



## تعویض مفصل ران

آدرس: سه راه سیمین، خیابان جانبازان، انتهای  
بلوار شهیدبخشی. تلفن: ۰۳۱۳۵۱۳۰۰۰۰ ، داخلی  
واحد آموزش به بیمار: ۷۷۲

کد پمفلت: E0317

- ❖ نشیمن صندلی مورد استفاده باید کمی سفت بوده و ارتفاع آن کمی بلندتر از معمول باشد. استفاده از میله های با ارتفاع کم و نشیمن نرم مناسب نیست.
- ❖ در صورتیکه بیماری زمینه ای مانند دیابت و فشار خون دارید، داروهای مربوط به آن را طبق روال قبل مصرف کنید
- ❖ داروهای خود را به طور منظم مصرف کنید.
- ❖ بعد از گذشت چند هفته، بیمار باید با مراجعه به پزشک ارتوپد، فیزیوتراپ، ورزش های تقویت عضلات لگن را انجام دهد.

### در صورت بروز چه علایمی به پزشک مراجعه کنیم؟

- ✚ خونریزی یا ترشح زیاد از محل جراحی
- ✚ درد و تورم غیر قابل کنترل
- ✚ سردی و رنگ پریدگی و بی حسی اندام
- ✚ در رفتگی مفصل
- ✚ در صورت بروز علائم عفونت مانند تب و لرز، قرمزی و خروج ترشح چرکی از ناحیه عمل و حساسیت در لمس

- ❖ از بالا آوردن سر تخت بیش از ۶۰ درجه خودداری شود.
- ❖ تا حداقل دوماه از خوابیدن روی سمت عمل شده و قرار دادن پای عمل شده روی پای دیگر خودداری شود.
- ❖ وقتی به پشت یا پهلو می خوابید تا حداقل ۶ هفته یک بالش بین ساق پاها قرار دهید تا ران ها کمی از هم فاصله داشته باشد.
- ❖ از خم نمودن مفصل ران بیش از ۶۰ درجه تا ۱۰ روز پس از عمل پرهیز شود
- ❖ از خم نمودن مفصل بیش از ۹۰ درجه تا ۲-۳ ماه بعد از جراحی پرهیز شود.
- ❖ بیمار باید دقت کند تا در هنگام نشستن یا ایستادن پای خود را بیش از حد معمول به طرف داخل یا خارج نچرخاند
- ❖ بیمار باید از نزدیک کردن پاها در حین راه رفتن، نشستن و دراز کشیدن خودداری کند.
- ❖ بیمار باید بعد از عمل جراحی به مدت سه ماه روی صندلی دسته دار بنشیند.
- ❖ بیمار نباید در هنگام نشستن بر روی صندلی پاهای خود را روی یکدیگر بیندازد. چون احتمال دارد با این کار مفصل ران دچار در رفتگی شود.



## تعویض مفصل ران چیست؟

مفصل ران، استخوان ران و لگن را به هم متصل میکند. بالاترین قسمت استخوان ران گرد و کروی بوده که در حفره ای به نام حفره ی استابولوم قرار میگیرد. این مفصل از نوع گوی و کاسه است و حرکات چرخشی استخوان ران را ممکن می سازد. تعویض مفصل لگن از اعمال جراحی ارتوپدی است که هدف عمده ی آن از بین بردن درد در ناحیه مفصل ران است. این عمل جراحی در بیمارانی انجام می شود که به علل مختلف دچار آسیب و تخریب شدید و غیر قابل برگشت مفصل شده اند. تعویض مفصل لگن به این معناست که این مفصل خارج شده و مگفصل مصنوعی به جای آن کار گذاشته می شود. این مفصل مصنوعی معمولاً دو قسمت دارد. یک قسمت شکل کاسه ای داشته که جایگزین حفره استابولوم است و داخل آن از جنس پلی اتیلن (نوع خاصی از پلاستیک) و قسمت دیگر آن که تفلزی است جایگزین سر استخوان ران می باشد. این سر مصنوعی از طریق یک دسته فلزی به داخل استخوان ران متصل می شود.

## چه عللی باعث آسیب به مفصل ران می شود؟

- شایع ترین علت خراب شدن مفصل ران، ساییدگی مفصل است. مهم ترین علل ساییدگی مفصل عبارتند از:
- سیاه شدن یا نکروز سر استخوان ران که معمولاً در کسانی ایجاد می شود که از داروهای موسوم به کورتون استفاده می کنند.

- تغییر شکل حفره ی استابولوم
- در رفتگی مادرزادی مفصل ران
- بد جوش خوردگی شکستگی های استابولوم
- آرتریت روماتوئید

## تعویض مفصل ران چه عوارضی دارد؟

- نابرابری طول اندام بعد از جراحی
- در رفتگی سر استخوان بعد از جراحی
- عفونت
- شکستگی در اطراف پروتز
- آسیب عصبی



## رژیم غذایی ام بعد از جراحی چگونه باشد؟

- برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید.
- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه و سبزیجات) و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف میوه جات حاوی ویتامین ث از جمله مرکبات می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند.
- از مصرف موادی که موجب دفع کلسیم از ادرار می شود مانند قهوه، نوشابه و مشروبات الکلی خودداری کنید.

## چه مراقبت هایی بعد از تعویض مفصل لگن باید انجام دهیم؟

- بیمار از روز بعد از عمل پروتز لگن می تواند بر روی هر دو پای خود به آرامی و به کمک واکر یا عصای زیر بغل راه برود.
- در بیماری که تحت عمل جراحی تعویض مفصل قرار می گیرد خطر عفونت بعد از عمل وجود دارد. لذا مراقبت از پوست ناحیه عمل و مراقبت از بخیه ها بسیار حائز اهمیت است.
- پانسمان بیمار باید طبق دستور پزشک (معمولاً روزانه در صورت خونریزی)، توسط فرد با تجربه و به روش استریل تعویض شود.
- بخیه ها ۲-۳ هفته پس از جراحی کشیده می شوند.
- توصیه می شود که بیمار به صورت مرتب مچ پا و زانوهای خود را در بستر حرکت دهد تا از بروز لخته در پاها جلوگیری شود.
- صندلی بیمار در زمان نشستن کمی بالاتر از سطح زانوها باشد.
- بیمار همیشه یک بالش ت کمی سفت داشته باشد تا وقتی بیرون از منزل خود بود روی صندلی ماشین یا مبل بگذارد به طوری که زانوهای وی پایین تر از سطح مفصل لگن قرار گیرد.

