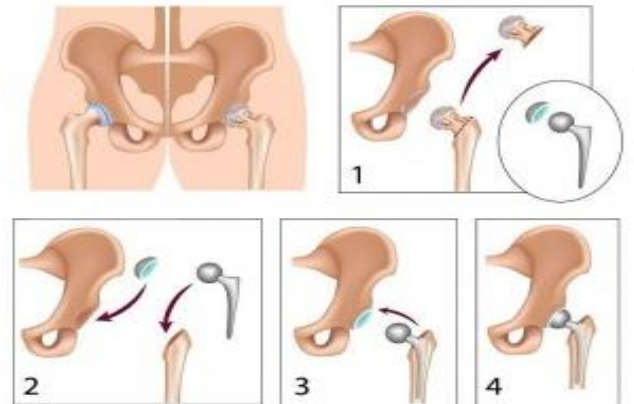


در تعویض کامل مفصل ران، مفصل به شدت آسیب دیده را با مفصل مصنوعی تعویض می کنند.

این آسیبی که به مفصل وارد شده می تواند در اثر بیماری های روماتیسمی یا در اثر تصادف باشد که سر استخوان ران شکسته و پزشک چاره ای جز تعویض مفصل ندارد.

جراح با در نظر گرفتن عوامل مختلف از جمله ساختار اسکلتی و فعالیت بیمار، مناسب ترین پروتز را انتخاب می کند. طبق شکل زیر قسمتی از استخوان که آسیب دیده خارج می شود و جای آن پروتز گذاشته می شود.



نکات قابل توجه قبل از عمل

- ** توصیه به انجام تمرینات تنفسی عمیق قبل از عمل
- ** پیشگیری از عفونت با رعایت بهداشت فردی و محل عمل ، دوری از تماس با افراد سرماخورده
- ** نحوه استفاده از عصا ، واکر یا چوب زیر بغل
- ** توصیه به عدم مصرف غذا از نیمه شب قبل از عمل
- بیماران سالمند، چاق یا با تغذیه ی نا مناسب و نیز آنهایی که دچار دیابت هستند بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار

می گیرند . از آنجا که عفونت های مفصل بسیار مخرب هستند ، تمام تلاش ها باید در جهت کاهش میزان بروز و جلوگیری از این عارضه باشد .

** اقدامات بعد از عمل جراحی

- بعد از عمل جراحی ، بیمار وارد اتاقی می شود که به آن اتاق ایزوله گفته می شود. این بدان معنی است که ملاقات بیمار محدود بوده و هر فردی که به اتاق بیمار وارد می شود باید گان و ماسک بپوشد تا از ورود عفونت و انتقال آن به بیمار جلوگیری شود .

- تا زمانی که پروتز مفصل ران در جای خود محکم و پایدار شود لازم است بیمار درباره ی وضعیت های مناسب پس از عمل، اطلاعات کافی داشته باشد تا پروتز در جای اصلی خود باقی بماند .

*** یکی از عوارض جدی بعد از عمل، دررفتگی پروتز مفصل ران است که باعث درد شدید در آن ناحیه می شود.** در این حالت لازم است اقدام جراحی دیگری برای جا انداختن پروتز انجام گیرد یا حتی ممکن است پروتز خارج گردد. پس بنابراین برای جلوگیری از این عارضه، بعد از عمل

بالشی به شکل دوزنقه بین پاهای بیمار قرار می دهند. این بالش کمک می کند تا پاهای بیمار از هم دور باشند و از در رفتن پروتز جلوگیری شود .

- به علت بی حرکتی به خصوص در اندام تحتانی، جریان خون در پا کاهش پیدا می کند و همین امر باعث می شود خون در این اندام **لخته** شود. اگر این لخته حرکت کند می تواند مسیر جریان خون را در قلب ، مغز، ریه و... مسدود کند و **همین امر منجر به سگته ی مغزی،**

سگته ی قلبی و ایست تنفسی و... می شود. برای جلوگیری از این عارضه، پزشک دارویی تجویز می کند که در بافت چربی زیر پوست تزریق می شود . خود بیسمار به آسانی می تواند با مصرف مایعات فراوان، حرکت دادن دست ها و پای سالم به صورت نرمش آرام در تخت، شل و سفت کردن عضله ی پای عمل شده بدون حرکت دادن آن ، خروج از تخت از روز اول بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ و استفاده از داروهای ضد انعقادی تجویز شده ، از بروز چنین عوارض خطرناکی جلوگیری کند.

