



بیمارستان فوق تخصصی  
خاتم الانبیاء اس

۱۴۴



# راهنمای آموزشی بیماران مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل ران

زیر نظر:

دکتر محمدجواد زه تاب

متخصص ارتوپدی و فلوشیب جراحی زانو بیمارستان خاتم الانبیاء اس

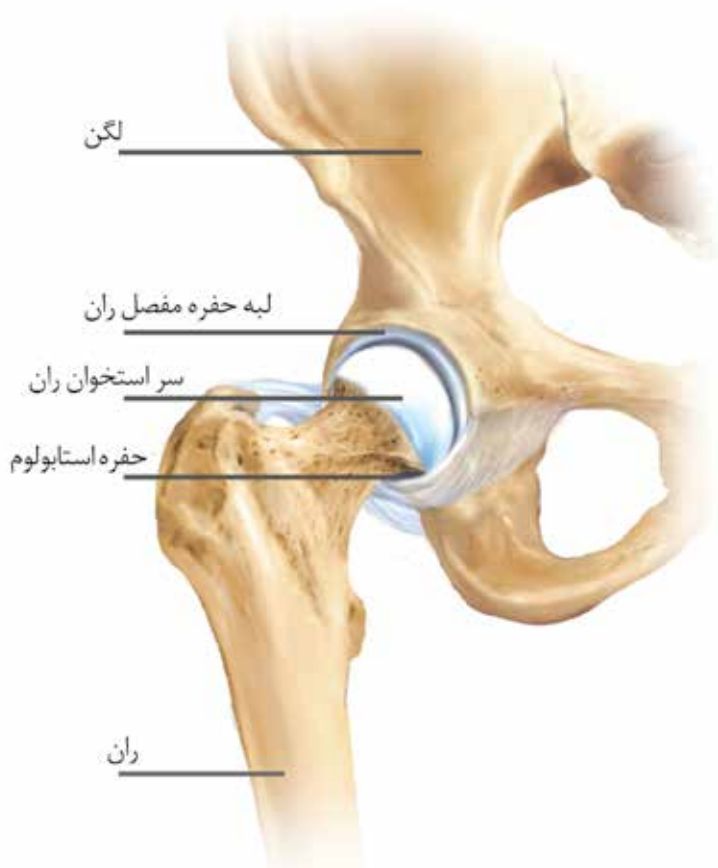
تهیه کننده:

دفتر پرستاری

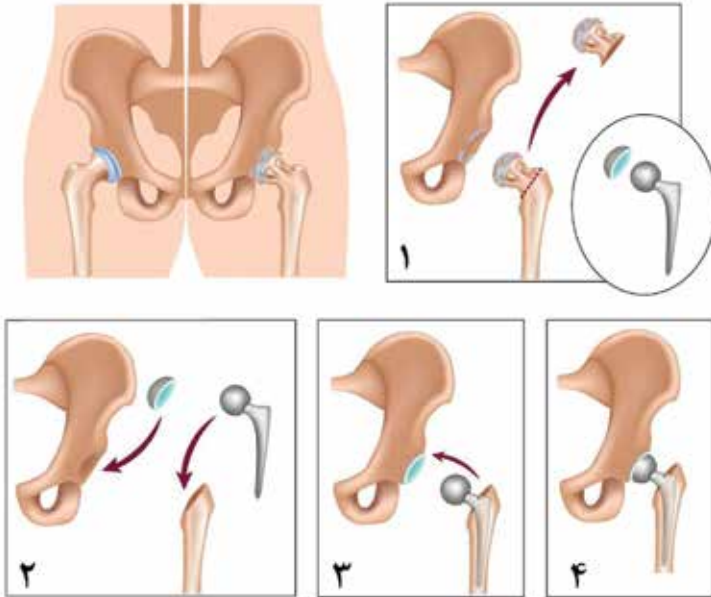
دپارتمان آموزش بیماران

بیمارانی که دچار درد و ناتوانی شدید مفصل هستند، ممکن است به تعویض آن نیاز پیدا کنند. بعضی از بیماری‌ها مثل استئوآرتریت (آرتروز)، آرتریت روماتوئید، و همچنین صدمات و ناهنجاری‌های مادرزادی موجب تخریب مفصل می‌شوند. تعویض مفصل بیشتر در مفصل ران، زانو و انگشتان انجام می‌گیرد. در بعضی از شکستگی‌ها مثل شکستگی گردن استخوان فمور (ران)، خون‌رسانی مفصل مختل شده و نیاز به تعویض پیدا می‌شود. تعویض مفصل یک عمل جراحی انتخابی و معمولاً غیر اورژانس است. به‌واسطه پیشرفت‌های حاصل در طراحی و تولید انواع پروتزها و تکنیک‌های جراحی، طول عمر پروتز بیشتر شده و بیماران جوان با آسیب‌های مفصلی می‌توانند تحت تعویض مفصل قرار گیرند. علیرغم مزایایی که تعویض مفصل دارد ممکن است عوارضی نیز داشته باشد، که مهم‌ترین آن‌ها عفونت است که باید در جهت پیشگیری از آن مراقبت‌های لازم و کافی به عمل آید.





