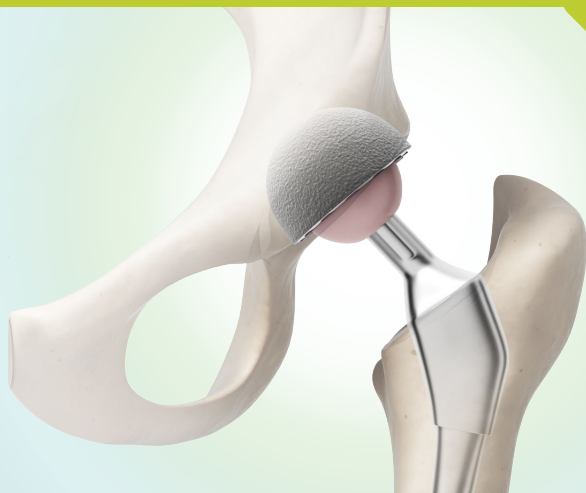


הדרכה לאחר ניתוח
החלפה מלאה
או חלקית
של מפרק הירך

חשוב
לדעת!



חשוב מאד !

כדי להבטיח את הצלחת הניתוח ולמנוע פריקה של ראש הירך המלאכותי, עליך להקפיד על הכללים הבאים:

▼ שמור על זווית גדולה מ-90° בין הירך לגו.

▼ על הרגל להיות במנח אמצע - בקו אחד עם הכתף, כלומר:

1. אין לקרב את הרגל המנותחת לכיוון הרגל הבריאה מעבר לקו האמצע.

2. אין להרחיק את הרגל מקו האמצע הצידה בצורה אקטיבית (באופן עצמאי).

3. יש להמנע מסיבוב חיצוני של הרגל (ברך מסובבת החוצה).

יש לשמור על הכללים הנ"ל עד לביקורת רופא במרפאה (כ-12-6 שבועות לאחר הניתוח), שם תקבל המלצות להמשך.

שים לב !

במידה ומופיעים אחד הסימנים הבאים, פנה מייד אל הרופא המנתח.

▼ כאב חד ופתאומי וחוסר יכולת להניע את הרגל או תנוחה בלתי טבעית של הרגל.

▼ נפיחות או אדום יוצאי דופן.

▼ חום גבוה.

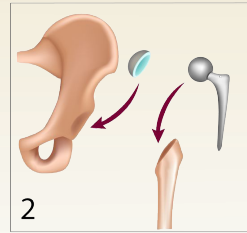
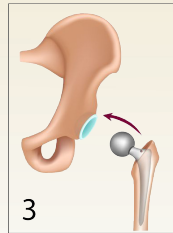
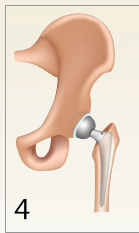
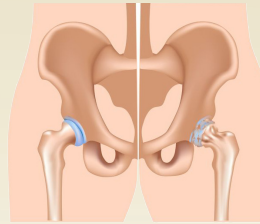
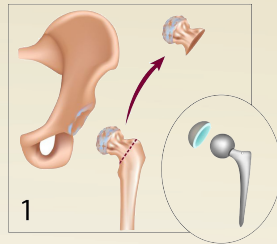
▼ הפרשות מאזור הניתוח.

חשוב לדעת שבמשך תקופה לאחר הניתוח ייתכן ויופיעו כאבים באזור הניתוח שילכו ויפחתו עם הזמן. ניתן להנזר בתרופות נגד כאבים שנרשמו על ידי הרופא.

חשוב מאד לקחת את התרופות ו/או הזריקות כפי שהסבירה האחיות במחלקה.

- בחוברת הדרכה זו, הרגל המנותחת מסומנת בנקודות -

תהליך הניתוח



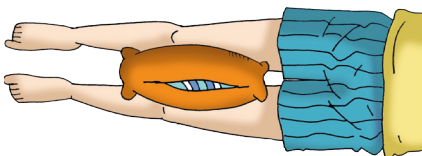
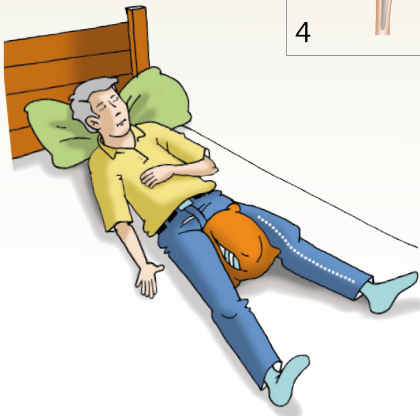
שכיבה

שכיבה על הגב

- ▼ שמור על פישוק באמצעות כרית.
- ▼ השתדל לשמור על הרגל המנותחת כך שלא תתגלגל החוצה.

