

هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

این شماره: ساییدگی مفصل لگن

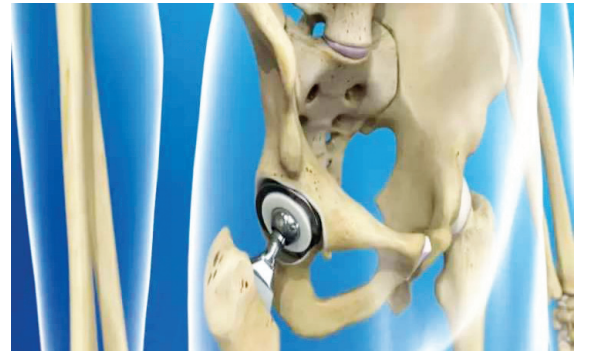


محدودیت های بعد از تعویض مفصل لگن

دکتر سید علیرضا امین جواهری

بهترین روش درمان ساییدگی مفصل لگن چیست؟

دکتر سید علیرضا امین جواهری



شاید تصور اکثر افراد از جراحی تعویض مفصل لگن این باشد که پس از جراحی قادر نخواهد بود زندگی عادی خود را به صورت فعال ادامه دهند و دچار محدودیت هایی می شوند. اما باید بدانند که این یک باور اشتباه است و اکثر افراد پس از جراحی تعویض مفصل لگن به راحتی می توانند به فعالیت های ورزشی خود ادامه دهند و سایر فعالیت های روزمره خود را بدون هیچ مشکلی انجام دهند.

حتی خانم ها نیز با تشخیص پزشک می توانند زایمان طبیعی داشته باشند. به طور کلی روال زندگی بیماران پس از جراحی تعویض مفصل لگن به حالت طبیعی خود باز می گردد. زیرا آنها پس از جراحی درد کمتری را احساس می کنند.

– از نشستن به صورت چهار زانو پرهیز شود. – اجتناب از رفتن به مسافرت های طولانی – پرهیز از نشستن روی صندلی های پایه کوتاه – فیزیوتراپی بعد از تعویض مفصل لگن از اهمیت بسیاری برخوردار است و به عنوان بخشی از فرآیند درمان به شمار می رود که تمامی این اصول توسط متخصص فیزیوتراپی آموزش داده می شود.

محدودیت ها هنگام راه رفتن و خوابیدن بعد از تعویض مفصل لگن – حتی الامکان بیمار نباید از پله بالا و پایین برود و در صورت ضرورت ارتفاع پله ها باید کم باشد تا از خم شدن بیش از حد مفصل ران جلوگیری شود.

– از قرار گرفتن در وضعیت هایی که ممکن است به زمین بخورد به شدت خودداری شود.

– از تشک های سفت هنگام خوابیدن استفاده شود. – زمان خوابیدن بعد از جراحی تعویض مفصل لگن از بالش بین زانوها استفاده شود. این کار جهت جلوگیری از چرخش پا به داخل می باشد. دقت شود که بالش ها زیر زانو قرار نگیرند.

– از چرخاندن شست پا به داخل به شدت خودداری شود. زیرا این عمل با چرخش مفصل هیپ همراه است و منجر به دررفتگی آن می شود.

– راه رفتن بعد از تعویض مفصل لگن حتما باید با واکر انجام شود. به این صورت که بیمار پایه های واکر را روی پله بالای و در جایی ثابت قرار دهد و پای جراحی شده را بالا ببرد و با فشار آوردن به واکر و اعمال وزن خود روی دست ها، پای سالم را بالا بکشد.

– برای پایین رفتن از پله ها نیز به همین روش عمل شود که ابتدا واکر روی پله پایینی ثابت قرار گیرد و سپس پای عمل شده روی پله پایین و با اعمال وزن روی واکر پای سالم حرکت داده شود.

