



بیمارستان ولیعصر (عج) اقلید

تعویض مفصل هیپ (ران)

گرد آورنده: فاطمه جمشیدی، کارشناس پرستاری

بازنگری شده: تابستان ۱۴۰۱

منبع: پرستاری داخلی جراحی برونر ثودارت

کد سند: VAL-ASC-PAM/43/1 ب

خم کردن زانو :

در حالیکه پاشنه خود را بر روی زمین قرار داده اید، زانو را به آرامی خم کرده و پاشنه پا به طرف باسن بکشید. در تمام طول این حرکت نباید پاشنه از روی زمین بلند شود به طوری که باید وزن اندام تحتانی روی زمین باشد. در این حرکت زانو نباید به طرف داخل و یا خارج بچرخد .

تقویت عضلات خارج ران :

در حالت دراز کشیده به پشت بدون اینکه پاشنه هایتان را از روی زمین بلند کنید وساق وران ها را از هم باز کرده و دوباره به سر جایشان برگردانید

بالا بردن مستقیم پا SLR :

SLR لازم به ذکر است که در مفصل مصنوعی بدون سیمان این حرکت ممنوع است در حالت دراز کشیده به پشت زانوی پای سالم را خم کنید تا کف پا روی تخت قرار گیرد. سپس پای عمل شده را در حالیکه زانو کاملاً صاف و کشیده است به اندازه یک وجب از تخت بلند کنید. این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید سپس پا را روی زمین بگذارید
*ورزشهای فوق را سه بار در روز انجام دهید و هر حرکت را 2 الی 3 مرتبه تکرار نمایید.

پمپ پا :

در حالت دراز کشیده به پشت (طاق باز) پاها کمی از هم باز شده و سپس کف (مچ پا را اهسته به سمت بالا و پایین حرکت دهید

چرخش مچ پا :

کف پا را به سمت داخل بچرخانید و سپس مجدداً سر جایش برگردانید تقویت عضله ی کوادری سپس (چهار سر ران) سعی کنید تمام عضلات ران خود را منقبض کنید و با این کار زانویتان را مثل یک چوب صاف و مستقیم کنید این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید و سپس را شل نمایید

*نرمشهایی که چند روز بعد جراحی تعویض مفصل هیپ انجام میشوند (برای انجام آنها باید از پزشک خود اجازه بگیرید)

انقباض باسن :

عضلات باسن را منقبض کرده و تا پنج ثانیه انرا در همین حالت نگه دارید و سپس شل کنید

تعویض مفصل هیپ (ران):

عمل تعویض مفصل هیپ در موارد آتروز شدید مفصل هیپ (ساییدگی شدید مفصل ران)، آرتروماتوئید (روماتیسم مفصلی)، شکستگی سر و گردن استخوان ران (فمور)، و...انجام می گردد در این روش رویه داخلی حفره لگن (حفره استابولوم) و سر و گردن استخوان ران (فمور) با پروتزی فلزی جایگزین میشود.

*احتیاطات

برای جلوگیری از در رفتگی مفصل مصنوعی هیپ رعایت احتیاطات

زیر تا ۶ هفته پس از جراحی ضروری می باشد

- بیش از ۹۰ درجه به جلو خم نشوید
- پا را روی پا نیندازید (در زمان نشسته، ایستاده و خوابیده)
- تنه ی خود را به سمت پای عمل شده نچرخانید
- برای برداشتن چیزی از زمین خم نشوید
- از نشستن بر روی صندلی کوتاه و یا توالت فرنگی کوتاه خودداری کنید
- در موقع خواب سعی کنید که به پشت (طاق باز) بخوابید و بالشی بین زانوها قرار دهید تا پاها از هم فاصله داشته باشد از خوابیدن بر روی سمت عمل شده خودداری کنید

در هنگام خوابیدن بر روی سمت سالم یک بالش بزرگ بین رانهای خود قرار دهید

روز اول پس از عمل جراحی:

در روز اول پس از عمل فیزیوتراپیست با دستور پزشک معالج به شما ورزشهایی را آموزش می دهد او شما را با واکر راه اندازی می نماید و به شما نحوه راه رفتن با واکر را آموزش می دهد. فیزیوتراپیست با توجه به نظر جراح و نوع عمل انجام شده

به شما می گوید تا چه حد مجازید روی پای عمل شده وزن اندازی کنید

نحوه بلند شدن از روی صندلی:

باسن را به سمت جلوی صندلی سر بدهید سپس با فشار بر روی دستها به صورت مستقیم و صاف به طوری که تنه به جلو خم نشود از جا بلند شوید

*نحوه نشستن بر روی صندلی

وقتی صندلی با پشت ساق پاها حس کردید دسته های صندلی را با دست بگیرید بدون اینکه تنه به جلو خم شود به آرامی بنشینید

پای عمل شده را حین نشستن جلوتر از پای سالم قرار دهید

بالا وپایین رفتن از پله ها به ترتیب زیر صورت

میگیرد

بالارفتن از پله	پایین آمدن از پله
۱.پای سالم	۱.عصا
۲.پای عمل شده	۲.پای عمل شده
۳.عصا	۳.پای سالم

* ورزشهای تعویض مفصل هیپ

یکی از ارکان مهم درمان، بعد از انجام جراحی تعویض مفصل ران و تعبیه مفصل مصنوعی بدست آوردن دامنه حرکات مناسب و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل ران بوده و تنها راه رسیدن به این هدف انجام تمرین و نرمش های مناسب است. در ابتدا ممکن است با انجام این ورزشها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید بعد از مدتی این ناراحتی از بین رفته و بهبودی شما سریعتر بدست می آید.

*ورزشهایی که بلافاصله بعد از جراحی

تعویض مفصل هیپ انجام می شوند

هدف از انجام این ورزشها علاوه بر بدست آوردن دامنه حرکتی مناسب و افزایش قدرت عضلانی اطراف مفصل ران، افزایش جریان خون در اندام تحتانی است که میتواند مانع لخته شدن خون شود