

* در صورت افزایش ناگهانی تعداد نفس ، شروع ناگهانی درد قفسه سینه و تنگی نفس به سرعت به نزدیک ترین اورژانس محل زندگی مراجعه نمایید.

* دوام اکثر مفاصل مصنوعی بر حسب جنس و سن و تکنیک عمل از ۱۰-۱۵ سال است.

* جهت جلوگیری از ایجاد لخته در عروق پا به علت کم تحرکی و احتمال جدا شدن آن و آمبولی ریه (انسداد عروق ریه) مؤثرترین راه شروع به راه رفتن البته با تأیید پزشک می باشد. در دوران بی تحرکی برای کاهش خطر تشکیل لخته پزشک برای شما داروی ضد تشکیل لخته تجویز مینماید.

* جهت کاهش احتمال عفونت ، قبل و بعد از عمل آنتی بیوتیک تجویز خواهد شد.

* در روزهای اول پس عمل سرفه و تنفس عمیق و موثر فراموش نشود. (این کار به حفظ عملکرد مناسب ریه کمک میکند)

به راه افتادن دوباره:

در صورت صلاحدید پزشک معالج و در حضور ایشان معمولاً ۴۸ - ۲۴ پس از عمل می توانید بنشینید و بایستید و با راهنمایی و انجام اعمال ورزشی که به شما آموزش داده میشود به سرعت

* در حالت خوابیده در حالی که ران و ساق و مچ صاف باشد ، انگشتان و مچ پا را به عقب برگردانید. این حرکت ۵ ثانیه طول بکشد این حرکت را روزانه ۵۰ بار تکرار کنید.



* ضمن سفت کردن عضله ران ، مچ پا و انگشتان را به اندازه ۱۰ سانتی متر از زمین بلند کنید و چندین بار این حرکت را تکرار کنید.

* از بلند کردن اجسام سنگین ، پوشیدن کفش پاشنه بلند ، پریدن ، چرخیدن و فعالیت هایی که فشار زیاد به ران وارد میکند پس از بهبودی کامل هم خوداری نمایید.

* در صورت مشاهده افزایش درد، قرمزی و تورم در ساق ، ران و یا محل عمل که به طور شایع در چند هفته اول پس از عمل دیده میشود به پزشک معالج مراجعه نمایید.

* تعویض پانسمان ناحیه عمل یک روز در میان توسط پرستار و در مراکز درمانی و شرایط کاملاً استریل انجام شود.

* استحمام معمولاً پس از ۱ هفته و بعد از اینکه در درمانگاه ویزیت شده اید بلامانع است.

* در صورت وجود ترشح بدبو روی پانسمان ، افزایش درد ، تورم ، قرمزی و تب به پزشک خود مراجعه نمایید.

* داروهای آنتی بیوتیک و ضد لخته خون طبق دستور پزشک و سر ساعت مصرف نمایید.

* مسافرت های طولانی مدت نداشته باشید ، رانندگی تا شش ماه ممنوع است.

* رژیم غذایی بیمار باید حاوی مواد پر پروتئین ، پر کالری ، پر ویتامین و پر فیبر باشد (همراه غذا سالاد استفاده کنید)



* برای کنترل درد از مسکنهای خوراکی طبق دستور پزشک استفاده کنید.

* ورزشهای تقویت کننده مچ پا و عضلات ران را انجام دهید.

هو الشافي



موسسه خدمات درمانی البرز

با آرزوی سلامت روز افزون برای شما

پمفلت آموزشی
تعویض مفصل لگن

تهیه کننده: بخش بیمه تکمیلی ۱ (VIP)

بازنگری: اردیبهشت ۹۶

تنظیم: واحد آموزش

* از وزن گذاری روی اندام عمل شده تا سه ماه
بپرهیزید. هرگز در هنگام نشستن، پاها را روی
هم نیاندازید.

* به دنبال عمل، بالا رفتن از پله و خم شدن
(برای پوشیدن جوراب و کفش و برداشتن
چیزی) تا سه ماه ممنوع میباشد. طی ۳ ماه دوم
پس از عمل میبایست اینگونه فعالیت ها در
حداقل ممکن باشد.

از توالی فرنگی استفاده کنید (طوری که زانوها
پایین تر از لگن باشد).

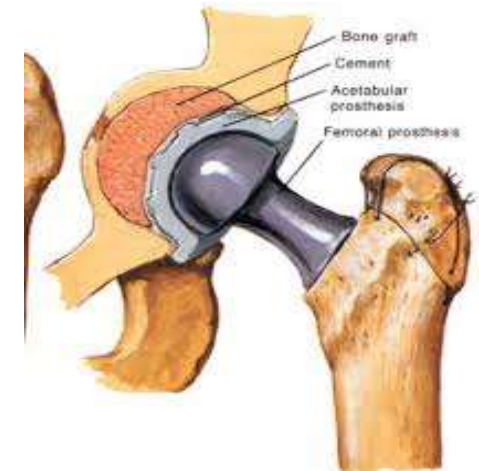


میتوانید به زندگی عادی خود باز گردید البته
پشتکار و صبر، لازمه کار شما میباشد.

سخن سوالات رایج پس از ترخیص:

* بهبود یافتن از یک فرد به فرد دیگر متفاوت
است پس از عمل، طبق دستور از عصا و یا واکر
استفاده خواهید نمود. اغلب بیماران به تدریج
فعالیت خود را افزایش داده و در عرض ۱۲ - ۶
هفته قادر خواهند بود که قسمت اعظم فعالیت‌های
خود را دوباره به دست آورند.

* در همه اوقات زانوها را با بالش از هم جدا نگه
دارید. در زمان چرخش به پهلو حتماً بالش بین
زانوها باشد.



* در ۴۸ ساعت اول بعد از عمل از خم کردن
مفصل ران بطور ناگهانی خودداری کنید.