کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۱

تعویض مفصل لگن؛ قبل و بعد از عمل

تصمیم درست، راه‌های جراحی و احتیاطات لگن، آمادگی قبل از عمل، روزهای اول، راه رفتن بدون لنگیدن، و برنامه‌ی تمرینی مرحله‌به‌مرحله تا یک سال



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به آمادگی و توان‌بخشی خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین دستور جراح، معاینه و برنامه‌ی فیزیوتراپیست نیست. **هر جا دستور جراح خودت با این کتاب فرق داشت، دستور جراح مقدمه.** اگه بعد از عمل **تب بالای ۳۸ درجه، لرز، قرمزی گسترش‌یابنده یا ترشح از زخم، درد و ورم و سفتی ساق، درد شدید ناگهانی با کوتاه یا چرخیده شدن پا، یا تنگی نفس و درد قفسه‌ی سینه** داری، فوراً با جراح تماس بگیر یا به اورژانس برو (در تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه، فوراً ۱۱۵).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: تصمیم ۹

۱. تعویض مفصل لگن چیه؟ ۱۰

۲. کی وقتشه؟ ۱۱

۳. انتظارات واقع‌بینانه ۱۳

۴. راه‌های جراحی و احتیاطات لگن ۱۵

۵. خطرها و سؤال‌هایی از جراح ۱۷

۶. ۸ باور غلط ۱۹

بخش ۲: ۶ هفته قبل از عمل ۲۱

۷. پره‌هب: چرا قبل از عمل تمرین کنم؟ ۲۲

۸. تست‌های شروع ۲۳

۹. برنامه‌ی ۶ هفته‌ای پره‌هب ۲۴

۱۰. آماده کردن خونه ۲۶

۱۱. سلامت عمومی قبل از عمل ۲۸

۱۲. کیف بیمارستان و نقش همراه ۲۹

بخش ۳: بیمارستان و دو هفته‌ی اول ۳۲

۱۳. روز عمل و بلند شدن از تخت ۳۳

۱۴. درد و دارو ۳۴
۱۵. ورم، کبودی و حس تفاوت طول پا ۳۶
۱۶. احتیاطات لگن در زندگی روزمره ۳۸
۱۷. تمرین‌های روزهای اول ۴۰
۱۸. علائم خطر و مراقبت از زخم ۴۲

بخش ۴: هفته‌ی ۲ تا ۱۲ **۴۵**

۱۹. راه رفتن: از واکر به عصا به بدون عصا ۴۶
۲۰. پله ۴۷
۲۱. خواب، خلق و درد شبانه ۴۹
۲۲. لباس، حمام و توالت ۵۱
۲۳. ماشین و رانندگی ۵۳
۲۴. وقتی پیشرفت کنده ۵۵

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله **۵۸**

۲۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۹
۲۶. مرحله‌ی ۱: روز ۰ تا هفته‌ی ۲ ۶۱
۲۷. مرحله‌ی ۲: هفته‌ی ۲ تا ۶ ۶۳
۲۸. مرحله‌ی ۳: هفته‌ی ۶ تا ۱۲ ۶۵
۲۹. مرحله‌ی ۴: ماه ۳ تا ۱۲ ۶۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۹

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۷۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۶

بخش ۷: زندگی با لگن جدید ۱۲۹

۳۲. ورزش و فعالیت با لگن جدید ۱۳۰

۳۳. نماز، سفره و نشستن روی زمین ۱۳۱

۳۴. سفر، فرودگاه و دندون‌پزشکی ۱۳۳

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۳۵

۳۶. راهنمای همراه ۱۳۸

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۴۰

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۲

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۳

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۰

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۴

منابع علمی ۱۵۵

پیش‌گفتار

تعویض مفصل لگن (مفصل ران) رو گاهی **«عمل قرن»** می‌نامن؛ چون برای بیشتر افراد، درد شدید آرتروز رو کم می‌کنه و راه رفتن رو برمی‌گردونه.

ولی نتیجه‌ی خوب فقط به جراحی بستگی نداره. **آمادگی قبل از عمل، رعایت احتیاطات لگن در هفته‌های اول، و تمرین منظم** برای قوی کردن عضلات باسن، تفاوت بین «لگن جدید» و «زندگی جدید» رو می‌سازه. لنگیدنی که ماه‌ها بعد از عمل می‌مونه، بیشتر وقت‌ها نتیجه‌ی **ضعف عضلات کنار لگنه** و با تمرین قابل اصلاحه.