- **جهت تسکین درد بعد از عمل** ، توصیه میشود از روش های استراحت دوره ای و روش های انحراف فکر و آرام سازی استفاده شود.

- از کیف یخ به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل و بعد از انجام فعالیت استفاده شود.

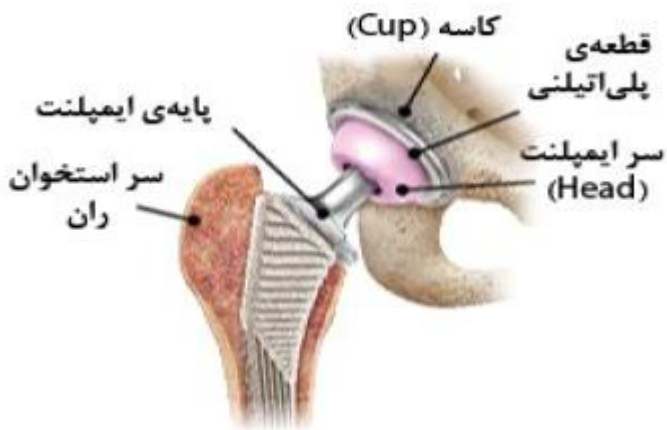
- از مسکن های تجویز شده (استامینوفن ، ایبوپروفن و...) استفاده شود.

** خودمراقبتی در منزل

بیمار به هنگام مرخص شدن از بیمارستان این نکات را بایستی رعایت کند :

- بیمار باید از زخم مراقبت کند و پانسمان آن را روزانه تعویض کند که بهتر است به درمانگاه نزدیک محل زندگی مراجعه کند.

- بیمار باید علائم عفونت را بداند : قرمزی ، تورم، حساسیت در لمس، ترشحات چرکی و تب . به هنگام بروز این علائم بیمار سریعاً به پزشک خود مراجعه کند .



تعویض مفصل هیپ

واحد آموزش بیمارستان شفا سقز

۵. هنگام نشستن بر روی صندلی به جلو خم نشود.
۶. از خم شدن به جلو برای برداشتن چیزی از روی زمین خودداری کند.
۷. از صندلی پایه بلند استفاده کند.
۸. از توالت فرنگی استفاده کند.
۹. هنگام پوشیدن شلوار، جوراب ساق بلند یا کوتاه، مفصل ران را خم نکند، از فرد دیگری کمک بگیرد.
۱۰. هنگام نشستن، مفصل ران نباید بیش از حد خم شود، حتی الامکان از صندلی استفاده کند.
۱۱. چهار زانو ننشیند.
۱۲. بیمار باید از مسافت‌های طولانی خودداری کند.
۱۳. از بلند کردن اجسام سنگین، خم شدن و چرخش بیش از حد خودداری کند.
۱۴. از نشستن روی صندلی‌های پایه کوتاه خودداری کند.
۱۵. محل زندگی نباید پله داشته باشد، اگر مقدور نیست باید ارتفاع پله‌ها کوتاه باشد به طوری که مفصل ران بیش از حد خم نشود.
۱۶. بیمار می‌تواند پس از گذشت سه ماه از عمل جراحی فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهد.
۱۷. بیمار می‌تواند در ۳-۶ ماه اول بعد از عمل، فعالیت جنسی خود را در وضعیت خوابیده به پشت انجام دهد و از تا شدن و یا نزدیک شدن مفصل ران و چرخش‌های ناگهانی خودداری کند.

- داروهای تجویز شده را طبق دستور و سر ساعت مقرر مصرف کند. داروها با آب فراوان میل شود
- رژیم غذایی بیمار باید شامل، پروتئین (انواع گوشت‌ها به خصوص ماهی)، انواع میوه‌ها به خصوص میوه‌های حاوی ویتامین ث، سبزیجات و مایعات فراوان باشد.
- **بیشترین مراقبت، جلوگیری از دررفتگی و افزایش طول عمر پروتز می‌باشد.**

پس برای رسیدن به این اهداف بیمار باید به نکات زیر توجه کند:

۱. همیشه زانوهایش را با فاصله قرار دهد (مطابق شکل زیر)
Hip Abduction Pillow



۲. پای عمل شده را روی پای دیگر قرار ندهد. (طی ۴ ماه اول پس از عمل)
۳. موقع استراحت یک بالش بین پاهایش قرار دهد.
۴. هرگز به هنگام نشستن، پایش را روی دیگری نیندازد.