– هنگام خوابیدن روی تخت بیمار باید به پشت و اصطلاحا طاقباز بخوابد و پاهای خود را کمی با فاصله از هم قرار دهد. می توان از یک بالش بین پاهای بیمار نیز استفاده کرد. همچنین بیمار می تواند زانوی



خود را در این حالت کمی خم کند. اما از قرار دادن پاها روی یکدیگر خودداری شود.

– فرد پس از جراحی باید تحرک کافی داشته باشد و عدم تحرک باعث تشکیل لخته خون شده که از عوارض جراحی به حساب می آید. به عنوان مثال بیمار هنگام استراحت نیز می تواند معج پای خود را حرکت دهد که این عمل موجب خورسائی بهتر به مفصل شده و بهبودی سریع تر اتفاق می افتد. همچنین باید سعی کند در فواصل زمانی منظم در منزل راه برود و در صورت اجازه پزشک از منزل نیز خارج شود.

– جهت تقویت عضلات ران تمرینات فیزیوتراپی را انجام دهید. این تمرینات توسط متخصص فیزیوتراپی به شما آموزش داده خواهد شد. هدف از انجام این تمرینات علاوه بر تقویت عضلات ران، افزایش دامنه حرکتی بیمار می باشد که باعث بهبودی سریع تر بیمار نیز می شود.

مهم ترین اصول مراقبتی و محدودیت ها بعد از تعویض مفصل لگن مهم ترین اصول مراقبتی بعد از تعویض مفصل لگن مراقبت از زخم هاست. سعی کنید از عفونت دوری کنید. عفونت می تواند از طریق زخم یا مراجعه به دندانپزشکی وارد بدن شود و رسیدن آن به مفصل مصنوعی ممکن است منجر به جراحی مجدد مفصل شود.

– در بازه های زمانی منظم به پزشک خود مراجعه کنید تا عملکرد مفصل مصنوعی مورد بررسی جراح قرار گیرد و در صورت وجود مشکل بتوان آن را رفع کرد. پزشک جهت مشاهده تغییرات پروتز جایگزین از تصاویر رادیولوژی بهره می گیرد.

محدودیت های دیگری نیز پس از جراحی تعویض مفصل ران وجود دارد که تماما به منظور حفظ سلامتی و بهبودی فرد و افزایش طول عمر مفصل مصنوعی می باشد. این محدودیت ها اغلب در دوران نقاهت ضروری می باشند و پس از بهبودی با تشخیص پزشک رعایت آن ها ضرورتی ندارد.

– هنگام برخاستن از صندلی یا تخت ابتدا خود را لبه تخت قرار دهد و دسته های صندلی یا تخت را بگیرد و خود را برای ایستادن به سمت بالا بکشد و خود را به صندلی یا واکر برساند. به این معنی که برای گرفتن واکر یا دسته صندلی به جلو خم نشود که بسیار مضر خواهد بود.

– بیمار در دوران نقاهت اجازه ندارد به پهلو بخوابد. حتی خوابیدن به پهلو پای جراحی نشده هم ممنوع می باشد و ممکن است عواقب جبران ناپذیری در پی داشته باشد. پس از این دوران نیز توصیه می شود هنگام خوابیدن به پهلو از یک بالش بین پاهای خود استفاده کنند. این کار مانع از در رفتن مفصل می شود.

– از نشستن به حالت ۹۰ درجه نیز خودداری شود و هنگام نشستن روی صندلی یا مبل و توالی فرنگی نزدیک لبه صندلی نشسته و کمر خود را کمی به عقب ببرید و پاها نیز به سمت جلو به صورت صاف قرار گیرند.

– هنگام راه رفتن باید مراقب بود تا وزن اضافی روی پای جراحی شده اعمال نشود و سعی شود این فشار روی عضا یا واکر باشد و تا وقتی که پزشک اجازه نداده است نباید عصا یا واکر را کنار گذاشت.

