



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

تعویض مفصل لگن (ران)

واحد آموزش سلامت

تهیه: **علی دیناروند (فیزیوتراپیست)**

تنظیم: رزینا بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

اسفند 1400

مفصل ران و لگن

ران بلندترین استخوان بدن می باشد که در محل مفصل ران، در یک مکانیسم گوی و کاسه ای به استخوان لگن متصل می شود. سطح درونی کاسه و سطح بیرونی سراسخوان با یک لایه غضروف پوشانده شده است.

تعویض مفصل لگن

تعویض مفصل ران و لگن یکی از موفقیت آمیز ترین اعمال جراحی در انسان است. این جراحی می تواند فرد را از دردی مزمن که مدت ها مانع از فعالیت های بدنی طبیعی مانند راه رفتن، نشستن و برخاستن، پوشیدن کفش و... شده است رها کند یا اینکه درد حاد لگن ناشی از تخریب مفصل ران را برطرف سازد.

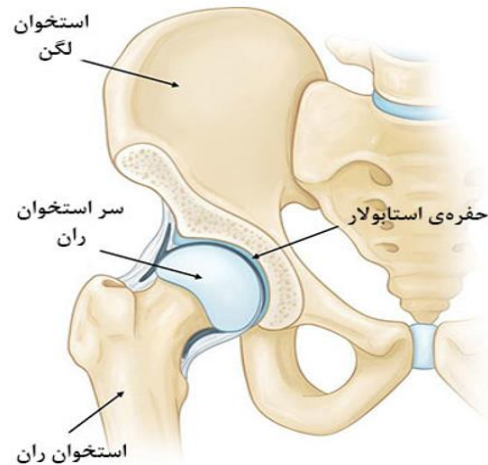
دلایل تخریب مفصل

به علل متفاوتی ممکن است مفصل ران در ناحیه لگن دچار تخریب شدید شده و کار به جراحی تعویض مفصل کشیده شود.

- وقتی که غضروف مفصل ران به شدت ساییده شده و دچار آرتروز و خرابی میشود.
- بد جوش خوردن شکستگی های لگن و استابولوم (قسمت کاسه مانند)
- نکرروز آوسکولار (مردن) و خرابی سر استخوان ران به علت نرسیدن خون
- درگیر شدن مفصل ران به علت بیماری های روماتیسمی
- وقتی که مفصل ران در رفتگی مادرزادی داشته و به علت آن خراب میشود

اهداف تعویض مفصل

در صورتی که درد و ناتوانی فرد با روش های غیر جراحی مانند استراحت، دارودرمانی و فیزیوتراپی بهبود پیدا نکند یا زمانی که فعالیت های بیمار بسیار محدود شده باشند با هدف کاهش و از بین بردن درد و افزایش سطح فعالیت های فرد، جراحی تعویض مفصل توصیه می شود.



توانبخشی بعد از تعویض مفصل لگن

به بیماران توصیه می شود در اولین روز پس از انجام عمل جراحی از تخت خارج شده (با کمک متخصص فیزیوتراپی) و در روز دوم با کمک عصای زیر بغل یا واکر قدم بردارند. در این زمان لازم است توصیه‌های فیزیوتراپیست به دقت مورد توجه قرار گیرد. روز سوم پس از عمل، بیشتر بیماران مرخص شده و می‌توانند به خانه مراجعه نمایند. بخیه‌های زده شده در محل جراحی پس از چند روز جذب شده یا با گذشت حدود 10 الی 14 روز پس از عمل جراحی کشیده می‌شوند.

پس از انجام عمل جراحی تعویض مفصل لگن و مرخص شدن از بیمارستان، بسیاری از بیماران با انجام تمرین‌های حرکتی و فیزیوتراپی به خوبی درمان می‌شوند. در این حالت، احتمال موفقیت درمان بطور گسترده با توجه به شرایط بیمار و تلاش وی پس از عمل جراحی مشخص می‌شود. فیزیوتراپی بطور خاص در طول 6 تا 12 هفته اول پس از عمل جراحی تعویض مفصل لگن اهمیت ویژه دارد.

*لازم به ذکر است دوران بهبودی پس از عمل تعویض مفصل لگن و ران از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است. برخی از بیماران ممکن است نیاز به سپری شدن 6 ماه جهت رسیدن به بهبودی داشته باشند در صورتی که دوران بهبودی در برخی بیماران ممکن است فقط 4 هفته طول بکشد.

برخی نکات مهم در ماه‌های اول بعد از عمل جراحی

- داروهای تجویز شده به‌طور مرتب استفاده شوند
- از استراحت زیاد و درازکشیدن در بستر به مدت طولانی پرهیزید
- برای شروع راه رفتن می‌توانید از واکر یا عصا استفاده کنید
- فرد نباید چهارزانو یا چمباتمه بنشیند
- پاها را به صورت ضربدری روی هم قرار ندهید
- نشستن روی صندلی‌های بسیار نرم و کوتاه ممنوع است
- از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده شود
- بهبود تعادل فرد ممکن است از چند هفته تا یکسال زمان نیاز داشته باشد
- حرکات ورزشی شدید مانند بازی فوتبال، کشتی و کوهنوردی شدید ممنوع می‌باشد
- حرکات ورزشی ایمن و تمرینات تقویتی مناسب، مانند پیاده‌روی و ورزش در آب مفید می‌باشند
- هنگام درازکشیدن روی قسمتی که جراحی نشده برای جلوگیری از وارد شدن فشار به محل عمل بین زانوها یک بالش تک نرم قرار داده شود
- پس از مرخص شدن حتماً با پزشک و فیزیوتراپیست برای ادامه‌ی روند درمان در ارتباط باشید

برخی تمرینات مهم برای هفته ی اول بعد از تعویض مفصل لگن

- ❖ به پشت دراز بکشید، پا را خم و راست کنید. این حرکت را 12 بار تکرار کنید.



- ❖ عضله‌های باسن را محکم به یکدیگر فشار دهید. 5 ثانیه در این حالت بمانید، سپس 5 ثانیه استراحت کنید و عضله‌ها را شل کنید. این حرکت را 12 بار تکرار کنید.

- ❖ در حالیکه دراز کشیده‌اید یا نشسته‌اید چندین بار مچ پای خود را طوری که انگشت شست شما به طرف سر شما حرکت کند، حرکت داده و این کار را تا انتهای دامنه حرکتی ادامه دهید. سپس مچ پا را به سمت پایین ببرید بطوریکه انگشت شست شما از شما دور شود. این کار را هم تا انتهای دامنه حرکتی یعنی منتهی الیه پایین ادامه دهید.

