

## برنامه مراقبت در منزل پس از جراحی تعویض مفصل لگن

شما به تازگی عمل جراحی تعویض مفصل لگن انجام داده‌اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از لگن و مفصل جدید مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

**مراجعه‌ین گرامی توجه فرمایید:**

**اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد**

### جراحی تعویض مفصل لگن چیست؟

جراحی تعویض مفصل لگن یا تعویض کامل مفصل هیپ، عملی است که در آن مفصل لگن آسیب‌دیده یا تخریب‌شده با یک مفصل مصنوعی جایگزین می‌شود. این جراحی معمولاً زمانی انجام می‌شود که مفصل لگن به دلیل آرتروز شدید، شکستگی، بیماری‌های التهابی مفصل یا آسیب‌های جدی دردناک و محدودکننده حرکت شده باشد. در این عمل جراح قسمت‌های آسیب‌دیده مفصل، شامل سر استخوان ران و حفره لگن، را برمی‌دارد و با پروتز فلزی، سرامیکی یا پلاستیکی جایگزین می‌کند.

هدف اصلی جراحی کاهش درد، بهبود حرکت و بازگرداندن توانایی انجام فعالیت‌های روزمره است. دوره بهبود پس از جراحی معمولاً چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد و شامل فیزیوتراپی و تقویت عضلات اطراف لگن است تا فرد بتواند عملکرد طبیعی مفصل را بازیابد.

### اهمیت این برنامه

مفصل جدید لگن به شما کمک می‌کند راحت‌تر حرکت کنید، درد کمتر داشته باشید و دوباره فعالیت‌های روزمره خود را انجام دهید. اما جراحی تنها آغاز راه است. بهبودی شما به مراقبت صحیح در منزل وابسته است. رعایت این برنامه در کنار توصیه‌های پزشک معالج باعث می‌شود بهترین نتیجه را بگیرید. مطالعات نشان داده‌اند که مراقبت صحیح در منزل و پیروی از دستورالعمل‌ها خطر عوارض را کاهش می‌دهد و سرعت بهبودی را افزایش می‌دهد.

### ۱. تغذیه و نوشیدنی

تغذیه مناسب به بهبود، قدرت و انرژی شما کمک می‌کند.

#### نکات:

- غذاهای پروتئینی بخورید: تخم‌مرغ، ماهی، گوشت بدون چربی، مرغ، حبوبات و لبنیات
- میوه و سبزیجات زیاد مصرف کنید
- آب کافی بنوشید (۸-۶ لیوان در روز)

- مصرف نمک زیاد، غذاهای سرخ کرده و شیرینی زیاد را محدود کنید
- اگر داروی رقیق کننده خون مصرف می کنید، درباره مصرف سبزیجات سبز با پزشک مشورت کنید
- برای جلوگیری از یبوست، استفاده فیبر کافی، نوشیدن آب و راه رفتن آرام مفید است

## ۲. حرکت، فعالیت و فیزیوتراپی

**توجه:** زمان شروع راه رفتن شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می باشد. لطفاً بدون

**هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید**

حرکت بعد از تعویض لگن بسیار مهم است. حرکت به تقویت عضلات، جلوگیری از سفتی، بهبود دامنه حرکت و جریان خون کمک می کند. مطالعات نشان داده اند حرکت مناسب باعث بهبود سریع تر می شود.

**کارهایی که باید انجام دهید:**

- راه رفتن با واکر و عصا باشد و پاها به اندازه عرض شانه ها از هم فاصله داشته باشد.
- **روز به روز:** حرکت آرام و کوتاه شروع کنید. حتی قدم های کوچک مهم هستند.
- به واکر، عصا یا چوب زیر بغل نیاز دارید. طبق آموزش فیزیوتراپ از آن استفاده کنید.
- **تمرینات:**
  - حرکت مچ پا: مچ پا را بالا و پایین ببرید تا جریان خون بهتر شود.
  - بلند کردن پا صاف: هنگام دراز کشیدن، پا را صاف نگه دارید و چند سانتی متر بلند کنید.
  - خم و راست کردن لگن به آرامی طبق دستور فیزیوتراپ
  - نشستن و بلند شدن از صندلی به آرامی
- **فیزیوتراپی:** معمولاً از هفته اول پس از جراحی شروع می شود. فیزیوتراپ حرکات ایمن، میزان خم شدن و راه رفتن و زمان افزایش فعالیت را آموزش می دهد. (انجام فیزیوتراپی حتماً با نظر جراح باشد).