שכיבה על הצד

- ▼ במשך 6 שבועות הראשונים מזמן הניתוח יש לשכב על הצד הבריא בלבד. לאחר תקופה זו ניתן לשכב על הצד המנותח.
- ▼ הקפד לשים כרית או 2 בין הרגליים כדי לשמור על פישוק.



ירידה ועליה מהמיטה

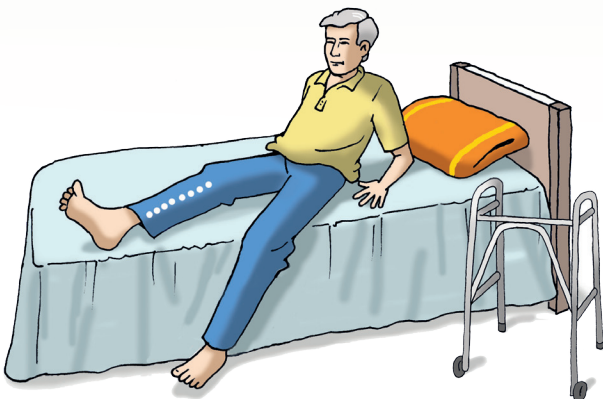
ירידה מהמיטה

- יש לקום מהמיטה מהצד הלא מנותח, כך יש תמיכה רבה יותר לרגל המנותחת.
- ישר את הרגל המנותחת קדימה לפני שתעמוד.
- בידך האחת התמך במיטה ובשנייה - אחוז במרכז ההליכון. התרומם לעמידה. שמור על פישוק במשך כל הקימה.

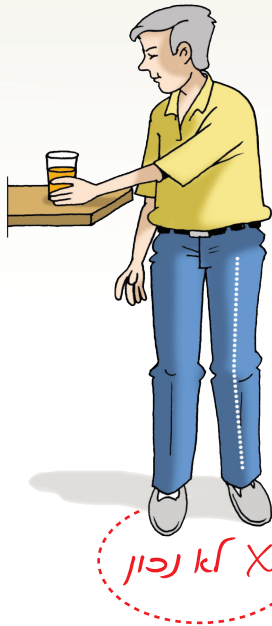
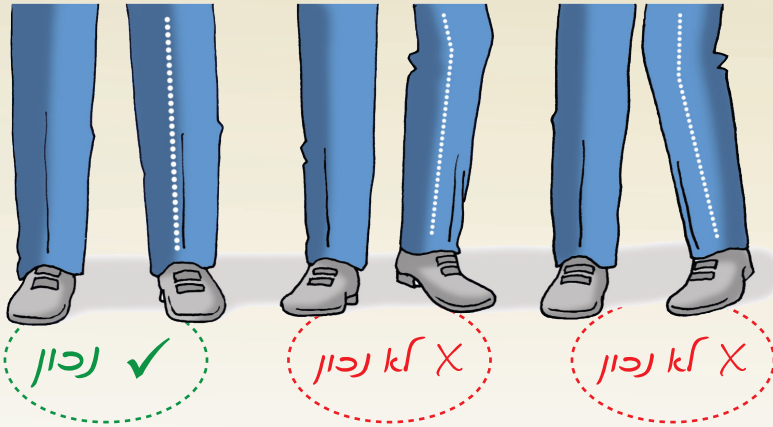
עליה למיטה

- הכניסה למיטה היא דרך הצד המנותח, כאשר הרגל המנותחת מובילה.
- שב על קצה המיטה.
- השען על המרפק והחלק את ישבנך אחורה עד שהרגל המנותחת תתרומם על המיטה ראשונה. שכב על הגב ולא על הצד. השתדל להזיז את גופך בחטיבה אחת ושמור על פישוק בין הרגליים.

