



آموزش پس از ترخیص تعویض مفصل ران

فعالیت:

- ✓ هنگامی که به خانه می روید باید فعال بمانید. راهش این است که زیاد و و زود فعالیت نکنید. باید بهبودی تدریجی خود در طول زمان را ملاحظه کنید. پاها را در حالتی نگاه دارید که روی پاها به سمت بالا باشد.
- ✓ هنگامی که می نشینید یا می ایستید پایی که مفصل آن عمل شده را در مقابل نگاه دارید.
- ✓ در آشپزخانه از چهارپایه های بلند استفاده کنید.
- ✓ برای کاهش درد و تورم از یخ استفاده کنید ولی به خاطر داشته باشید که یخ پوست را بی حس می کند. بنابراین یخ را مستقیماً روی پوست نگذارید؛ از یک بسته یخ استفاده کنید یا آن را در یک حوله مرطوب بپیچید.
- ✓ پیش از تمرینات ورزشی از گرما دادن استفاده کنید تا به (افزایش) دامنه حرکت کمک کنید (برای این کار) به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه از یک پد گرمایی یا حوله گرم و مرطوب استفاده نمایید.
- ✓ اگر ماهیچه ها درد گرفتند تمرین ها را کاهش دهید ولی انجام دادن آن ها را متوقف نکنید.
- ✓ برای حداقل ۶ تا ۸ هفته پاهایتان را روی هم نیندازید.
- ✓ زانویتان را بیشتر از لگن بالا نبرید.
- ✓ هنگامی که نشسته اید یا دارید می نشینید به جلو خم نشوید.
- ✓ در حالی که نشسته اید سعی نکنید چیزی را از زمین بلند کنید.
- ✓ هنگامی که به پایین خم می شوید پاهایتان را بیش از اندازه به هم نزدیک یا از هم باز نکنید.
- ✓ هنگامی که در رختخواب دراز کشیده اید برای اینکه پتو را روی خود بکشید دستتان را دراز نکنید.
- ✓ بیش از نود درجه (به سمت پایین) خم نشوید.
- ✓ چند هفته بعد از عمل جراحی فعالیت جنسی خود را از نو آغاز کنید.
- ✓ از خوابیدن در وضعیت هایی خاص اجتناب کنید و تا مدت زمانی طولانی در حالی که یک بالش بین پاهایتان قرار می دهید بخوابید.
- ✓ پیاده روی کنید.

✓شنا برای بعد از تعویض کامل مفصل لگن یک فعالیت عالی و سبک به شمار می آید که می توانید به محض کشیدن بخیه ها و خوب شدن زخم آن را شروع کنید.

✓برای ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل جراحی تعویض مفصل انتظار تورم خفیف تا متوسط را داشته باشید. برای کاهش تورم، پای خود را کمی بالا ببرید یا از یخ استفاده کنید. پوشیدن جوراب های فشرده سازی هم می تواند به کاهش تورم کمک کند.

✓محل زخم را خشک و تمیز نگاه دارید. در بیمارستان برای روی زخم از پانسمان استفاده می شود که این پانسمان باید در مواقع لازم عوض شود.

رژیم غذایی: تا زمانی که از بیمارستان به خانه بروید باید مطابق یک رژیم غذایی نرمال غذا بخورید.

در صورت مصرف داروهای خاص رقیق کننده خون همچون وارفارین (کومادین) از مصرف مکمل هایی که حاوی ویتامین K هستند و غذاهای سرشار از ویتامین K پرهیزید. غذاهای سرشار از ویتامین K عبارتند از کلم بوکلی، گل کلم، کلم بروکسل، جگر، لوبیا سبز، نخود، عدس، دانه های سویا، روغن سویا، اسفناج، کلم

علائم هشداردهنده

✓اگر تورمی جدید یا شدید را تجربه می کنید به پزشک خود اطلاع دهید زیرا چنین چیزی می تواند علامت هشداردهنده لخته شدن خون باشد.

✓اگر زخمتان قرمز به نظر می رسد یا خروج ترشحات از آن شروع شده است فوراً به پزشک خود اطلاع دهید. چنین چیزی می تواند نشانه عفونت باشد.



بیمارستان امام علی(ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱ داخلی ۱۱۸۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

تهیه کننده: فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)

بازنگری: آذر ۱۴۰۳