**توجه:** زمان شروع فیزیوتراپی شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می باشد. لطفاً بدون

**هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید**

- راه رفتن: چند قدم کوتاه چند بار در روز، با واکر یا عصا، راه بروید و به تدریج افزایش دهید.

## • احتیاطها

تا زمانی که پزشک اجازه نداده:

- لگن را ناگهانی نچرخانید
  - از خم شدن شدید و ناگهانی پرهیز کنید.
  - پاها را روی هم نیندازید یا زانو بالاتر از لگن نبرید.
  - هنگام خوابیدن پاها به اندازه عرض شانه از هم فاصله داشته باشد.
- **هدف :** هر هفته کمی راه رفتن، تمرین و خم شدن لگن بیشتر شود. اگر پیشرفتی نمی‌بینید، به پزشک متخصص و فیزیوتراپ اطلاع دهید.

## زندگی روزمره و ایمنی در خانه

- مسیرهای راه رفتن خانه را تمیز و بدون مانع نگه دارید
- از واکر یا عصا تا زمان اطمینان استفاده کنید
- از صندلی محکم با دسته برای نشستن و بلند شدن استفاده کنید
- کفش یا دمپایی که لغزنده نباشد بپوشید
- در رفتن از پله‌ها: پای سالم را اول بالا ببرید، پای عمل‌شده را اول پایین بیاورید
- اشیاء پرکاربرد نزدیک دست باشند تا خم یا کشیده نشوید
- صندلی توالت بلند یا نرده در دستشویی کمک‌کننده است
- رانندگی معمولاً ۶-۴ هفته بعد از جراحی ایمن است، طبق نظر پزشک رانندگی را شروع کنید.

## ۳. مصرف داروها

داروهای تجویز شده توسط پزشک را به موقع و درست مصرف کنید. درمورد مصرف داروهای قبلی خود مثل فشارخون، دیابت، چربی خون و ... از دکتر اجازه بگیرید.

## داروهای کنترل درد در خانه

- بعد از عمل، داشتن مقداری درد طبیعی است. هدف این است که درد قابل کنترل باشد تا بتوانید حرکت کنید، بخوابید و تمرینات خود را انجام دهید.

- اگر درد شدید باشد، حرکت کردن دشوار می‌شود و بهبود کند می‌شود. کنترل درد به بهبود سریع‌تر کمک می‌کند.

#### چه کاری انجام دهیم:

- داروهای ضد درد را دقیقاً طبق دستور پزشک یا پرستار مصرف کنید. صبر نکنید تا درد خیلی شدید شود.
- از کیسه یخ (در حوله پیچیده) روی لگن به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه چند بار در روز، به ویژه بعد از راه رفتن یا تمرین، استفاده کنید.
- هنگام استراحت، پای خود را کمی بالاتر از سطح قلب قرار دهید (با گذاشتن بالش زیر پا) تا تورم و درد کاهش یابد.
- از چرخش ناگهانی لگن، بلند کردن اشیاء سنگین یا خم شدن شدید در روزهای اولیه خودداری کنید.
- اگر دارو باعث سرگیجه، تهوع، خواب‌آلودگی شدید یا ضعف زیاد شد با پزشک تماس بگیرید.
- اگر درد ناگهان خیلی بیشتر شد یا نوع آن تغییر کرد فوراً با پزشک تماس بگیرید.

#### داروها و پیشگیری از لخته خون

بعد از جراحی لگن، احتمال ایجاد لخته خون در پا یا ریه بالاتر است. پیشگیری از لخته خون بخش مهمی از مراقبت خانگی است.

#### چه کار کنید:

- پزشک داروی رقیق‌کننده خون (مانند انوکساپارین یا داروهای خوراکی) برای ۱۰ تا ۳۵ روز تجویز می‌کند.
- دارو را دقیقاً هر روز مصرف کنید تا دوره درمان کامل شود.
- ممکن است پزشک وصیه کند از جوراب واریس یا ضد آمبولی استفاده کنید.
- حرکات پا (حرکت مچ و راه رفتن) را انجام دهید تا خون در پا لخته نشود.
- اگر علائم زیر را داشتید فوراً با پزشک یا بیمارستان تماس بگیرید:

- تورم پا، قرمزی یا درد بیشتری نسبت به پای دیگر دارد
- تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه ناگهانی بدون دلیل قبلی (لخته ریه)
- خونریزی غیرمعمول در بدن

#### ۴. مراقبت از زخم و پانسمان

زخم جراحی باید تمیز و سالم بماند تا بهبود یابد و عفونت ایجاد نشود. یکی از شایع‌ترین عوارض بعد از عمل تعویض مفصل لگن، بروز عفونت می‌باشد که مهم‌ترین دلیل آن عدم رعایت اصول تعویض پانسمان است.

## مراحل:

- پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید. اگر خیس یا کثیف شد، آن را توسط پرستار در منزل یا مرکز درمانی عوض کنید.
- قبل از لمس پانسمان یا اطراف زخم، دست‌های خود را با صابون و آب بشویید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده، از استحمام کامل، وان یا جکوزی خودداری کنید.
- هر روز زخم را بررسی کنید و اگر علائم زیر را داشتید فوراً به پزشک اطلاع دهید:
  - زخم قرمزتر یا گرم‌تر شد
  - ترشح زرد یا سبز یا بوی بد دارد
  - تب دارید (بیشتر از ۳۸ درجه سانتی‌گراد)
  - درد، تورم یا گرمای ناگهانی در محل زخم
- بالش یا پشته استفاده کنید تا پا در موقعیت خمیده و فشرده نماند. خوابیدن با پا کمی صاف به بهبود کمک می‌کند.
- دستورالعمل تغییر پانسمان توسط پزشک را دقیقاً رعایت کنید و در صورت نیاز از پرستار کمک بگیرید.

## ۵. علائم هشدار: چه زمانی با پزشک تماس بگیریم؟

بعضی علائم جدی هستند و نباید منتظر بمانید:

- تب بالای ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا لرز
- قرمزی، گرمی یا ترشح بد از زخم
- تورم ناگهانی یک پا
- تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه ناگهانی
- خونریزی غیرمعمول یا کبودی زیاد
- ضعف ناگهانی یا ناتوانی در راه رفتن
- درد ناگهانی شدید یا متفاوت
- علائم مشکلات عصبی یا جریان خون: سردی پا، کبودی یا بی‌حسی

## ۶. سوالات متداول

کی می توانم دوش بگیرم؟

وقتی پانسمان خشک و سالم است و پزشک اجازه دهد.

کی می توانم بدون واکر راه بروم؟

بسته به توانایی شما، برخی روزها واکر، سپس عصا و سپس بدون کمک. (معمولاً یک ماه بعد از جراحی)

مفصل جدید مثل مفصل قدیمی خواهد بود؟

ممکن است دقیقاً مثل قدیم نباشد، اما هدف کاهش درد و حرکت بهتر است.

کی می توانم به کار یا خانه برگردم؟

کار سبک معمولاً ۴-۶ هفته، کار سنگین دیرتر.

در مورد پله ها چه؟

با اجازه پزشک، با احتیاط، دستگیره و رعایت قانون پای سالم/عمل شده.

اگر زمین خوردم؟

فورا به پزشک اطلاع دهید، ممکن است آسیب به مفصل یا زخم وارد شود.

دقت کنید:

رانندگی حداقل تا سه ماه پس از جراحی ممنوع بوده و سپس با اجازه پزشک امکان پذیر است.

سوار شدن موتور تا پایان عمر ممنوع است.

روی زمین نشستن و توالی ایرانی تا پایان عمر ممنوع است.