השתדל להשתמש במזרן קשה יחסית שיקל על התנועה במיטה.
המנע ממיטה נמוכה. ישנה אפשרות להגביה את המיטה באמצעים מיוחדים שניתן להשיג ב"יד שרה".

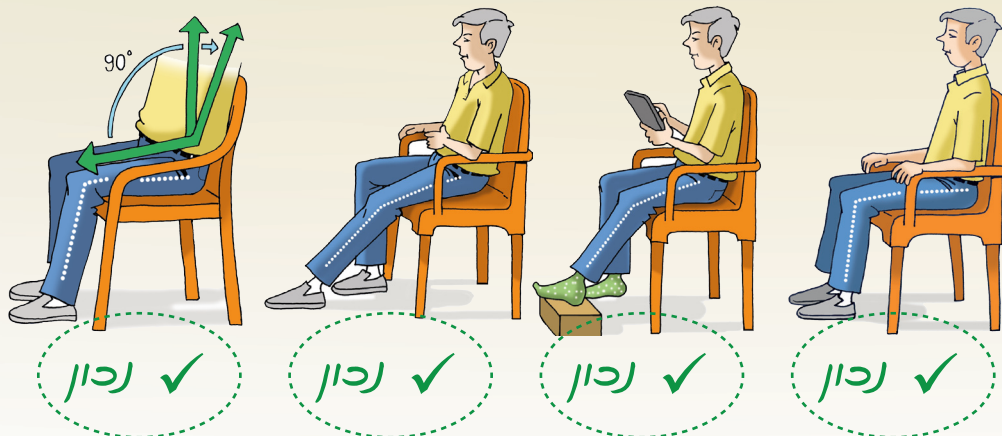


עמידה

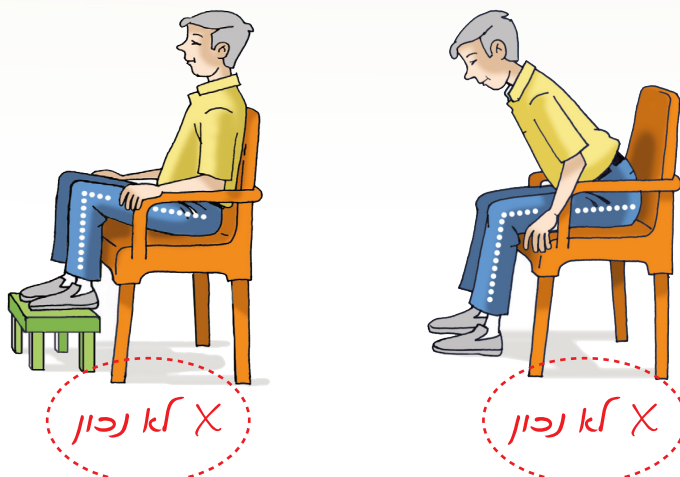


ישיבה

שמור על זווית גדולה מ-90° בין הירך לגו. ישיבה על כיסא גבוה עוזרת לשמור על זווית גדולה מ-90°. ניתן לשבת על שתי כסאות פלסטיק כאשר האחת על השנייה.



בשתי צורות ישיבה אלו יש כיפוף יתר והזווית בפרק הירך קטנה מ-90°.



צורות ישיבה אלו אסורות בגלל קירוב הרגליים - פישוק קטן מדי והסיכוב החיצוני בירך. ▼



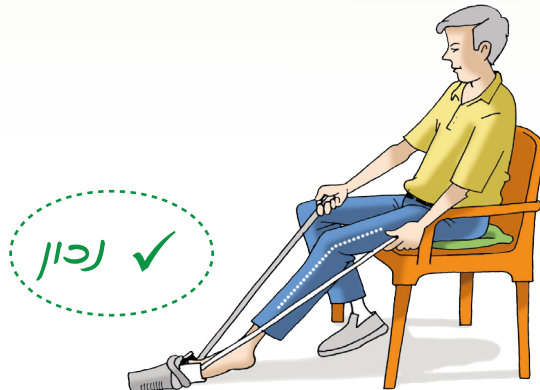
✗ לא נכון



✗ לא נכון

גרביים ונעליים

ניתן להשאיל אביזרים שיעזרו לך לנעול נעליים ולגרום גרביים, כך שלא תצטרך להתכופף קדימה.