- **بخش ۱** تصمیم: کی وقتشه، راه‌های جراحی، انتظارات و خطرها.
- **بخش ۲** ۶ هفته آمادگی قبل از عمل.
- **بخش ۳** بیمارستان و دو هفته‌ی اول: درد، ورم، احتیاطات لگن و علائم خطر.
- **بخش ۴** هفته‌ی ۲ تا ۱۲: راه رفتن، پله، خواب، لباس، ماشین و رانندگی.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** ورزش، نماز و سفره، سفر، تغذیه، راهنمای همراه و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

تصمیم

تعویض مفصل لگن چیه، کی وقتشه، چه انتظاری داشته باشم، راه‌های جراحی و احتیاطات، خطرها، و باورهای غلط.

تعویض مفصل لگن چیه؟

مفصل ران

مفصل ران یک **مفصل گوی و کاسه** است: سر گرد استخوان ران داخل کاسه‌ی لگن می‌چرخه. در آرتروز پیشرفته، غضروف این دو سطح از بین رفته و حرکت دردناک و محدود شده.

در جراحی چه اتفاقی میفته؟

بخش	جایگزین
کاسه	پوسته‌ی فلزی با لایه‌ی داخلی پلاستیکی یا سرامیکی
سر استخوان ران	گوی فلزی یا سرامیکی
ساقه	میله‌ای که داخل استخوان ران قرار می‌گیره

«عمل قرن»

در مقاله‌ی مروری **Learmonth** و همکاران در (۲۰۰۷) **Lancet**، تعویض مفصل لگن «عمل قرن» نامیده شد؛ چون برای بیشتر افراد درد رو کم و کیفیت زندگی رو به‌طور قابل‌توجهی بهتر می‌کنه.

تعویض کامل و نیمه‌تعویض

نوع	معمولاً
تعویض کامل	آرتروز؛ هر دو بخش
نیمه‌تعویض	بعضی **شکستگی‌های گردن ران** در سالمندان؛ فقط سر استخوان ران

نکته‌ی دکتر مکس

برای شکستگی لگن و پیشگیری از زمین خوردن، کتاب‌های «لگن» و «تعادل و زمین خوردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

کی وقتشه؟

اول، درمان‌های غیرجراحی

رهنمودها می‌گن قبل از جراحی، **تمرین درمانی منظم** (حداقل چند ماه)، کاهش وزن در صورت نیاز، آموزش، دارو و **عصا** امتحان بشه.

نشونه‌هایی که شاید وقتشه

☐	
	آرتروز شدید در عکس
	درد شدید با وجود درمان غیرجراحی کامل
	درد **شبانه** و خواب مختل
	راه رفتن، پوشیدن جوراب، سوار ماشین شدن و پله خیلی سخت شده
	خودت آماده‌ی یک دوره‌ی توان‌بخشی چندماهه هستی

سن به‌تنهایی معیار نیست. تصمیم بر اساس میزان **درد** و **ناتوانی** و **ترجیح خودته**.

صبر کردن بیش از حد هم خوب نیست

اگه آرتروز خیلی شدیده، ماه‌ها و سال‌ها بی‌تحرکی عضلات رو ضعیف می‌کنه و توان‌بخشی بعد از عمل رو سخت‌تر. **با جراحت درباره‌ی زمان مناسب صحبت کن.**

فصل ۳

انتظارات واقع‌بینانه

بیشتر افراد نتیجه‌ی خوبی دارن

درد آرتروز معمولاً **خیلی کمتر** می‌شه و راه رفتن و خواب بهتر می‌شن.

در مرور سیستماتیک **Beswick** و همکاران (۲۰۱۲)، حدود **۷ تا ۲۳ درصد** افراد بعد از تعویض لگن، درد طولانی‌مدت نامطلوب گزارش کردن. یعنی بیشتر افراد خوب می‌شن، ولی **نه همه**.

چه چیزهایی ممکنه بمونه؟

لنگیدن	معمولاً به‌خاطر ضعف باسن؛ با تمرین بهتر می‌شه (فصل ۲۴)
حس **تفاوت طول پا**	اغلب در هفته‌های اول؛ معمولاً کمتر می‌شه (فصل ۱۵)
بی‌حسی کنار زخم	معمولاً بی‌خطره
نشستن عمیق و چمباتمه	ممکنه محدود بمونه