## جایگزینی کامل مفصل ران



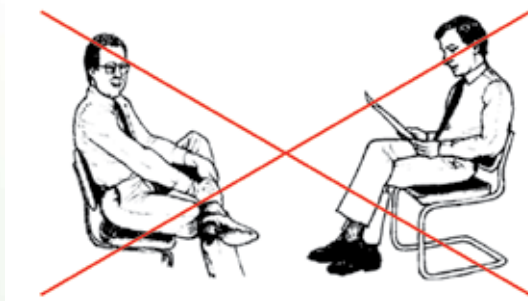
## جلوگیری از دررفتگی مفصل ران

- 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 وضعیت‌های مناسب به کار برده شود. دررفتگی مفصل ران موجب درد، احساس صدای ناگهانی، بی‌حرکتی، کوتاه‌شدن پا و چرخش‌های غیر طبیعی آن می‌شود.
- همیشه زانوهایتان 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. چنانچه 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، پای تان 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 صندلی‌های بلند استفاده کنید. همچنین از صندلی توالت نوع بلند استفاده کنید.

### کاهش درد:

- استراحت دوره‌ای داشته باشید و حتماً بین فعالیت‌هایتان استراحت کنید.
- مادامی که در تخت استراحت دارید، سعی کنید فکر خود را مشغول نگه دارید و از روش‌های آرام‌سازی استفاده کنید؛ مثلاً از طریق نماز، ذکر صلوات و دعا، مطالعه، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، صحبت با دوستان و سایر روش‌های آرام‌سازی.
- از داروهای مسکن طبق نظر پزشک معالج می‌توانید استفاده کنید.



- سعی کنید آرام در بستر دراز بکشید و حتی در صورت درد از حرکات بی‌مورد و شدید مفصل عمل شده، اجتناب کنید.





### مراقبت از زخم

- محل برش جراحی را خشک و تمیز نگهدارید.



- از زخم جراحی مراقبت کنید. پانسمان محل زخم باید بطور 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 نمائید.
- معمولاً ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جراحی و یا طبق نظر جراح، بخیه‌ها کشیده می‌شود.



- در صورت مشاهده علائم زیر، هرچه سریع تر پزشک معالج را مطلع سازید:**
- نشانه‌های عفونت شامل قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب، افزایش درد.





- بی حرکتی در پای جراحی شده، درد کشاله ران، کوتاه شدن یا چرخش غیر طبیعی پا به داخل یا خارج، و احساس ضربه ناگهانی در مفصل ران، همگی از علائم در رفتگی پروتز می باشند.
- لخته شدن خون در سیاهرگ های عمقی پا (درد شدید پشت ساق پا)
- آمبولی ریوی (حرکت لخته به سمت ریه ها) می تواند باعث تنگی نفس ناگهانی، افزایش تعداد تنفس، و درد قفسه سینه ناشی از التهاب پرده جنب شود.

## تحرک

- فعالیت خود را کم کم شروع کنید، آن هم طبق یک برنامه ورزشی منظم. معمولاً با دستور جراح ۱-۲ 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 زانو قرار گیرد. سعی کنید خم

چگونه از عصا استفاده کنیم؟  
(پایی که هاشور خورده همان پای مصدوم است)



راه رفتن



بلند شدن



نشستن



بالا رفتن



از پله پایین آمدن



از پله پایین رفتن با کمک نرده ها



بیرون رفتن

نشوید؛ مثلاً برای برداشتن چیزی از روی زمین و یا بستن بند کفش (از کفش‌های بدون بند استفاده کنید). از نشستن روی صندلی‌های 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 دهید. 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.

### سایر مراقبت ها:

- تا زمانی که میزان تحرک و توانایی شما بهتر شود از اطرافیان کمک بگیرید.
- چنانچه افزایش وزن دارید طبق نظر پزشک آن را کم کنید و مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید.
- 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).





- در منزل ممکن است برای شما داروهای ضدانعقاد خوراکی مثل وارفارین، آسپرین یا داروی تزریقی تجویز شود. به عوارض دارویی توجه کنید و در صورت پیدایش آن‌ها با پزشک خود در تماس باشید. داروهای خود را به موقع مصرف کنید و خودسرانه میزان آن را کم، زیاد و یا قطع نکنید.
- چنانچه آزمایش‌های دوره‌ای برای شما درخواست شده، آن‌ها را به موقع انجام دهید.
- به تاریخ بعدی ویزیت خود توجه کنید و سر وقت مراجعه نمایید.

