

مراقبت از مفصل لگن Hip Precautions

بعد از عمل جراحی، بافت های محافظ مفصل لگن (مانند کپسول مفصل، ماهیچه ها، و تاندون ها) ضعیف هستند. احتیاط کنید، زیرا که مفصل لگن تان ممکن است با ساده ترین حرکت دچار دررفتگی شود.

این مراقبت ها می توانند مانع از آسیب دیدن مفصل جدید لگن بشوند. اینکه با مفصل جدید چه کارهایی را می توان یا نمیتوان انجام داد در مورد افراد مختلف فرق می کند. با جراح تان در این باره صحبت کنید.

این چهار مورد را برای مراقبت از لگن بخاطر داشته باشید:

بیش از 90 درجه خم نشوید

هنگام نشستن یک پا، یا مچ یک پا را روی پای دیگر نگذارید

زانوی تان را بیش از 90 درجه بالا نیاورید

بالاتنه و یا پاهای تان را پیچ و تاب ندهید

توضیحات بیشتر در باره خم شدن و بلند کردن زانو

اینها مراقبت های ساده ای هستند: بالاتنه (قفسه سینه و شکم) خود را بیش از نود 90 خم نکنید؛ و یا زانوی تان را بیش از 90 درجه بالا نیاورید. بگذارید بیشتر توضیح بدهیم. فرض کنید روی صندلی به حالتی نشسته اید که زاویه بین بالاتنه و پاهای تان 90 درجه است. در این حالت متوجه می شوید که برای بالا آوردن پا و یا خم کردن کمرتان باید زاویه 90 درجه بین پاها و بالاتنه تان را کمتر کنید. این ها حرکاتی هستند که باید از آنها پرهیز کنید. برای مراقبت از مفصل لگن از نشستن روی صندلی و تختخواب کوتاه خودداری کنید و روی توالی که قسمت نشیمن آن بلند تر از توالی های معمولی است بنشینید.

توضیحات بیشتر در باره انداختن یک پا روی پای دیگر

بین زانوها و مچ پاهای تان یک بالش بگذارید تا در موقع خواب یک پا را روی پای دیگر نیندازید. این را هم فراموش نکنید که باید با احتیاط روی تخت دراز کشیده و یا بلند شوید؛ فیزیوتراپیست بیمارستان به شما یاد خواهد داد که چگونه این کار را بکنید.

توضیحات در باره پیچ و تاب دادن بالاتنه و پا

برای گردش به یک سمت، همیشه تمام بدن تان را، از سر تا پا، به آن سمت بگردانید؛ و مطمئن بشوید که وقتی به سمتی چرخش می کنید چشم ها و زانوهای تان هر دو در یک جهت قرار داشته باشند. بجای اینکه فقط سرتان را برای دیدن چیزی بگردانید، زانوهای تان را هم به همان سمت بگردانید. این کار باعث می شود که تمام بدن تان در آن جهت بگردد.

فراموش نکنید که مراقبت از مفصل لگن بیش از یک کار تمام وقت انرژی می برد. برای مراقبت از مفصل تان باید به مدت سه ماه، هفت روز هفته، و بطور 24 ساعته تلاش کنید.