

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید.

### جراحی تعویض مفصل لگن چیست؟

در جراحی تعویض مفصل لگن، مفصل لگن (هیپ) با یک مفصل مصنوعی جایگزین می شود که به این بخش مصنوعی، پروتز گفته می شود. مفصل لگن، از دو بخش اصلی تشکیل شده است؛ که ممکن است در طی عمل جراحی توسط جراح لگن هر دو بخش تعویض شود. این دو بخش شامل حفره لگن، که قسمتی از استخوان لگن به نام استابولوم و انتهای فوقانی استخوان لگن یا سر لگن؛ می باشد.

جراحی تعویض مفصل لگن معمولاً زمانی پیشنهاد می شود که راه های درمانی دیگر برای بیمار به نتیجه نرسد. گاه درد لگن و یا عاملی که باعث آسیب به مفصل لگن می شود، آنقدر زندگی افراد را تحت شعاع قرار می دهد که شخص توانایی انجام کارهای روزمره را از دست می دهد. بیماری های متفاوتی می تواند باعث ایجاد چنین مشکلی بشوند. آرتروز مفصل لگن یا ساییدگی مفاصل، روماتیسم، ضربه شدید به مفصل لگن یا ران، سیاه شدن سر استخوان ران از عواملی است که باعث میشود بیماری مجبور به تعویض مفصل شود. به طور کلی افرادی که نشانه های زیر را به صورت پیوسته و طولانی دارند، ممکن است به تعویض مفصل نیاز پیدا کنند:

- احساس درد در ناحیه لگن در شب
- عدم تسکین درد از طریق سایر روشهای درمان

• احساس دردی که مانع از انجام فعالیتهای روزانه می شود مثل حمام کردن، غذا درست کردن، انجام کارهای خانه و پیاده روی

- اگر هنگام راه رفتن نیاز به واکر یا عصا احساس شود.
- شکستگی یا ترک خوردگی استخوان لگن. افراد مسن بیشتر به این دلیل این عمل را انجام می دهند
- وجود غده یا تومور در مفصل لگن

### طول عمر پروتز

طول عمر پروتز از دیگر سوالات رایج مراجعین است. باید خاطر نشان کرد که نمیتوان پاسخ به این سوال را به شکل قطعی داد. اما در بدنی با شرایط طبیعی اگر مراقبت ها به شکل کامل و درست انجام شود، میتوان طول عمر پروتز را به شکل تخمینی گفت.

### زمان مرخص شدن از بیمارستان بعد از تعویض مفصل

بستری در بیمارستان به طور معمول از یک تا چهار روز طول خواهد کشید که این بستگی به سرعت بهبودی دارد. پیش از مرخص شدن از بیمارستان، باید به چند هدف دست یافته باشید مانند:

- خودتان از تخت بالا و پایین بروید
- کنترل مناسبی بر درد داشته باشید
- قادر به خوردن، آشامیدن و استفاده از دستشویی باشید
- راه رفتن با استفاده از یک وسیله کمکی (عصا، واکر یا عصای زیر بغل) روی یک سطح صاف و توانایی بالا و پایین رفتن از دو یا سه پله.
- توانایی انجام تمرینات ورزشی تجویز شده برای خانه

• درک هرگونه اقدامات احتیاطی که در رابطه با مفصل لگن به شما ارائه شده است؛ برای جلوگیری از آسیب دیدگی و تضمین بهبودی مناسب.

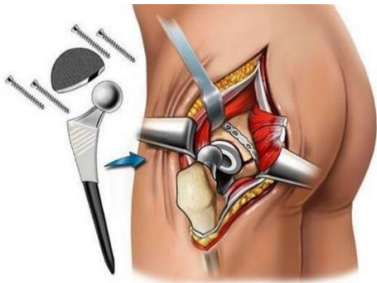
اگر هنوز به اهداف فوق دست نیافته اید ممکن است رفتن مستقیم به خانه بعد از مرخصی برای شما خطر داشته باشد. در چنین صورتی ممکن است شما را به طور موقت به یک مرکز توانبخشی یا مرکز تخصصی پرستاری انتقال دهند. هنگامی که مرخص می شوید تیم پزشکی درمانی شما اطلاعاتی را برای کمک به بهبود شما در خانه ارائه می دهد. هر چند بعد از تعویض کامل مفصل لگن میزان عوارض پایین است ولی وجود عوارض می تواند بهبودی کامل را به تاخیر بیندازد یا محدود کند. کارکنان بیمارستان عوارض احتمالی را مطرح و علامت های هشداردهنده عفونت یا لخته شدن خون را همراه با شما بررسی خواهند کرد.