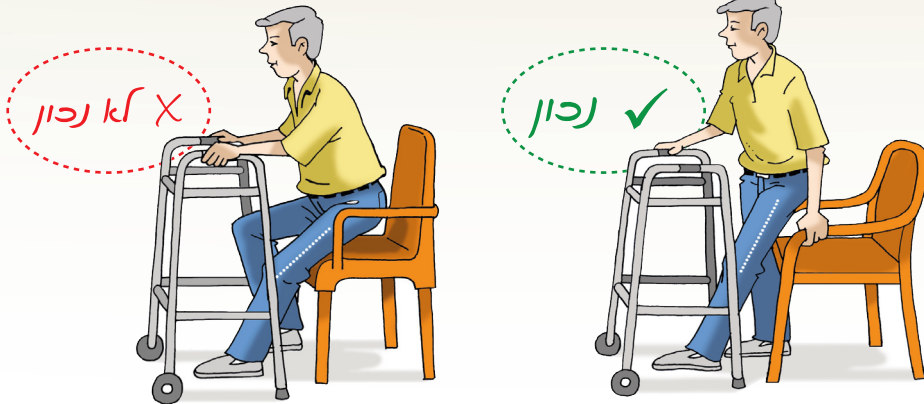
✓ נכון

מישיבה לעמידה ולהפך

השתמש בכורסא או בכסא עם משענות לידיים ובעל גובה מספיק כדי למנוע כיפוף יתר בפרק הירך.
אפשר להגביה את המושב: בעזרת כריות, בהתקנת הגבהה מתחת לרגלי הכסא (ניתן להשיג ביד שרה) או 2 כסאות פלסטיק אחת על גבי השניה.

כדי לקום

- ▼ שלח קדימה את הרגל המנותחת.
 - ▼ החלק ישבן קדימה בכסא.
 - ▼ אחוז חזק עם הידיים את משענות הכסא.
 - ▼ התרומם כאשר הגב ישר והרגל הבריאה מכופפת ודוחפת את הרצפה כדי להתרומם.
- חשוב:** אל תתרומם בעזרת ההליכון. הישענות קדימה גורמת לכיפוף יתר בפרק הירך.

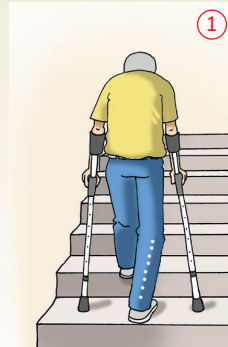
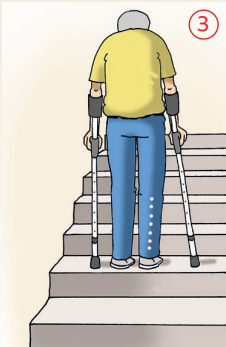


כדי לשבת

- ▼ התקרב לכיסא עד שתרגיש מגע בין הכסא לאחורי הברכיים.
- ▼ אחוז ביד אחת את ההליכון (עדיף במרכז) וביד השניה תפוס את משענת היד של הכסא.
- ▼ שלח קדימה את הרגל המנותחת והתיישב בזירות כך שלא יוצר כיפוף יתר בירך.
- ▼ החלק את האגן אחורה עד שגיע במשענת הגב של הכסא.

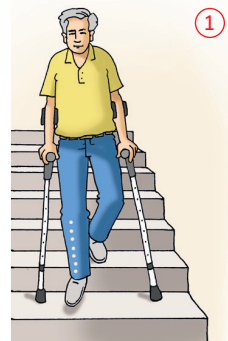
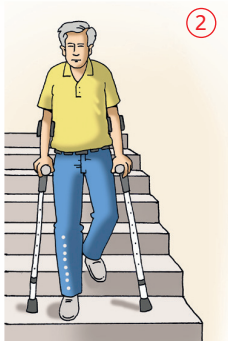
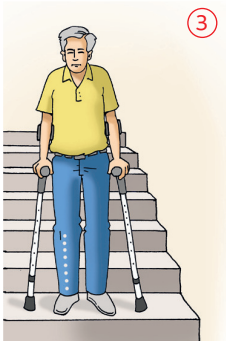
עליה במדרגות עם קביים

- ▼ עמוד עם 2 הקביים על הרצפה.
- ▼ הרם קודם את הרגל הבריאה על המדרגה.
- ▼ הרם את הרגל המנותחת ביחד עם הקביים אל המדרגה.
- ▼ עליה למדרגה הבאה:
- 1. השאר 2 קביים על המדרגה הקודמת.
- 2. הרם רגל בריאה.
- 3. הרם רגל מנותחת יחד עם הקביים.



