



تعویض مفصل لگن

— مؤلفین —

حجت ترکمندى

زهرا محبى راد

محمد گیلانى

— ویراستار —

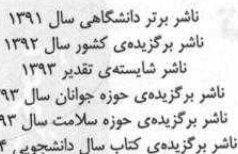
لیلا ساداتى

دانشجوی دکترین تخصصی آموزش پزشکی

عضو هیأت عالی دانشگاه عام پزشکی البرز



آموزش به بیمار و خانواده



دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه

تهران - خ فخر رازی - خ نظری - شماره ۹۶

تلفن: ۶۶۴۹۴۱۸۷ - ۶۶۴۹۳۷۱۶

کتاب‌فروشی‌های پزشکی سراسر کشور

۱- زر: رشد - شرق - اردبیل - خیام - رومیه: کتاب
شکر - افغان: پارسا - کیا - ایلام: رشد - بابل:
نیزاده - جنت: او - روبرود: ولایت - بوشهر:
کتاب: بی عادی: نالش: جامهنگو: بریز: شیرنگ
تکاین: میرچ: کتاب: خرم‌آباد: نشر
قلم: رشت: دهخدا: ازلی: طالع: جنت: مژده
ساری: دانشجو: رستم: نسیم: اشراق:
۲- بسندج: دانشمند: شیراز: مال: کتاب
دانشگاه علوم پزشکی شیراز: پانوس: پیشه
قزوين: حکیم: کرمان: پایپروس: کرمان: بسند
کرگان: جلالی: گناباد: کتابستان: لاهیجان: مرکز
علوم پزشکی گاهی: مشهد: مجد دانش: نمایشگاه
کتاب دانشگاه جهاد دانشگاهی: همدان: روزن‌دانش
ششجو: یزد: خاتجانی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

تر کمندی، حجت، ۱۳۷۰ -
تعموض مفصل لگن / مولفین حجت تر کمن،
زهره محبی راد، محمد گیلانی؛
ویراستار لیلا ساداتی.
تهران: جامعه نگر، ۱۳۹۷.
شماره، ۱۲۴ ص: به شمار جدول.
مجموعه‌ی آموزش به بیمار و خانواده: (۱).
۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۶۹-۵-۵

وضعیت فرهنگی
یادداشت
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
موضوع
شناسه افزوده
شناسه افزوده
شناسه افزوده
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

تمام حقوق این اثر متعلق به انتشارات جامه‌نگار است. این اثر، به موجب قانون حمایت مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از آن به هیچ شکلی اعم از فتوکپی یا بازتاب مطالب در هرگونه رسانده‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجلات، بدون مجوز کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

تعویض مفصل لگن

آموزش به بیمار و خانواده

تألیف حجت ترکمندی، زهرا محبی راد، محمد گیلانی

ویراستار لیلا ساداتی

ناشر جامعہ نگر

نوبت و سال چاپ اول/۱۳۹۷

شمارگان ۲۰۰ نسخه

صفحه آرایه، آرسا کو

طرح جلد مهدی انوشیروانی

بہا ۱۴۹۰۰ تومان

شاہک ۵-۶۹۰-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

فهرست مطالب

- ۱ فصل یک ■ مقدمه
- ۳ ساختار مفصل لگن
- ۵ عملکرد مفصل ران
- ۵ جراحی نمونه مفصل لگن یا آرتروپلاستی لگن چیست؟
- ۷ چرا باید جراحی نوعی مفصل انجام شود؟
- ۹ فصل دوم ■ تصمیم‌گیری برای جراحی
- ۹ فواید و خطرات این جراحی چیست؟
- ۱۰ لخته خون
- ۱۰ عفونت
- ۱۰ آسیب عصب
- ۱۱ تأخیر در التیام زخم
- ۱۱ جابه‌جایی و دررفتگی مفصل
- ۱۲ تفاوت طول دو پا
- ۱۲ محدودیت دامنه حرکتی
- ۱۲ خونریزی
- ۱۲ تهوع و استفراغ
- ۱۳ درد شکمی به دنبال کار نکردن روده‌ها
- ۱۳ ادرار نکردن
- ۱۳ شل شدن پروتز (ناپایداری)

فصل سوم □ مراقبت‌های قبل از عمل جراحی ۱۵

۱۵..... ویزیت در درمانگاه یا مطب.

