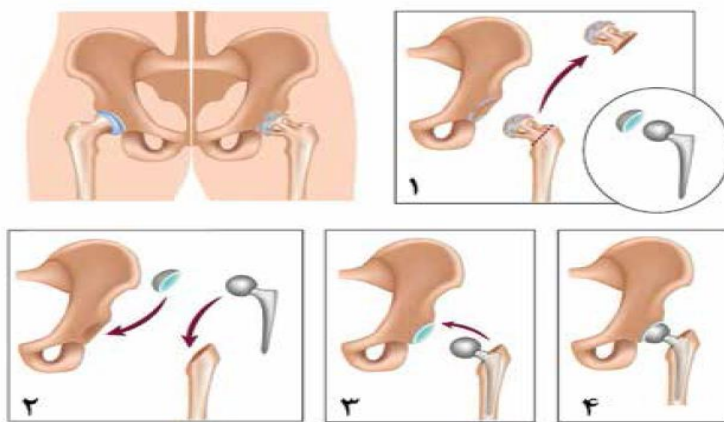
با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه مراقبت از خود آشنا می شوید.

مفصل ران

مفصل ران به شکل یک گوی که داخل یک کاسه قرار گرفته است، می باشد که و سط عضلات و رباط های مجاور داخل هم نگه داشته می شوند. این شکل از مفصل، محدوده ی وسیعی از حرکات که برای فعالیت های روزانه همچون راه رفتن، چمباتمه زدن بالا رفتن از پله ضروری می باشد را برای ما ایجاد کرده است. بخش استخوانی این مفصل از دو قسمت تشکیل شده است. سر استخوان ران شبیه یک گوی است و یک کاسه گرد در قسمت کناری استخوان لگن که استابولوم نامیده می شود و سر استخوان ران در آن قرار می گیرد. بیماری که دچار درد و ناتوانی شدید مفصل هستند، ممکن است به تعویض آن نیاز پیدا کنند. بعضی از بیماری ها مثل استئوآرتریت (آرتروز)، آرتریت روماتوئید، و هم چنین صدمات و ناهنجاری های مادرزادی موجب تخریب مفصل می شوند.

در بعضی از شکستگی ها مثل شکستگی گردن استخوان فمور (ران)، خون رسانی مفصل مختل شده و نیاز به تعویض پیدا می شود. تعویض مفصل یک عمل جراحی انتخابی و معمولاً غیر اورژانس است. به واسطه پیشرفت های حاصل در طراحی و تولید انواع پروتزها و تکنیک های جراحی، طول عمر پروتز بیشتر شده و بیماران جوان با آسیب های مفصلی می توانند تحت تعویض مفصل قرار گیرند.

جایگزینی کامل مفصل ران



مراقبت های بعد از جراحی تعویض مفصل ران

جلوگیری از دررفتگی مفصل ران

پس از جراحی تعویض مفصل ران، تا زمانی که پروتز جایگزین شده، ثابت و پایدار شود، به منظور پیشگیری از دررفتگی آن، باید مراقب باشید که مفصل ران در وضعی تهای مناسب به کار برده شود. دررفتگی مفصل ران موجب درد، احساس صدای ناگهانی، بی حرکتی، کوتاه شدن پا و چرخش های غیر طبیعی آن می شود.

همیشه زانوهايتان را با فاصله از هم قرار دهید. و همیشه موقع استراحت در تخت، یک بالش بین پاها قرار دهید. در وضعیت طاق باز یا به پهلو بخوابید. بدون نظر پزشک روی پای جراحی شده نخوابید. چنان چه روی سمت مقابل (سالم) می خوابید حتماً یک بالش بین هر دو پا قرار دهید تا فاصله بین دو ران حفظ شود.

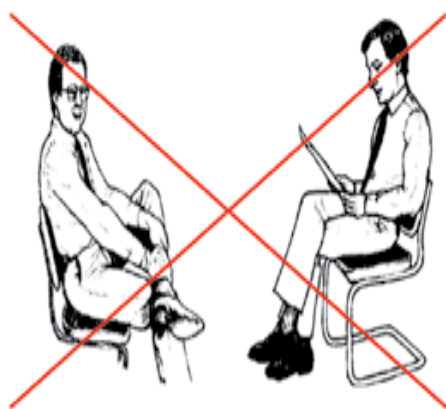
روزهای اول بعد از عمل، سر تخت نباید بیش از ۶۰ درجه بالا باشد.

