

تعویض مفصل ران یا آرتروپلاستی لگن

یک نوع عمل جراحی است که توسط متخصص ارتوپدی انجام میگردد. در این عمل مفصل ران آسیب دیده (تخریب شده) با پروتز جایگزین می‌شود. این عمل جراحی بمنظور کاهش درد و بهبود فعالیت های بیمار انجام میگردد. پس از عمل جراحی مهمترین اقدام فیزیوتراپی بیمار است تا فعالیت های بیمار به شکل مطلوب بازبایی شود. البته که فیزیوتراپی بیمار قبل از انجام جراحی نیز ضرورت دارد.

فیزیوتراپی قبل از عمل جراحی لگن (آرتروپلاستی هیپ):

فیزیوتراپیست بیمار را راهنمایی می‌کند تا انتظاری واقع بینانه نسبت به جراحی داشته باشد و همچنین با آموزش انجام تمرین ها و حرکات اصلاحی ناحیه ران به بیمار کمک می‌کند تا در وضعیت بدنی بهتری قرار بگیرد.

فیزیوتراپیست در دوره آمادگی قبل از جراحی تعویض مفصل ران موارد ذیل را به بیمار آموزش می‌دهد

- تمرین های انعطاف پذیری و تقویت کننده عضلات اندام تحتانی
- نحوه کاربرد واکر یا چوب زیر بغل هنگام راه رفتن و بالا و پایین رفتن از پله ها

اقدام های احتیاطی پس از جراحی:

فیزیوتراپیست از بیمار می‌خواهد تا پس از جراحی از انجام

حرکت های زیر خودداری کند:

- خم کردن بیش از 90 درجه مفصل ران (هیپ)
- خم شدن به سمت جلو بیش از 90 درجه (برای مثال تا مدتی که فیزیوتراپیست پیش بینی میکند نمی‌تواند برای پوشیدن جوراب و کفش به جلو خم شود)
- پا روی پا انداختن به شکلی که پای عمل شده روی پای دیگر باشد.

- چرخاندن رو به داخل پای تعویض مفصل

متخصص فیزیوتراپی (فیزیوتراپیست) انجام تغییرات اصلاحی در منزل مانند استفاده از صندلی بلند سرویس بهداشتی، نصب کردن نرده برای محیط راه پله و تخت و کار گذاشتن صندلی یا دست‌آویزی در محیط استحمام را برای افزایش ایمنی و تسریع دوره بهبودی بیمار توصیه می‌کند. توصیه میگردد که این تغییرات قبل از عمل جراحی انجام شود تا منزل آماده بازگشت بیمار پس از ترخیص عمل جراحی باشد.

فیزیوتراپی پس از جراحی:

بیماران باید تمام اقدامات احتیاطی را که در قبل ذکر شد مرور کنند تا بیمار ناخواسته و از روی سهلنگاری به خود آسیب نزنند و عملکرد کامل خود را سریع تر بدست آورد. بیماران باید یک الی دو روز پس از جراحی تعویض مفصل ران برای معاینه به فیزیوتراپیست مراجعه نمایند. متخصص فیزیوتراپی در طول دوره ی بهبود به ویژه در 5 روز پس از عمل جراحی به بیمار کمک می‌کند تا سلامت خود را در مواقع زیر حفظ کند:

- چرخش در تخت و تغییر وضعیت از خوابیده به نشسته
- پایین آمدن از تخت، ایستادن و نشستن بر روی صندلی
- راه رفتن با واکر یا چوب زیر بغل در مسافت های کوتاه
- انجام تمرین های تقویت و بهبود دامنه حرکت در تخت (البته با احتیاط)

- فیزیوتراپیست همچنان در طول دوره بهبود به ویژه 4 تا 6 هفته بعد از عمل جراحی تعویض مفصل ران به مواظبت از بیمار ادامه می‌دهد. بیمار باید مدت کوتاهی از وسایل توانبخشی استفاده کند. برخی بیماران بدون نیاز به مراقبت پرستار در خانه، با توجه به کمک همراه بیمار و توانایی حفظ ایمنی خود، ترخیص می‌شوند. فیزیوتراپیست بیمار را در خصوص لزوم حضور پرستار در منزل راهنمایی می‌کند.

بیمار به موازات بهبود انجام کارهای زیر را ادامه می‌دهد:

- راه رفتن و بالا رفتن از پله ها

- حفظ تعادل: تعادل بیمار پس از جراحی ضعیف می‌شود و در نتیجه خطر زمین خوردن وی افزایش می‌یابد.

منتقل شدن به تخت، صندلی و ماشین

حرکت دادن کامل پا و هیپ تعویضی مانند پوشیدن جوراب و کفش نرمش ها و حرکات اصلاحی خاص تقویت عضله برای بهبود توانایی

ایستادن و راه رفتن مطمئن و مستقل

هر گاه بیمار بتواند این فعالیت ها را به طور مستقل انجام دهد، آمادگی لازم را برای عملکرد کامل مفصل به دست می‌آورد. با این حال بیمار هنوز به جلسات فیزیوتراپی نیاز خواهد داشت.