### طرز استفاده از واکر

واکر را جلوی خود بگیرید، بطوری که قسمت باز چهارچوب به سمت شما باشد. دست‌های خود را محکم روی دسته‌های واکر قرار دهید و خود را رو به طرف واکر خم نمایید ولی تنه خود را کاملاً صاف نگه دارید.





**توجه:** ارتفاع واکر باید در حدی باشد که مجبور به خم کردن تنه خود نشوید.



واکر را بلند کرده و به میزان کمتر از ۳۰ سانتی متر رو به جلو جابجا کنید. به گونه ای که در داخل واکر حرکت کنید و پای تان از سطح پایه های جلویی واکر نه جلوتر باشد نه هم تراز و نه عقب تر بلکه درست داخل واکر بوده تا تعادل شما به هم نخورد.

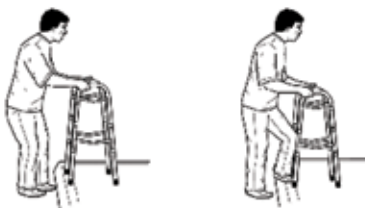
هر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر به سمت واکر حرکت کنید و دست‌های خود را همچنان روی واکر نگه دارید.  
ابتدا با پای آسیب دیده به طرف واکر قدم بر دارید. سپس پای سالم را در کنار پای صدمه دیده قرار دهید. این مراحل را تکرار کرده و قدم بردارید.



هدفی را به فاصله معین برای قدم زدن با واکر معین کنید و راه بروید.  
زمانی را برای تمرین مجدد با واکر در نظر بگیرید.

**برای بالا رفتن فقط از یک پله موارد زیر را انجام دهید:** (مثلاً رفتن به داخل دستشویی)

وزن بدن خود را روی واکر منتقل و پای سالم خود را روی اولین پله بگذارد. وزن بدن خود را روی پای سالم منتقل کنید.



## برای پایین آمدن از پله ( فقط یک پله ) موارد زیر را انجام دهید:

- پای سالم را همراه با واکر به حالت ثابت قرار دهید. وزن بدن خود را به حالت تعادل روی پای سالم نگه دارید. پای آسیب دیده را همراه با واکر روی پله رو به پایین قرار دهید. وزن بدن خود را روی پای سالم و واکر منتقل کرده و سپس پای سالم را به سمت پله پایین حرکت دهید.



## تندرست باشید



راهنمای آموزشی بیماران

### مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل ران

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

تجربش - دزاشیب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۲- واحد ۲  
تلفن: ۰۱-۳۳۳۶۹۰۱ - ۳۳۳۶۹۰۲ - ۳۳۳۶۹۰۳ - تلفاکس: ۳۳۳۶۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۲-۲۲۷۲۳۹۰۱) گرافیک: مهدیه ناظم زاده  
تهیه کننده: لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جویند  
دفتر پرستاری/دپارتمان آموزش بیماران: صحافی: عطف  
زیرنظر: دکتر محمدجواد زهتاب  
نویس و سال انتشار: اول ۱۳۹۲ شایک: ۷-۳۳۳-۰۲۳۳-۰۶۰۰-۹۷۸  
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

### عنوان و نام پدیدآور

مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل ران /  
تهیه کننده: دفتر پرستاری دپارتمان آموزش بیماران بیمارستان  
فوق تخصصی خاتمالانبیاء؛ زیر نظر محمدجواد زهتاب.

### مشخصات نشر

تهران: میرماه، ۱۳۹۲.

### مشخصات ظاهری

۱۶ص: مصور(رنگی).

### فروست

راهنمای آموزشی بیماران: ۱۲۴.

### شابک

۱۴۵۰۰: ریال: ۷-۳۳-۰۳۳-۰۳۳۳-۰۶۰۰-۹۷۸

### وضعیت فهرست نویسی: فیبیا

مفصل ران --- جایگزینی --- بیماران --- توانبخشی

### موضوع

زهتاب، محمدجواد، ۱۳۴۲ - ناظر

### موضوع

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتمالانبیاء (ص)

### رده بندی کنگره

۱۳۹۲/۴/۵۴۹/۴ RD

### رده بندی دیویی

۶۱۷/۵۸۱

### شماره کتابشناسی ملی

۳۳۹۴۸۳۳



## بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با برخورداری از بخش ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU جراحی قلب، دی کلینیک، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، دیپارتمان طب فیزیکی و توان بخشی، پزشکی هسته ای، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، توان بخشی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، همودیالیز، دندانپزشکی، داروخانه
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک های ویژه فوق تخصصی
- ◀ از جمله کلینیک درد، کلینیک ناباروری کوثر، کلینیک پیشگیری و درمان سرطان های زنان، کلینیک روان پزشکی، سلامت خانواده
- ◀ مرکز تحقیقات و آزمایشگاه علوم اعصاب شفا



مرکز  
تحقیقات  
علوم  
عصاب  
شفا

بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر<sup>۱۵۱</sup> - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