ירידה במדרגות עם קביים

- ▼ הורד 2 קביים מדרגה אחת.
- ▼ הורד קודם רגל מנותחת אל המדרגה.
- ▼ הורד רגל בריאה.

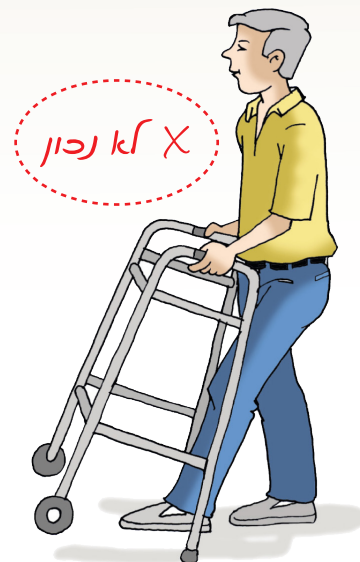
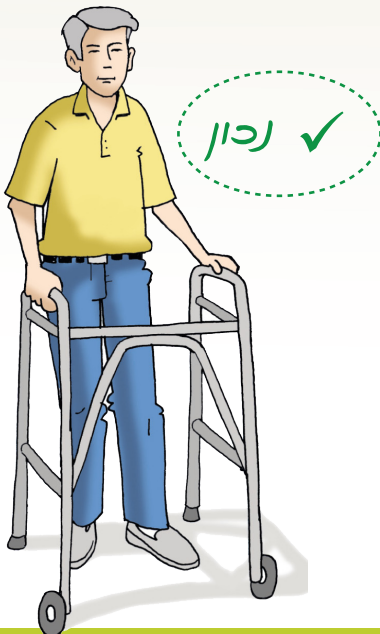


הליכה

- ▼ על הגוף להיות במרכז ההליכון ומקביל אליו.
- ▼ שמור על גב זקוף.
- ▼ מידת נשיאת המשקל על הרגל המנותחת - בהתאם להוראות הרופא המנתח.

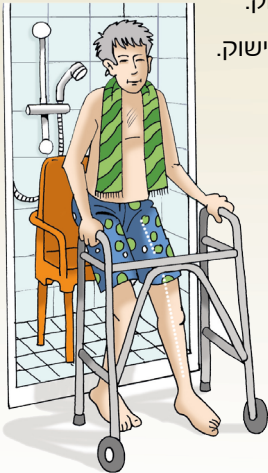
בהליכה

- ▼ הזז את ההליכון קדימה.
- שלח את הרגל המנותחת תחילה.
- השען על ההליכון וצעד קדימה עם הרגל הבריאה.
- ▼ צעד רק כאשר כל 4 רגלי ההליכון נמצאים באופן יציב על הרצפה.
- ▼ בזמן סיבוב, יש להסתובב לכיוון הצד הבריא. הקפד על צעדים קטנים על מנת למנוע קירוב יתר של הירך.

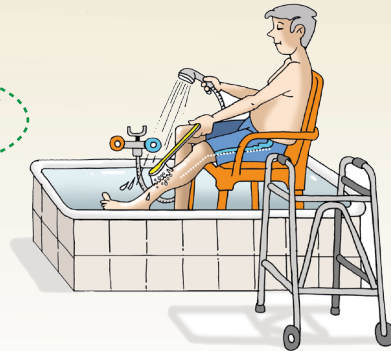


במקלחת

- ▼ עדיפות למקלחת על פני אמבטיה.
- ▼ חשוב מאד לשבת על כיסא גבוה במקלחת ובאמבטיה.
- ▼ התקרב כשגבך אל הכיסא. אחוז ביד אחת את הכיסא וביד השנייה את ההליכון. התיישב כאשר הרגל המנותחת שלוחה קדימה בפישוק.
- ▼ הסתובב באיטיות כלפי הברז כאשר אתה ממשיך לשמור על פישוק.



