

مراقبت از زخم

در محل جراحی احتمالاً بخیه‌ها و زخم‌هایی وجود داشته باشد، حتی در زیر پوست در محل جراحی هم بخیه‌هایی وجود دارد. این بخیه‌ها حداکثر ۲ هفته بعد از انجام عمل جراحی باید برداشته شوند. تا زمانی که زخم به صورت کامل خشک نشده از رسیدن آب و رطوبت به محل زخم خودداری کنید. برای اینکه زخم در تماس با لباس و جوراب واریس تحریک نشود، بهتر است که زخم را بانداژ کنید.

رژیم غذایی بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران

تا چند هفته بعد از جراحی کم شدن اشتها طبیعی است. برای اینکه بافت‌های محل جراحی به سرعت به حالت اولیه خود برگردند و عضلات توان و قدرت خود را به زودی به دست بیاورند، فرد علاوه بر داشتن یک رژیم غذایی متعادل باید از مکمل‌های آهن هم استفاده کند. روزانه فرد باید مقدار کافی آب و مایعات هم بنوشد.



- برای داخل حمام باید از یک صندلی ثابت و ایمن استفاده کرد.
- برای شستن بدن باید از لیف‌هایی با دسته‌های بلند استفاده کرد.
- برای پوشیدن کفش‌ها باید بر روی صندلی مناسب نشست و از یک پاشنه کش بلند استفاده کرد.
- برای گرفتن وسیله‌هایی که در کابینت‌های بالایی و قسمت بالایی کمد قرار گرفته‌اند می‌توانید از قلاب یا میله‌های بلند استفاده کنید.
- برای اینکه در هنگام نشستن زانو پایین‌تر از مفصل ران باشد، می‌توانید از یک کوسن یا بالش استفاده کنید.
- فرش حتما باید بر روی زمین ثابت باشد، اگر سطح زیرین فرش لیز باشد بسیار خطر آفرین خواهد بود. بنابراین فرش‌ها را حداقل امکان جمع کنید تا موجب زمین خوردن نشوند.



نحوه مراقبت بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران چگونه است؟

موفقیت عمل جراحی تعویض مفصل ران تا حدود زیادی به انجام دستور العمل‌های پزشک معالج در چند هفته‌ی بعد از انجام عمل در خانه بستگی دارد.

آماده سازی محیط زندگی برای بعد از جراحی تعویض مفصل ران

برای اینکه بعد از جراحی راحت‌تر بتوانید کارهای خود را در منزل انجام دهید، لازم است که تغییراتی را در محیط زندگی خود ایجاد کنید:

- در دیوار حمام و یا راهروها و در پله هامی‌توانید دستگیره‌های نصب کنید که به شما در هنگام راه رفتن کمک کند.
- صندلی مناسب با نشیمنگاه ثابت برای روزهای بعد از عمل خریداری کنید. وضعیت فرد در هنگام نشستن بر روی صندلی باید به گونه‌ای باشد که زانو پایین‌تر از مفصل ران قرار بگیرد. صندلی باید پشتی ثابت داشته و دارای دسته باشد.
- توالت فرنگی باید سطح بالاتری از حالت معمول داشته باشد.





مراقبت بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران



واحد آموزش سلامت

اگر هر کدام از این علائم هشدار دهنده را مشاهده کردید، هر چه سریعتر به پزشک خود اطلاع دهید.

علائم هشدار دهنده وجود عفونت

- تب بالاتر از ۱۰۰ درجه فارنهایت
- لرز شدید ، افزایش ورم، قرمزی و حساسیت به لمس در اطراف مفصل ران
- ترشحات از زخم جراحی تعویض مفصل ران ، درد فزایندهی ران در هنگام فعالیت و استراحت

علائمی که نشان می‌دهد لختهی خونی در طول بدن حرکت کرده و به ریه‌ها رسیده، عبارتند از:

- احساس کم آوردن نفس و تنگی نفس ناگهانی
- شروع ناگهانی درد سینه
- درد سینه‌ی منطقه‌ای حین عطسه



آدرس : پایل ابتدای امیرکلا بلوار امام رضا بیمارستان خصوصی مهرگان
تلفن : ۴ - ۱۱۳۲۳۹۵۵۹۱

ایمیل : info @ mehregan-hospital.com

فعالیت بدنی بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران

در هفته‌ی اول بعد از جراحی انجام فعالیت‌های سبک ورزشی نقش بسیار مهمی را ایفا می‌کنند. انجام این فعالیت‌های روزانه باید ۲ الی ۶ هفته بعد از عمل جراحی ادامه داشته باشد. تا چندین هفته انجام حرکات ورزشی و حرکت در طول شب ممکن است با سختی همراه باشد. پیاده روی کمک می‌کند تا فرد زودتر توان و قدرت بدنی خود را باز یافته و راحت‌تر حرکت کند برخی فعالیت‌های روزانه مانند نشستن و ایستادن‌های طولانی، همچنین بالا و پایین رفتن از پله‌ها باید محدود شود برخی حرکات ورزشی ویژه را فرد باید در طول روز چندین بار انجام دهد. معمولاً فرد برای انجام این حرکات نیازی به کمک شخص دیگر نخواهد داشت ولی در صورت سختی فرد می‌تواند از یک فیزیوتراپ کمک بگیرد.

