

نحوه خوابیدن صحیح تاثیر بسیاری در کاهش درد و بهبود بیمار دارد. پیش از هر چیز بهتر است بدانید که پس از جراحی تعویض مفصل لگن باید بر روی تخت خوابیده و از دراز کشیدن بر روی زمین خودداری کنید، زیرا خوابیدن بر روی زمین اصلا برای بیمار مناسب نیست. همچنین، وقتی احساس ناراحتی می کنید، موقعیت خود را به شیوه درست تغییر دهید. مهمترین نکاتی که به هنگام خوابیدن بر روی تخت باید رعایت شود، به شرح زیر است:



۱- اجتناب از خم شدن به جلو

اولین نکته این است، زمانی که بر روی تخت نشستید نباید خیلی به سمت جلو خم شوید. این کار معمولا زمانی انجام می شود که می خواهیم لبه پتو را گرفته و بر روی خود بکشید. بهتر است بدانید که با انجام این کار زاویه بین تنه و لگن به شدت کاسته شده و مفصل لگن تحت فشار قرار می گیرد.

۲- خودداری از قرار دادن پاها بر روی یکدیگر

نکته دوم این است که موقع دراز کشیدن بر روی تخت پس از تعویض مفصل لگن هیچ وقت نباید پای عمل شده را بر روی پای سالم قرار دهیم. این کار موجب نزدیک شدن ران و در نتیجه افزایش احتمال دررفتگی مفصل می شود. به هنگام دراز کشیدن بر روی تخت هر دو پا باید بر روی تخت قرار بگیرند و کمی از یکدیگر فاصله داشته باشند.

۳- قرار دادن بالش بین دو پا

پس از جراحی تعویض مفصل لگن در صورتی که جراح ارتوپد به شما اجازه دهد، می توانید بر روی شانه هایتان نیز بخوابید و برای خوابیدن باید بر روی شانه سمت سالم خود دراز بکشید. برای این کار حتما باید یک بالش را میان دو زانوی خود قرار دهید. البته دقت کنید این کار حتما در زمان بیداری باشد، زیرا در صورتی که خوابتان ببرد ممکن است زانوی شما به جلوی بالش حرکت کرده و در نتیجه احتمال دررفتگی مفصل شما بیشتر می شود، بنابراین زانو حتما باید بر روی بالش قرار گرفته باشد. همچنین، توجه داشته باشید که بالش باید بین دو زانو قرار گرفته و از گذاشتن بالش زیر زانوها باید خودداری شود.

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

بیمارستان اختر - ۱۴۰۳

۴- اجتناب از خوابیدن روی شکم

یکی از بدترین وضعیت‌هایی که می‌تواند به افزایش درد و ایجاد آسیب احتمالی بعد از تعویض مفصل لگن منجر شود، خوابیدن بر روی شکم است. لذا توصیه می‌شود از خوابیدن بر روی شکم بعد از تعویض مفصل لگن، خودداری کنید.

۵- خودداری از چرخش ناگهانی

یکی از اشتباهات بیماران این است که به هنگام دراز کش، تته را به شدت به یک سمت بچرخانند. به طور مثال در صورتی که مفصل سمت چپ تحت عمل جراحی تعویض مفصل لگن قرار گرفته باشد، بیمار تته را به شدت به سمت راست بچرخاند و در این حال پای چپ حرکت نکرده و بر روی تخت باقی بماند، در این حالت لگن سمت چپ به شدت به سمت عقب حرکت می‌کند و احتمال دررفتگی آن وجود دارد. البته اگر در حالت نشسته بر روی تخت باشیم هیچ ایرادی ندارد که تته را به سمت راست یا به سمت چپ بچرخانیم.

موقعیت‌های صحیح خوابیدن بعد از جراحی تعویض مفصل لگن

یکی از بهترین راه‌ها برای کنترل درد این است که در وضعیتی بخوابید که آن را کاهش دهد. تصاویر زیر نمونه صحیح بدن به هنگام خوابیدن بعد از عمل است و شما می‌توانید موقعیت بدن خود را بر اساس شکل زیر تنظیم کنید:

نحوه خوابیدن بعد از عمل تعویض مفصل

نحوه صحیح خوابیدن بر روی کمر



نحوه صحیح خوابیدن بر روی پهلو

وضعیت بد خوابیدن بعد از جراحی تعویض مفصل لگن

مشکل در خوابیدن ناشی از درد، یک شکایت بسیار رایج پس از جراحی تعویض کامل مفصل لگن و ران است. به منظور کاهش درد توصیه می‌شود از خوابیدن به شکل زیر خودداری نمایید.

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

بیمارستان اختر - ۱۴۰۳

نحوه نادرست خوابیدن بعد از عمل تعویض مفصل



نحوه صحیح خوابیدن و بلند شدن پس از تعویض مفصل لگن

همانطور که چگونگی خوابیدن بعد از عمل تعویض مفصل را ضروری است، نحوه بلند شدن از روی تخت نیز اهمیت بسیاری دارد. بسیاری از افراد با این سوال مواجه می شوند که چطور از حالت ایستاده بر روی تخت دراز بکشیم؟ یا چگونه زمانی که بر روی تخت دراز کشیده ایم بلند شویم و بایستیم؟

روش درست این است که ابتدا پشت به تخت بایستیم و به آرامی بر روی تخت بنشینیم سپس با کمک فشار دستان بر روی تخت، لگن را بلند کنیم و به سمت عقب برده و این کار را در چند مرحله انجام می دهیم تا جایی که زانوهای ما بر روی تخت قرار بگیرند. سپس پاها را یک در میان به روی تخت نزدیک کرده و با دستان لگن را جابجا می کنیم و مجدداً پاها را یک در میان نزدیک تر می کنیم. این کار را در چند مرحله انجام می دهیم تا اینکه پاها کاملاً بر روی تخت قرار بگیرند و پس از آن بر روی تخت دراز می کشید.

دقت کنید این کار را هیچوقت نباید به صورت ناگهانی و ناآگاهانه انجام شود. در صورتی که پاها را به سرعت و بلافاصله بر روی تخت قرار دهید، احتمال دررفتگی مفصل شما وجود دارد. برای بلند شدن از روی تخت هم عکس این کار را انجام می دهید یعنی پاها را یک در میان از روی تخت دور می کنید و با کمک دست ها لگن را جابجا می کنید، این کار را در چند مرحله تکرار می کنید تا به کنار تخت بروید سپس به آرامی از روی تخت بلند می شوید.

کلام آخر

معمولاً درد پس از عمل، خواب بیمار را مختل کرده و میزان مصرف داروهای ضد درد را افزایش می دهد. توجه به **مراقبت های بعد از تعویض مفصل لگن** از جمله نحوه خوابیدن، تاثیر بسزایی در کاهش درد ناشی از جراحی خواهد داشت. به همین علت توصیه می شود پس از عمل بر روی تخت خوابیده و از خوابیدن بر روی زمین خودداری کنید. همچنین، از تغییرات و چرخش های ناگهانی بدن اجتناب کرده و به هنگام خوابیدن از یک یا دو بالش بین دو زانوی خود استفاده کنید.

دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

بیمارستان اختر - ۱۴۰۳