✓ נכון ✓



שירותים

יש צורך להגביה את מושב האסלה בשירותים כדי למנוע כיפוף יתר בפרק הירך. אביזר מסוג זה ניתן להשיג ב"די-שרה" ובארגונים דומים.



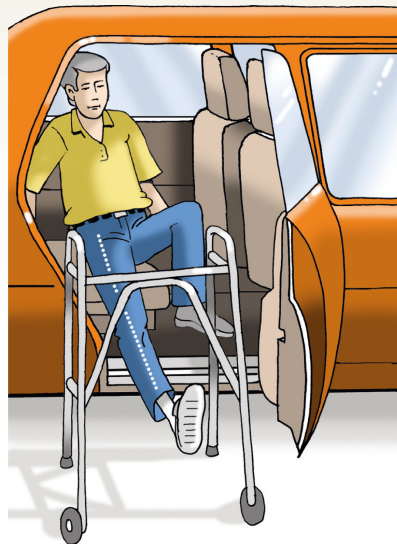
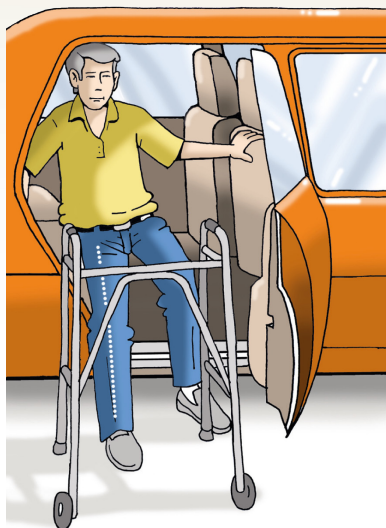
✓ נכון ✓



במכונית

מותר לנהוג במכונית רק לאחר 3 חודשים ולאחר אישור מהרופא המנתח. עליך להיכנס למכונית במושב האחורי כך שתוכל להיות במצב חצי שכיבה כאשר הרגל המנותחת מונחת על המושב. אם הרגל המנותחת היא שמאלית - היכנס מצד שמאל של המכונית.

- ▼ היכנס למכונית כאשר גבך אליה.
- ▼ רד באיטיות והשען על הידיים כאשר הרגל המנותחת שלוחה קדימה.
- ▼ דחוף עצמך אחורה עד למצב של חצי שכיבה ושומר על הפישוק.

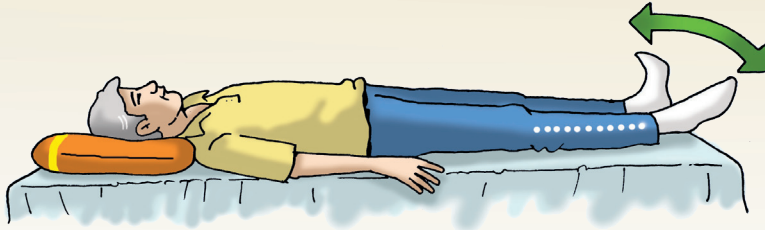


תרגילים לאחר ניתוח החלפת פרק ירך

תרגילים 1-4 מבוצעים על גבי המיטה.

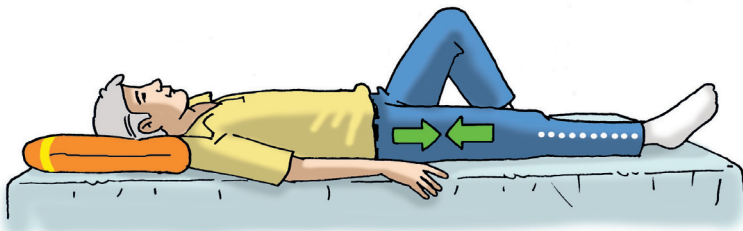
תרגיל 1: הפעלת קרסול

- ▼ שכב על הגב.
- ▼ הפנה את כף הרגל כלפי הפנים וכלפי מטה לכיוון המיטה - עד סוף הטווח.
- ▼ המטרה: מניעת קרישי דם.