### مراقبت های بعد از تعویض مفصل لگن

فرایند مراقبت های بعد از عمل نقش مهمی در بهبود بیمار بعد از عمل دارد. برای اینکه مطمئن باشید عمل نتیجه بخش خواهد بود، لازم است مواردی را از قبل آماده کنید و تغییرات لازم در چیدمان خانه را ایجاد کنید. اما بعد از عمل چه مراقبت هایی لازم است؟

### فیزیوتراپی بعد از تعویض مفصل لگن

بعد از تعویض مفصل لگن در اغلب موارد فیزیوتراپیست به شما کمک می کند که در روز بعد از عمل بنشینید و بایستید. فیزیوتراپی تعویض مفصل لگن همچنین در تعیین میزان وزن مجاز برای پای جراحی شده، شما را راهنمایی خواهد کرد. شما قادر خواهید بود که بایستید، وزنتان را تحمل کنید و با کمک یک واکر، چند قدم راه



بسته آموزشی خود مراقبتی

## عمل جراحی هیپ (لگن)

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحر فرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی – جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

**Tabrizhospital.ir**

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

شده در اینجا به شما کمک می کند در عین حالی که روال عادی زندگی روزانه خود را با خیال راحت از سر می گیرید از مفصل لگن جدید خود هم لذت ببرید. اگر نیاز به این جراحی دارید، نتایج زیر منتظر شما خواهد بود:

- کاهش درد
- بهبود عملکرد لگن
- بهبود حرکت
- بهبود کیفیت زندگی

### طول عمر پروتز

طول عمر پروتز از دیگر سوالات رایج مراجعین است. باید خاطر نشان کرد که نمیتوان پاسخ به این سوال را به شکل قطعی داد. اما در بدنی با شرایط طبیعی اگر مراقبت ها به شکل کامل و درست انجام شود، میتوان طول عمر پروتز را به شکل تخمینی گفت که حدود ۱۰الی ۱۲ سال می باشد.

«سلامتی بزرگترین سرمایه انسان است ، ما ضامن

سلامتی شما هستیم»

بروید. امکان دارد کمی احساس سرگیجه داشته باشید اما مهم است که تا حد ممکن، به توان خود اتکا کنید. همچنین تمرینها و حرکاتی وجود دارد که لازم است بعد از عمل انجام دهید.

### نتایج جراحی تعویض مفصل لگن

نتیجه عمل جراحی تعویض مفصل لگن، معمولاً عالی می باشد و پس از آن فرد باید احساس درد یا خشکی ندارد. برخی افراد ممکن است با عفونت، شل شدگی یا جا به جایی پروتز بعد از عمل مشکل پیدا کنند. بعد از ۱۵ تا ۲۰ سال بعد از عمل تعویض مفصل لگن پروتز شل و گشاد خواهد شد که در این صورت باید تعویض شود. در افراد جوان که فعالیت بیشتری انجام می دهند ممکن است پروتز دچار ساییدگی شود در چنین شرایطی باید قبل از گشاد شدن آن را تعویض کرد. ممکن است بعد از تعویض مفصل لگن انتظار داشته باشید شیوه زندگیتان خیلی شبیه به چیزی باشد که قبل از عمل بود، با این تفاوت که در آن درد وجود نداشته باشد. از بسیاری جهات حق با شماست ولی بازگشت به فعالیت های روزمره زمان می برد. مشارکت فعالانه در فرایند بهبودی می تواند به شما کمک کند زودتر به مرحله بازگشت به فعالیت های روزمره برسید و می تواند بدست آمدن نتیجه موفقیت آمیزتر را تضمین کند.

هر چند بعد از عمل قادر خواهید بود بسیاری از فعالیت ها را از سرگیری و می ممکن است مجبور باشید شیوه انجام آن ها را تغییر دهید. به عنوان مثال، ممکن است مجبور باشید شیوه های جدید خم شدن که در آن مفصل لگن جدید شما ایمن می ماند را یاد بگیرید. پیشنهادات ارائه