۱۵..... بررسی سوابق بیماری

۱۵..... معاینه فیزیکی

۱۵..... بررسی عکس رادیولوژی

۱۶..... سایر تست‌ها

۱۸..... قطع داروها قبل از عمل جراحی

۱۸..... نکات مهم قبل از جراحی

۲۰..... نکات مهم قبل از عمل جراحی

۲۰..... جمع‌آوری ابرم و مویان

۲۱..... راهکارهای تغذیه‌ای قبل از جراحی

۲۶..... درمان‌های جایگزین برای اصلاح آب جراحی

فصل چهارم □ مراقبت‌های حین عمل جراحی ۲۹

۲۹..... ورود به اتاق عمل

۳۱..... بیهوشی

۳۳..... شروع جراحی

۳۳..... اتاق ریکاوری

فصل پنجم □ مراقبت‌های پس از عمل جراحی ۳۵

۳۵..... انتقال به بخش بیمارستان

۳۵..... آرام‌بخشی درد

۳۷..... مراقبت از زخم

۳۷..... تغذیه

۳۸..... تورم

۳۸..... جلوگیری از یبوست

۳۹..... جلوگیری از عفونت ریه

۳۹..... جلوگیری از عفونت زخم

روزهای اول پس عمل جراحی.....	۴۰
تمرینات چرخشی.....	۴۳
فصل ششم □ احتیاط‌های مربوط به دوره‌ی پس از عمل.....	۴۷
موارد احتیاطی بعد از جراحی.....	۴۷
فصل هفتم □ فیزیوتراپی و تمرین درمانی.....	۵۷
فیزیوتراپی.....	۵۷
تمرینات تنفسی.....	۵۹
حرکت صحیح پا به سمت بالا و پایین.....	۵۹
انقباض عضله پهلوی و سفت کردن ران.....	۵۹
بلند کردن پا با زانو صاف.....	۶۰
سفت کردن عضلات ران.....	۶۱
خم کردن مفصل زانو و گن.....	۶۱
صاف کردن زانو در دامنه‌های.....	۶۲
سُر دادن از پهلوی.....	۶۴
صاف کردن زانو در حالت نشسته.....	۶۴
پل زدن.....	۶۴
فصل هشتم □ ترخیص از بیمارستان، بازگشت به خانه، شروع شغل و	
فعالیت‌های روزمره.....	۶۷
ترخیص از بیمارستان.....	۶۷
تغییرات و آماده‌سازی منزل.....	۶۸
مراقبت از زخم.....	۶۹
تغذیه.....	۶۹
تغییرات بدن.....	۷۰
ادامه برنامه توان‌بخشی و فیزیوتراپی.....	۷۱
حفاظت از مفصل تعویض شده.....	۷۱

۷۲.....	فعالیت‌های روزمره بعد از بازگشت به خانه.....
۷۲.....	اصول انجام فعالیت‌های روزمره.....
۷۲.....	خوابیدن.....
۷۴.....	حمام کردن.....
۷۴.....	سوار شدن به ماشین و پیاده شدن از آن.....
۷۶.....	بالا و پایین رفتن از پله‌ها.....
۷۷.....	انندگی کردن.....
۷۸.....	روان زناشویی.....
۷۹.....	ریزیت دوباره پزشک.....
۷۹.....	سرهای.....
۸۰.....	موارد احتیاط.....
۸۰.....	بازگشت به فعالیت های شغلی.....
۸۳.....	فصل نهم □ آب‌درمانی بعد از زایمان مفصل زانو.....
۸۳.....	درمان بیماری‌ها.....
۸۵.....	شدت و تعداد حرکات.....
۸۵.....	زمان.....
۸۵.....	حرکات خود را متنوع کنید.....
۸۶.....	توصیه‌های مفید برای ورزش در آب.....
۸۶.....	تنفس.....
۸۶.....	ارتفاع آب.....
۸۶.....	نوشیدن آب.....
۸۶.....	پرهیز از کافتین.....
۸۶.....	چند نمونه حرکات پیشنهادی مناسب افراد مبتدی.....
۸۶.....	۱- موقعیت ایستادن پایه.....
۸۷.....	۲- راه رفتن درجا.....
۸۷.....	۳- راه رفتن در عرض استخر.....