در جلسه های درمانی فیزیوتراپی، تمرین های افزایش دامنه حرکتی و کشش و فعالیت های تحمل وزن برای برگرداندن عملکرد مفصل لگن به سطح بهینه ادامه می‌یابد. این سطح از فیزیوتراپی بر توانبخشی به منظور فعالیت های ویژه، مانند بازگشت به محل کار یا میدین ورزشی، متمرکز می‌شود، بنابراین فیزیوتراپی تمرین های شبیه ساز آن فعالیت ها را در بر می‌گیرد که احتمالاً تکنیک های برداشتن اشیاء یا وزنه برداری، کشیدن، هل دادن چرخ خرید، بالا رفتن از نردبان، تمرین های چالاکتی یا دویدن آهسته را در سطح فعالیت و بهبود در بر می‌گیرد.

انجام تمرین های پس از جراحی تعویض مفصل از آن رو اهمیت بسیار دارد که قدرت و انعطاف پذیری لگن (ران) جدید را افزایش می‌دهد و از لخته شدن خون جلوگیری می‌کند. احتمال دارد بیمار در ابتدا احساس ناراحتی کند، اما نرمش کردن کمک می‌کند تا وی هر چه سریع تر فعالیت های روزمره معمول را از سر بگیرد.





عنوان :

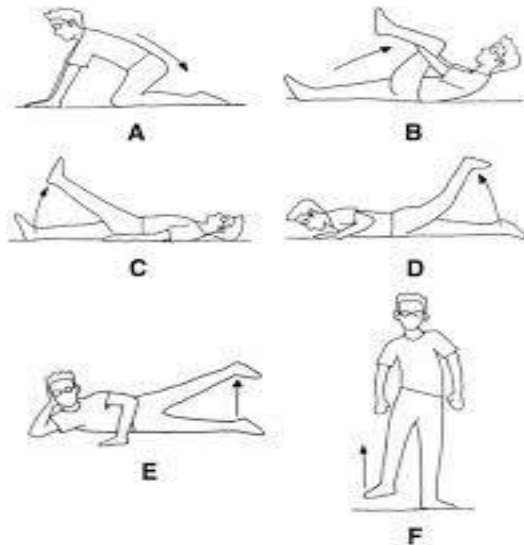
تعویض مفصل ران یا آرتروپلاستی لگن (Hip Arthroplasty)



تهیه و تنظیم : مهتاب مبصری کارشناس پرستاری

تاریخ تدوین : دی 1398

تاریخ بازنگری : شهریور 1400



علائم و نشانه های در رفتگی پروتز:

- افزایش درد ناشی از انجام عمل جراحی، تورم و بی حرکتی
- درد کشاله ران یا افزایش ناراحتی در سمت عمل شده
- کوتاه شدن پا
- چرخش غیر طبیعی پا به داخل یا خارج
- محدودیت یا ناتوانی در حرکت دادن پا
- احساس ضربه ناگهانی در مفصل ران

در صورت در رفتگی پروتز باید بلافاصله جراح را مطلع کرد تا هر چه سریعتر ران را جا بیندازند در غیر اینصورت جریان خون اندام قطع و اعصاب آن دچار آسیب می شود.

فیزیوتراپیست یا پزشک گاهی به بیمار پیشنهاد می کند تا انجام بعضی از حرکات اصلاحی زیر یا تمام آنها را قبل از جراحی شروع کند. البته پس از جراحی باید این تمرین ها را صرفاً پس از نخستین مراجعه به مطب جراح و با اجازه وی مجدداً شروع کرد. فیزیوتراپ حلقه های با خاصیت ارتجاعی مورد نیاز در بعضی تمرین ها را در اختیار بیمار قرار می دهد و برای وی شرح می دهند که روزانه چند نوبت و در هر نوبت چند بار حرکات را تکرار کند و این که مجاز به اعمال چه میزان فشار یا نیرو به مفصل لگن (ران) جدید است. بیمار به طور روزانه تمرین ها را طبق برنامه فیزیوتراپی در نوبت های بیشتری انجام می دهد و میزان فشار را افزایش می دهد.

در منزل جهت استحمام می توانید یک چسب ضد آب از داروخانه تهیه و روی زخم بکشید. در حمام روی صندلی بنشینید. مراقب لیز خوردن در حمام باشید از یک نفر از اعضای خانواده کمک بگیرید. و حتماً از توالت فرنگی نوع بلند آن استفاده کنید.

با استفاده از رژیم غذایی سرشار از الیاف (سبزیجات تازه و میوه جات) از یبوست پیشگیری کنید. همچنین از رژیم غذایی با پروتئین کافی (گوشت، لبنیات، حبوبات) استفاده کنید. مایعات به حد کافی بنوشید (8-10 لیوان در شبانه روز)

به عوارض دارویی توجه کنید و در صورت بروز آنها گزارش نمایید .

- به تاریخ بعدی ویزیت دقت کنید و سر وقت مراجعه نمایید.
تمرین ها را باید به آهستگی و با حفظ کنترل بر روی هر دو پا انجام داد تا آنها به یک اندازه قوی و انعطاف پذیر شوند. بیمار باید مطمئن شود که مفصل لگن (ران) جدید را به اجبار در موقعیتی قرار نمی دهد که باعث درد یا ناراحتی اش شود. در ذیل نمونه ای از تمرینات که باید زمان انجام آن را فیزیوتراپیست مشخص کند به نمایش گذاشته میشود. (از انجام خودسرانه ی تمرینات بدن نظارت متخصص فیزیوتراپی پرهیز گردد چراکه زمان و نحوه دقیق انجام تمرینات را باید فیزیوتراپیست تعیین کند)