هنگام پوشیدن شلوار، جوراب ساق بلند یا کوتاه، یا پوشیدن کفش، مفصل ران (کمرتان) را خم نکنید و این موارد را تا چهار ماه بعد از عمل رعایت کند.

هرگز هنگام نشستن، پایتان را روی پای دیگر نیندازید.

هنگام جابجایی و نشستن در صندلی کاملاً راست بنشینید، خم نشوید و مفصل ران را خم نکنید. از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین پرهیز کنید.

در منزل از صندلی های بلند استفاده کنید. همچنین از صندلی توالت نوع بلند استفاده کنید.



رژیم غذایی

با استفاده از رژیم غذایی سرشار از فیبر (سبزیجات تازه و میوه‌جات تازه) از بروز یبوست جلوگیری کنید. به حد کافی مایعات بنوشید (۸-۱۰ لیوان در شبانه روز).

مراقبت از زخم

محل برش جراحی را خشک و تمیز نگهدارید. پانسمان محل زخم باید به طور مرتب و به روش کاملاً استریل تعویض شود. در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک خود عمل کنید. آنتی بیوتیک تجویز شده را بطور کامل مصرف نمایید. معمولاً ۱۴ - ۱۰ روز بعد از عمل جراحی و یا طبق نظر جراح، بخیه ها کشیده می شود.



در صورت مشاهده علائم زیر، هر چه سریع تر پزشک معالج را مطلع سازید:

نشانه های عفونت شامل قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب، افزایش درد.

تحرك

فعالیت خود را کم کم شروع کنید، آن هم طبق کی برنامه ورزشی منظم. معمولاً با دستور جراح ۲- ۱ روز بعد از عمل با کمک واکر یا چوب زیر بغل راه رفتن شروع می شود. راه رفتن را با مسافت کمی شروع کنید؛ سپس بنشینید، کمی استراحت کنید و به تدریج راه رفتن را طولانی کنید. از وسایل کمکی به نحو مناسب استفاده کنید.

برای اولین بار پس از عمل جهت خروج از تخت ابتدا چند دقیقه بنشینید؛ بعد چند دقیقه کنار تخت بایستید و در صورت عدم سرگیجه و افت فشار خون به آرامی حرکت کنید. نحوه بلند شدن از تخت و ایستادن را، بدون خم کردن فعال مفصل ران، یاد بگیرید.

موقع ایستادن مراقب باشید افت فشار خون پیدا نکنید. در این مورد فیزیوتراپ به شما کمک نموده و آموزش های لازم را خواهد داد. هنگام نشستن، مفصل ران باید بالاتر از زانوها قرار گیرد. سعی کنید خم نشوید؛ مثلاً برای برداشتن چیزی از روی زمین و یا بستن بند کفش (از کفش های بدون بند استفاده کنید). از نشستن روی صندلی های کوتاه خودداری کنید. از چرخش داخلی و خارجی پا، کشیدگی شدید و خم شدگی فعال مفصل ران خودداری کنید. مفصل ران را خم نکرده و یا به داخل نچرخانید.

موقع خوابیدن برای اینکه پاها از هم فاصله داشته باشند، بین دو پا یک بالش قرار دهید. در وضعیت طاقباز یا به پهلو بخوابید و موقع چرخیدن یک بالش بین پاها قرار دهید تا از چرخش پا و ایجاد زخم جلوگیری کند. مرتب در بستر تغییر وضعیت بدهید. این موارد تا ۴ ماه باید رعایت گردد.

قبل از رفتن به منزل، محیط منزل باید از نظر موانع فیزیکی نظیر پله و حمام بررسی و در صورت نیاز اصلاح شود. وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید. بسته به نوع عمل و نوع پروتز استفاده شده برای شما، پزشک میزان تحمل وزن روی پای عمل شده را به شما خواهد گفت.

تا زمانی که میزان تحرک و توانایی شما بهتر شود از اطرافیان کمک بگیرید.

چنان چه افزایش وزن دارید طبق نظر پزشک آن را کم کنید و مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید.



تأیید کننده:

دکتر محمد جلیل ابریشم

(جراح ارتوپد، فلوشیپ شکستگی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)