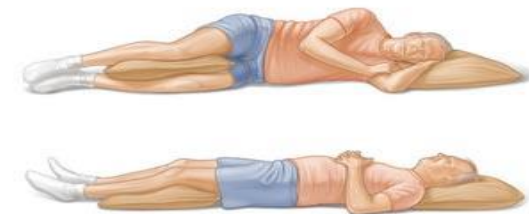


## تعویض مفصل ران (آرتروپلاستی):

مراقبت‌های بعد از تعویض مفصل ران:

- برای جلوگیری از عوارض ریوی بعد از جراحی سرفه و تنفس عمیق را فراموش نکنید.
- بلافاصله بعد از جراحی انقباض عضلات اطراف زانو و لگن را آغاز کنید و مچ پا را حرکت دهید.
- از پهلو به پهلو شدن تا زمانی که پزشک اجازه نداده است بپرهیزید.
- بعد از عمل در حالت خوابیده به پشت استراحت نمایید و جهت جلوگیری از دررفتگی مفصل، زانوها را باید از هم جدا نگه داشت و به هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.



- دراز کشیدن به سمت عمل شده ممنوع است.
- در صورت تجویز داروی ضد انعقاد از طرف پزشک معالج حتما تا تمام داروها آن‌ها را مصرف کنید.

۱

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- هر بار نشستن نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه ادامه یابد و از مسافرت‌های طولانی بپرهیزید.
- هرگز پاهای خود را بر روی هم نیندازید.



- برای برداشتن اجسام از خم شدن به جلو بپرهیزید.

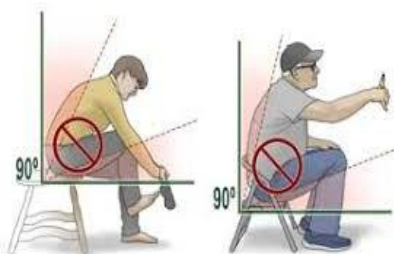


- از وسایل کمک حرکتی مثل واکر استفاده کنید. حداکثر وزن خود را به دست‌ها وارد کنید و بصورت گشاد گشاد راه بروید.
- کوتاهی اندام، چرخش داخلی و خارجی، درد شدید در لگن و عدم توانایی حرکت در اندام، ممکن است دلیلی بر دررفتگی پروتز باشد که بایستی سریعا به پزشک مراجعه نمایید.

۲

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- پاهایتان را همیشه به سمت جلو نگه دارید.
- مدت ۶-۸ روز بعد از عمل می‌توانید مفصل ران را تا ۶۰ درجه و بعد از ۳-۲ ماه ۹۰ درجه خم کنید.
- برای پوشیدن لباس در قسمت‌های انتهایی بدن مثلا پوشیدن جوراب یا بستن بند کفش و ... از دیگران کمک بگیرید تا خم نشوید.



- به هیچ وجه روی زمین ننشینید، روی زمین نخوابید و از توالت ایرانی استفاده نکنید.
- به مدت طولانی نخوابید که باعث شل شدن ماهیچه‌ها و احتمالا زخم بستر خواهد شد.
- وقتی نشسته‌اید یا سرپا ایستاده‌اید پای عمل شده را جلوتر از پای سالم قرار دهید.
- بعد از جراحی باید برای همیشه از توالت پایه دار (فرنگی) استفاده کنید.
- برای نماز خواندن مهر را روی میز گذاشته و سر را روی میز قرار دهید.

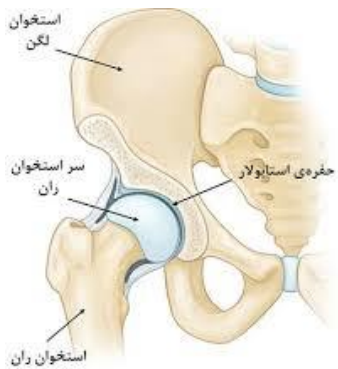
۳


ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی جهرم  
مرکز آموزشی و درمانی پیمانیه

## تعویض مفصل ران



شناسنامه پمفلت آموزشی 4-NM-009-PH-HP	
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
منابع	کتاب برونر و سودارث اورتوپدی / کمپل
سال تهیه	۱۳۹۹
آخرین بازبینی	۱۴۰۳
ناظر کیفی	 

واحد آموزش سلامت همگانی

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

در صورت علایم زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید:

- افزایش درد و تورم در ساق پا
- ایجاد ناگهانی تنگی نفس و درد قفسه سینه
- تب و لرز
- قرمزی، سفتی و تورم در محل جراحی
- ترشح از محل جراحی
- افزایش درد با فعالیت و حتی در زمان استراحت

**\*مواظب باشید زمین نخورید چون هر افتادن موجب آسیب مفصل تعویض شده می شود.**

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما

- قبل از هر نوع عمل جراحی حتماً پزشک خود را از داشتن مفصل مصنوعی مطلع سازید.
- برای التیام زخم و جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پر پروتئین، پرکالری، میوه‌جات و سبزیجات استفاده نموده و مایعات فراوان مصرف کنید.



- قبل از انجام نرمش، لگن خود را با کیسه آب گرم کمی گرم کنید.
- شنا و دوچرخه سواری ورزش‌های خوبی هستند اما تنیس، بدمینتون و فوتبال که به لگن وزن وارد می‌کنند مناسب نیستند.
- از آلوده شدن محل زخم مخصوصاً هنگام دستشویی رفتن خودداری کنید.

ارتقای خودمراقبتی هدیه ما به شما