



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی و درمانی تهران



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی  
دکتر شریعتی

## آیا می دانید بعد از جراحی تعویض مفصل لگن به چه نکاتی باید توجه کنید؟

گروه آموزش سلامت به بیمار

بیمارستان دکتر شریعتی

بخش ارتوپدی ( کد ۳۹ )

زیر نظر: دکتر سعیدرضا مهرپور

گردآورندگان: م - هاشمیان ، پ - رضایی

دفتر حاکمیت بالینی

Clinical Governance

دفتر پرستاری



## آیا می دانید بعد از جراحی تعویض مفصل لگن به چه نکاتی باید توجه کنید؟

برای جلوگیری از عوارض ریوی بعد از جراحی سرفه و تنفس عمیق را فراموش نکنید.

بلافاصله بعد از جراحی انقباض عضلات اطراف زانو و لگن را آغاز کنید و مچ پا را حرکت دهید.

برای همیشه باید از توالف فرنگی بلند استفاده کنید.

برای پوشیدن لباس در قسمت‌های بلند انتهای بدن مثل جوراب از دیگران کمک بگیرید تا خم نشوید.

### چگونگی نشستن

زمانیکه می‌نشینید به عقب بروید تا جاییکه رختخواب یا صندلی مقابل پاهای شما باشد.

پای جراحی شده باید به صورت صاف مقابل شما باشد.



### چگونگی بلندشدن

زمانیکه بلند می‌شوید با دست‌ها به صندلی یا رختخواب فشار وارد کنید پای جراحی‌شده را به خط وسط نزدیک نکنید و بدون خم شدن به جلو خودتان را بلند کنید.

اجازه ندهید مفصل لگن بیش از ۹۰ درجه خم شود.

پاهایتان را هنگامی که روی صندلی یا تخت می‌نشینید از هم دور کنید.

روی کاناپه یا صندلیهای کوتاه ننشینید اگر در منزل صندلی شما کوتاه است جهت نشستن می‌توانید چند بالش روی آن قرار دهید تا بلندتر شود و سپس بنشینید. یا از صندلی و کاناپه پایه بلند استفاده کنید.

زمانیکه به پهلو می‌خوابید یک بالش بین پاهایتان قرار دهید. از انجام ورزشهای سنگین خودداری کنید.

به هچ وجه روی زمین ننشینید، روی زمین ن خوابید و توالف ایرانی استفاده نکنید.

جهت جلوگیری از ایجاد عفونت آنتی‌بیوتیکی را که پزشک تجویز کرده به موقع مصرف کنید.

اگر پای جراحی شده دچار کوتاهی، چرخش غیر طبیعی، درد غیر قابل تحمل شد، یا نتوانستید پای جراحی شده را حرکت دهید به پزشک مراجعه کنید.

اگر محل جراحی دچار تورم، قرمزی، سختی و درد شد حتماً به پزشک مراجعه کنید.

جهت حرکت با عصا باید عصا و اندام عمل شده با هم حرکت کنند باید وزن خود را به عصا وارد کنید و سپس اندام سالم خود را به حرکت درآورید.

از فعالیت بیش از حد، بلند کردن اجسام سنگین، خم شدن یا چرخاندن بدن برداشتن اشیا، از روی زمین خودداری کنید.



تهران - خیابان کارگر شمالی - سه راه جلال آل احمد

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی دکتر شریعتی

تلفن: ۸۸۲۲۰۰۰۰ ، ۸۴۹۰۱

www.shariatihospital.ir , info@shariatihospital.ir