دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مراقبت های بعد از جراحی تعویض مفصل لگن

از پهلو به پهلو شدن تا زمانی که پزشک اجازه نداده است بپرهیزید.

بعد از عمل در حالت خوابیده به پشت استراحت نمائید و جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل زانوها را باید از هم جدا نگه داشت و به هنگام خواب یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.

از آلوده شدن محل زخم خودداری کنید در هنگام تعویض پانسمان باید هر گونه قرمزی تورم و ترشح غیر عادی را به پزشک اطلاع دهید.

با استفاده از وسایل کمک حرکتی مثل عصا و واکر هنگام راه رفتن با عصا حداکثر وزن خود را به دستها وارد کنید.



دراز کشیدن به سمت عمل شده ممنوع است.

مدت ۸-۶ روز بعد از عمل میتوانید مفصل ران را تا ۶۰ درجه و بعد از ۳-۲ ماه ۹۰ درجه خم کنید.

در صورت تجویز داروهای ضد انعقاد از طرف پزشک معالج حتما تا تمام شدن داروها آنها را مصرف کنید.

برای برداشتن اجسام از خم شدن به جلو بپرهیزید. هرگز پاهای خود را بر روی هم نیندازید .

کوتاهی اندام چرخش داخلی و خارجی درد شدید در لگن و عدم توانایی حرکت در اندام ممکن است دلیلی بر در رفتگی پروتز باشد که بایستی سریعا به پزشک مراجعه نمائید.





هر بار نشستن نباید بیشتر از ۳۰ دقیقه ادامه یابد و از مسافرت های طولانی بپرهیزید.

قبل از هر نوع جراحی حتما پزشک خود را از داشتن مفصل مصنوعی مطلع سازید.

برای التیام زخم و جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی پر پروتئینی و پر کالری و میوه جات و سبزی جات استفاده نموده و مایعات فراوان مصرف کنید.



قبل از انجام نرمش لگن خود را با کیسه آب گرم کمی گرم کنید.

شنا و دوچرخه سواری ورزشهای خوبی هستند اما تنیس بدمینتون و فوتبال که به لگن وزن وارد میکنند مناسب نیستند.





پاهایتان را حتما همیشه به سمت جلو نگه دارید. وقتی نشسته اید یا سرپا ایستاده اید پای عمل شده را جلوتر از پای سالم قرار دهید. تنفس عمیق و سرفه داشته باشید.

بعد از جراحی باید برای همیشه از توالت پایه دار (فرنگی) استفاده کنید به طوری که در موقع نشستن بر روی آن زانوها هم سطح لگن قرار گیرند نه بالاتر از آن از آنجا که توالتهای ثابت منازل معمولا نشیمن پایینی دارند بهتر است از توالت های سیار استفاده شود.

واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین - ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی

ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵)حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