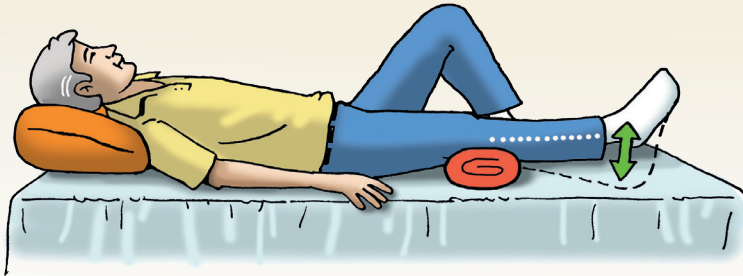
תרגיל 2: תרגיל מיישרי הברך

- ▼ שכב על הגב.
- ▼ כוּץ את שרירי הירך כך שהברך המנותחת תיצמד למזרן.
- ▼ הקפד לבצע את התרגיל בעזרת שרירי הירך ולא בעזרת שרירי הישבן.
- ▼ החזק את הרגל במצב זה למשך מספר שניות והרפה.
- ▼ חזור על תרגיל זה 10-20 פעמים כל שעה.
- ▼ המטרה: מניעת החלשות שרירי הירך.



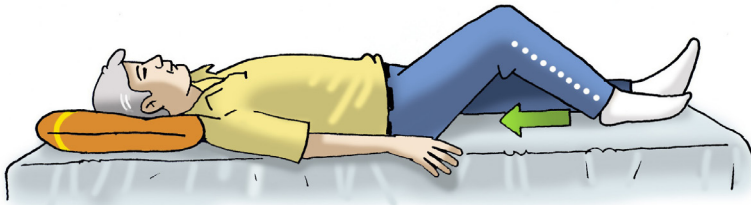
תרגיל 3: הרמת שוק

- ▼ הנח כרית קטנה או מגבת מגולגלת מתחת לברך המנותחת.
- ▼ כוּץ את שרירי הירך עד יישור מלא של הברך, כאשר יש מגע ישיר של אחורי הברך על הגליל במשך כל התרגיל.
- ▼ החזק את הרגל במצב זה למשך מספר שניות והורד לאט.
- ▼ חזור על תרגיל זה 10 פעמים.
- ▼ המטרה: מניעת החלשות שרירי הירך.



תרגיל 4: כיפוף ברך

- ▼ שכב על הגב.
- ▼ כּוּף את הרגל המנותחת כך שִכף הרגל תחליק על המיטה לכיוון הישבן.
- ▼ הקפד לא לנתק את העקב מהמיטה.
- ▼ ישר את הרגל כך שִכף הרגל תחליק על המיטה עד ליישורה.
- ▼ חזור על תרגיל זה 10 פעמים.
- ▼ המטרה: תנועתיות ברך-ירך.



תרגיל 5: יישור ברך בישיבה

תרגיל זה מבוצע בישיבה על כיסא יציב וגבוה.

- ▼ שב על כיסא יציב בעל משענות ידיים כך שגבך ישר ונשען על המשענת, ברכיך כפופות וכפות רגליך על הרצפה.
- ▼ ישר את הברך המנותחת כך שהשוק תימצא בקו אחד עם הירך.
- ▼ החזק את הרגל במצב זה במשך מספר שניות.
- ▼ הורד את הרגל באטיות אל הרצפה.
- ▼ חזור על תרגיל זה 10 פעמים.
- ▼ המטרה: חיזוק מישרי הברך.



צוות פיזיותרפיה ואורתופדיה ישמחו לענות על כל שאלה הנוגעת לתהליך השיקום.
אנו ממליצים לתאם המשך טיפולי פיזיותרפיה ומעקב אורתופדי מיד עם הגיעך הביתה.

**בברכת בריאות טובה
והחלמה מהירה,**

אגף השיקום

טלפון: 09-8609114

פקס: 09-8609139

מרפאות אורטופדיה

טלפונים: 09-8609595

09-8604634

אתר: www.laniado.org.il

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



ntuvia@laniado.org.il | 09-860-91-14

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה