



بسمه تعالی

مرکز آموزشی درمانی شهیدا

احتیاط های مهم بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران



کمیته آموزش به بیمار و همگانی

تهیه: حدیث یاری فرد، کارشناس پرستاری

زیر نظر: آقای دکتر صادقپور

تابستان 1403



آرزوی ما، سلامتی و تندرستی شماست

منابع:

برونر و سودارث، پرستاری داخلی- جراحی ارتوپدی

2023

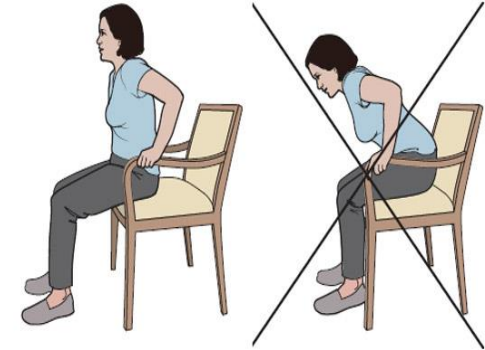
<https://drsmdbiri.com> /مراقبت پرستاری بعد

تعویض مفصل ران

آدرس: تبریز- گلشهر- بلوار گلستان- بیمارستان شهیدا

tell: 041-33893314-17

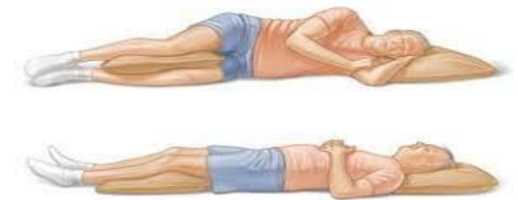
به تصاویر نگاه کنید و احتیاطات توصیه شده را
بکار برید.



هرگز یک پا بر روی پای دیگر نگذارید.

احتیاط های مهم بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران

- روز اول بعد جراحی در صورت وجود درد، خونریزی، تورم یا سفتی محل عمل حتما به پرستار اطلاع دهید.
- در حالت صحیح بخوابید. زیر سر حداکثر 30 درجه قابل بلند شدن است. زیر مچ پای یک بالشتک بگذارید. به سمت جراحی نچرخید. اگر به پشت یا به پهلو سالم خوابیده اید. یک بالش بین دو پای خود قرار دهید. زانوهای شما باید موقع خوابیدن از هم فاصله داشته باشند.
- در صورتی که می خواهید از حالت طاقباز به صورت پهلو بخوابید، سروتنه و پای شما باید به طور هم زمان چرخیده و به پهلو قرار گیرد.
- به سمتی که عمل نشده بخوابید. پای عمل شده شما بالا قرار گیرد.
- در استفاده از توالت فرنگی و تخت و صندلی ارتفاع اینها باید از زانوی شما بیشتر و در صورت نشستن در هیچ یک از مراحل نشستن و برخاستن نباید مفصل عمل شده خم شود.



نحوه راه رفتن

- واکر را به جلو آورده پای سالم را خم کرده و کف پا را به زمین فشار دهید و با کمک نیروی دستها روی

1

- واکر و پای سالم روی زمین بلند شوید. اصلا روی سمت عمل فشار نیاورید.
- موقع نشستن بیشتر از 90 درجه خم نشوید. پای خود را صاف بگذارید و به سمت داخل یا خارج نچرخانید.
- تا 6 روز بعد عمل برای جلوگیری از زخم بستر دستها و پای سالم را روی زمین فشار دهید و باسن خود را از روی تخت جدا کنید و چندین بار این کار را تکرار کنید. مچ پای خود را مرتب تکان دهید. زانوهای خود را به زمین فشار دهید و بعد ده ثانیه ول کنید. عضلات باسن را سفت کرده و بعد ده ثانیه شل کنید.

روش حمام کردن

- روی یک صندلی مناسب نزدیک دوش دستی بنشینید.
- وسایل را روی یک میز در دسترس خود بگذارید.
- برای کمک بیشتر می توانید از یک گیره یا دسته بلند استفاده کنید.
- برای برداشتن وسایل خم نشوید و روی زمین به حالت چمباتمه بنشینید. (حتما از صندلی استفاده کنید.)
- برای در آوردن شلوار ابتدا پای عمل شده را بپوشد.

نظافت منزل

برای تمیز کردن کف اتاق یا درست کردن تخت از یک وسیله با دسته بلند کمک بگیرید. خم نشوید و روی زمین ننشینید. از چرخیدن و خم شدن بپرهیزید.

2

- جاروبرقی را نرانید و به دنبال خود نکشید.
- برای جابجا کردن وسایل تان از یک چرخ دستی استفاده کنید.
- برای طبخ غذا روی یک صندلی با ارتفاع مناسب بنشینید. وسایل را روبرو و در دسترس بگذارید.

رانندگی

- بدون اجازه پزشک رانندگی نکنید.
- زمانی که اتومبیل را در محل نامناسبی پارک کرده اید، سوار یا پیاده نشوید. صبر کنید تا به یک محل صاف برسید.
- از نشستن طولانی در اتومبیل خودداری کنید. حداقل هر یکساعت پیاده شوید و قدم بزنید.
- از نشستن در اتومبیلی که صندلی کوتاه و گود دارد، خودداری کنید. زیر باسن خود یک بالش یا پتو قرار دهید.

ارتباط زناشویی:

- در مورد نحوه ارتباط زناشویی و وضعیت صحیح بدن از پزشک یا درمانگر خود سوال کنید.



3