

## بعدازتعویض مفصل لگن و مفصل ران باید چه نکاتی را رعایت کرد

مفاصل طبیعی بدن همه انسانها با کهولت، دچارساییدگی و تخریب میشوند. این جزئی از روند طبیعی پیری است ، پس نمیتوان از مفصل مصنوعی انتظار عمری ابدی داشت . با تکنولوژی فعلی ، عمر و زمان کارکرد مفصل مصنوعی ران از مفصل طبیعی کمتر است و همانند مفاصل طبیعی ، این مفاصل هم بعد از مدتی دچارساییدگی و تخریب میشوند. فعالیت های بدنی شدید و اعمال فشار زیاد بر این مفاصل طول عمر آنها را کاهش میدهد.

### بعدازتعویض مفصل لگن رعایت موارد زیر ضروری است :

- دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشند تا بیمار در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کند .
- تمام فرش های لغزنده و سیم های برق رها شده در کف منزل باید جمع آوری شوند تا احتمال زمین خوردن بیمار کاهش یابد .
- باید در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب شود تا بیمار در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کرده و از لیز خوردن خود جلوگیری کند.
- یک صندلی مناسب برای بیمار یک صندلی محکم است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد و در موقع نشستن روی آن در حالیکه کف پاها روی زمین قرار میگیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند. صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- بیمار باید همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشد و تا وقتی بیرون از منزل خود بود، روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارد بطوریکه زانوهای وی پایین تر از سطح مفصل لگن قرار بگیرد.
- در هنگام نشستن ، بیمار نباید پاهای خود را روی یکدیگر بیندازد چون احتمال دارد با اینکار مفصل ران در برود.
- باید برای همیشه از توالی پایه دار (فرنگی ) استفاده کرد. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد بطوریکه در هنگام نشستن بر روی آن ، زانوهای بیمار در سطح لگن آن قرار بگیرند نه بالاتر از آن

### نکات عمومی که بعد از هر عمل جراحی تعویض مفصل ران باید به آنها توجه کرد

- برای پوشیدن و درآوردن جوراب و کفش باید از پاشنه کش بلند استفاده کنید تا مفصل ران زیاد خم نشود.
- وقتی که میخواهید بنشینید یا وقتی که نشسته هستید به جلو خم نشوید.
- مفصل ران خود را از 90 درجه یعنی زاویه قائمه بیشتر خم نکنید.
- پای خود را بیش از حد معمول به طرف داخل یا خارج نچرخانید بخصوص وقتی به جلو خم میشوید.
- وقتی می ایستید یا مینشینید پای عمل شده را جلوتر بگذارید.
- درد ، معیار درستی نیست تا بر اساس آن متوجه شوید آیا حرکتی را میتوانید انجام دهید یا خیر. اگر شک دارید کاری یا حرکتی برای شما مناسب است یا خیر با پزشک خود مشورت کنید.
- بیمار ممکن است تا مدتی قدری بیحسی یا گزگز اطراف محل شکاف جراحی خود احساس کند که طبیعی است .
- ممکن است در فرودگاهها در حین عبور از دروازه های امنیتی کشف فلز، آلامر اخطار به صدا درآید. باید این نکته را به ماموران امنیتی اطلاع داد.
- از ورزشهای سنگین و حمل اشیاء سنگین خودداری کنید و با فواصل سالانه به جراح ارتوپد مراجعه و معاینه شوید.

## دستورالعمل های بیماران آرتروز زانو

1. تا حد امکان وزن بدن را کاهش دهید .
2. به ورزش هایی مانند شنا کردن و دوچرخه سواری و پیاده روی ملایم بپردازید.
3. از ورزش های پرشی ضربه زننده پرهیز کنید.
4. موقع نشستن دو زانو چهارزانو ننشینید.
5. تا حد امکان سعی کنید از بالا رفتن از پله پرهیز کنید.
6. از پیاده روی سربلانی و کوهنوردی که فشار زیادی به زانو وارد می آورد پرهیز کنید.
7. موقع طهارت ازتوالت فرنگی استفاده کنید.
8. از نشستن طولانی و مهمانی های بلند مدت که باید به مدت طولانی بنشینید پرهیز کنید.

ورزش های زیر را روزی صد مرتبه برای تقویت عضله چهارسر انجام دهید :

الف ) روی زمین بنشینید و پاها رو دراز کنید و سعی کنید پشت زانویتان را به زمین بچسبانید و در این حالت 20 ثانیه نگه دارید.

ب ) درحالتیکه کنار تخت نشسته اید و ساق هایتان ازتخت آویزان است پاها را بالا بیاورید طوری که زانویتان راست باشد و در این حالت 20 ثانیه نگه دارید .

رژیم غذایی کم چربی استفاده کنید و بیشتر از لبنیات استفاده نمائید.