دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مراقبت های بعد از جراحی شکستگی لگن

- ✓ داروها را طبق دستور پزشکتان سر ساعت مصرف کنید. در صورت درد میتوانید از داروهای ضد درد که برای شما تجویز شده است استفاده کنید. ضمناً می توانید از کمپرس یخ برای کاهش تورم استفاده نمایید.
- ✓ پانسمان محل عمل جراحی را با رعایت اصول بهداشتی و طبق دستور پزشک تان تعویض کنید مراقبت از زخم در دو هفته اول بسیار مهم است.
- ✓ پس از عمل پای دیگر خود را مرتب حرکت دهید تا احتمال لخته شدن خون کمتر شود.
- ✓ به طور مداوم بیش از نیم ساعت ننشینید به صورت مداوم بایستید بدن خود را بکشید و چند قدم راه بروید، دقت کنید تا زمانی که پزشک اجازه نداده است وزن خود را هنگام راه رفتن روی پای جراحی شده نیندازید.

ممکن است پزشک تان شما را تشویق کند تا هر چه زودتر حرکت کنید و راه بروید که باید تحت نظارت دقیق یک فیزیوتراپ انجام شود. در ابتدا نیاز به چوب زیر بغل و واکر خواهید داشت. ممکن است ماه ها طول بکشد تا دوباره مثل قبل قادر به راه رفتن و حرکت باشید. **نکته: (در هنگام دراز کشیدن بین زانوهای خود یک بالش قرار دهید)**



- ✓ در صورت انجام کارهایی که باعث ورود میکروب به بدن میشود مثل کشیدن دندان یا هر اقدام پزشکی یا دندانپزشکی دیگر با نظر پزشک آنتی بیوتیک مصرف کنید.
- ✓ در ۳ الی ۶ ماه اول بعد از جراحی فعالیت جنسی طوری انجام شود که مفصل ران در حالت چرخیده به داخل یا خارج قرار نگیرد.
- ✓ در حالت نشسته بیش از ۹۰ درجه به سمت جلو خم نشوید از صندلی بدون دسته استفاده کرده و از صندلی یا توالت فرنگی کوتاه استفاده نکنید.

برای تسریع در بهبودی بافت نرم و استخوان رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری توصیه میشود مثل گوشت مرغ ماهی اگر بی حرکتی عضو طولانی است برای جلوگیری از بروز کاهش کلسیم از غذاهای پرکلسیم مثل شیر و لبنیات استفاده کنید. برای جلوگیری یا درمان کم خونی غذاهای حاوی آهن مثل گوشت قرمز جگر غلات سبزیجات و ویتامینها به خصوص ویتامین ث مثل مرکبات و گوجه فرنگی مصرف کنید.

- ✓ برای پیشگیری از یبوست از مایعات فراوان ملین،ها مواد غذایی مثل میوه و سبزیجات استفاده کنید. پای عمل شده خود را به سمت داخل نچرخانید در حالت نشسته روی هم نیندازید بالاتر از سطح مفصل نیاورید و همچنین هنگام نشستن زانوها را بالاتر از سطح مفصل ران قرار ندهید. هنگام خواب تا ۶ هفته اول بر روی پای عمل شده و یا روی شکم نخوابید و نیز هنگام خواب یک بالشت بین پاهای خود قرار دهید. این کار را در هنگام غلتیدن روی پای سالم نیز انجام دهید. پس از جراحی به طور معمول حمام کنید. محل بخیه را با ملایمت و با استفاده از صابون ملایم بشوئید. برای بستن بند کفش و یا برداشتن اشیا از روی زمین خم نشوید. اگر در پایین تر از محل شکستگی احساس کرختی و بی حسی دارید باید فوراً اطلاع دهید. اگر پس از جراحی، تب و لرز، درد عضلانی، تورم در بالا و پایین ناحیه شکستگی قرمزی یا ترشح از محل عمل و یبوست داشتید سریعاً به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ از مسافرتهای طولانی مدت خودداری نمایید مگر اینکه بتوانید ضمن مسافرت وضعیت بدن خود را به طور مرتب تغییر دهید.

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