- ۴- راه رفتن در عرض استخر با گام بلند ۸۸
- ۵- بالا بردن پا از پهلوی ۸۸
- ۶- کشش پا ۸۸
- ۷- کشش ساق پا ۸۹
- ۸- خم و راست کردن زانو ۹۰
- ۹- حرکت پای دوچرخه ۹۰

فصل نهم □ نحوه‌ی استفاده از عصا بعد از عمل جراحی ۹۳

- چگونگی استفاده درست از واکر ۹۳
- بالا بردن از تخت با استفاده از واکر ۹۳
- راه رفتن با واکر چگونه است؟ ۹۴
- چگونه با واکر در حالت نشسته روی صندلی بلند شوم؟ ۹۶
- به نکات زیر دست کنید ۹۷
- چگونه با واکر از حالت ایستاده روی صندلی بنشینم؟ ۹۸
- بالا رفتن از پله با واکر به سمت جلو ۱۰۰
- پایین رفتن از پله با واکر به سمت جلو ۱۰۰
- بالا رفتن از پله با واکر به سمت عقب ۱۰۰
- نکات ایمنی در استفاده واکر ۱۰۰
- چگونگی استفاده درست از عصای زیر بغل ۱۰۱
- اندازه بودن عصای زیر بغل ۱۰۲
- طرز درست گرفتن عصای زیر بغل ۱۰۲
- حفظ تعادل با عصای زیر بغل ۱۰۳
- راه رفتن با عصای زیر بغل چگونه است؟ ۱۰۴
- طرز راه رفتن با عصای زیر بغل بدون گذاشتن پای آسیب‌دیده روی زمین ۱۰۵
- طرز راه رفتن با عصای زیر بغل با گذاشتن پای آسیب‌دیده روی زمین ۱۰۶
- نشستن روی صندلی با کمک عصای زیر بغل ۱۰۶
- بلند شدن از روی صندلی با کمک عصای زیر بغل ۱۰۷

- استفاده از پله با عصای زیر بغل ۱۰۷
- بالا رفتن از پله بدون حفاظ کناری ۱۰۷
- بالا رفتن از پله با حفاظ کناری ۱۰۹
- پایین آمدن از پله بدون حفاظ کناری ۱۰۹
- پایین آمدن از پله با حفاظ کناری ۱۱۰

ضمیمه □ آشنایی با فضاهای بیمارستان ۱۱۳

- بخش اورژانس ۱۱۳
- بخش پذیرش ۱۱۴
- بخش آزمایشگاه ۱۱۵
- بخش‌های بستری ۱۱۶
- بخش رادیولوژی ۱۱۶
- بخش فیزیوتراپی ۱۱۷
- بخش مراقبت‌های ویژه ۱۱۷
- ۱- بخش آی.سی.یو (ICU) ۱۱۷
- ۲- بخش سی.سی.یو (CCU) ۱۱۸
- ۳- بخش دیالیز ۱۱۸

فهرست منابع ۱۱۹

- کتاب‌ها ۱۱۹
- مقالات ۱۱۹

نمایه ۱۲۱

مقدمه

کتاب حاضر که به زبانی ساده در خصوص عمل جراحی تعویض مفصل لگن نوشته شده است، به بیماران و اعضای خانواده آنها کمک می‌کند تا بتوانند اطلاعات کافی در مورد این عمل جراحی به دست آورند و به آنها کمک می‌کند تا در کشش از آنچه که در انتظار آنهاست بالاتر رفته و نقش فعال و مؤثری در مراقبت از خود داشته باشند. فراموش نکنیم که آگاهی و همکاری بیمار و خانواده‌ی وی در امر مراقبت از بیمار، نقش مؤثری در بهبودی او خواهد داشت.

مؤلفین

زمستان ۱۳۹۵