– در مورد رانندگی پس از تعویض مفصل لگن یا ران نیز محدودیت خاصی وجود ندارد و زمانی که درد بیمار به طور کامل رفع شده و او قادر باشد پای خود را به راحتی روی زمین بگذارد مجاز به رانندگی می باشد. همچنین زمان از سرگیری رانندگی و اجازه پشت بستگی به این دارد که کدام پای بیمار مورد جراحی قرار گرفته است و آیا اتومبیل وی دنده اتوماتیک هست یا خیر.

آرتروز لگن همان ساییدگی مفصل لگن می باشد که به آن استئوآرتروز هم گفته می شود و یکی از بیماری های مهم مفصل لگن به حساب می آید.

مفصل ران مهم ترین مفصل لگن است و در آرتروز این مفاصل ساییده شده و در نهایت تخریب می شوند و به دنبال آن استخوان اطراف نیز دچار تخریب و سایش می گردد که علائم آن درد کشاله ران و لنگیدن فرد و محدودیت حرکتی او است.

ساییدگی مفصل ران یا آرتروز ران یک فرآیند طبیعی در بدن محسوب می شود. هر مفصل از دو استخوان تشکیل شده که کنار هم قرار دارند و نسبت به هم حرکت می کنند که جهت راحتی و تسهیل این حرکت و کاهش اصطکاک، محل برخورد این دو استخوان باید لغزنده باشد و این کار بر عهده غضروف می باشد.

در اثر کوهلوت سن به همان ترتیب که پوست چروک می شود و موهای انسان رو به سفیدی می رود تغییراتی نیز در غضروف های بدن رخ می دهد که اصلی ترین آن نازک شدن لایه غضروف و تغییر جنس آن است. به دنبال این روند طبیعی غضروف خاصیت ارتجاعی خود را از دست می دهد و توانایی محافظت از مفصل را ندارد که در نتیجه آن حرکات مفصل کاهش یافته و منجر به خشکی و درد مفاصل می گردد.



به این عارضه آرتروز یا ساییدگی لگن نیز می گویند. همان طور که می دانیم این یک چرخه طبیعی از زندگی انسان می باشد. ولی در افراد مختلف شدت و ضعف دارد. در برخی افراد این عارضه زودتر اتفاق می افتد و برخی دیگر نیز آن را کمتر تجربه می کنند. برخی عوامل مانند اضافه وزن یا انجام فعالیت های بدنی خاص باعث می شود این بیماری زودتر رخ دهد. در صورتی که این عارضه در سنین جوانی فرد اتفاق بیفتد می توان آن را تحت عنوان بیماری تلقی کرد. در غیر این صورت در افراد میانسال و مسن این عارضه یک پدیده طبیعی به حساب می آید و در زنان بیشتر از مردان دیده می شود.

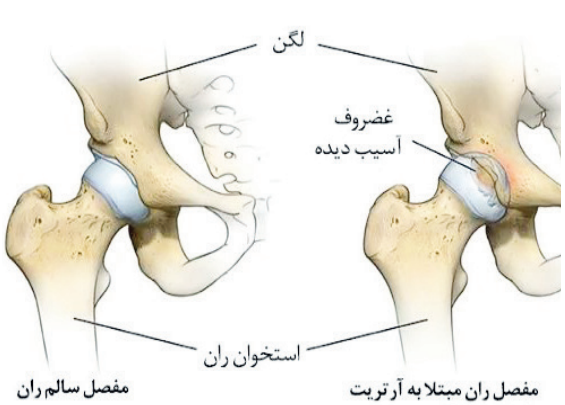
استئوآرتروز یا آرتروز یکی از شایع ترین علت های درد در اندام های مختلف انسان است و گاهی نیز زمینه وراثتی دارد. مفصل ران یا هیپ یکی از مفاصلی است که بسیار مستعد این عارضه می باشد و به دلیل فشار و نیروی زیادی که به این مفصل وارد می شود ریسک ابتلا به آرتروز در آن بیشتر است.

نشانه های آرتروز یا ساییدگی مفصل لگن

اولین علامت ساییدگی لگن احساس درد لگن در هنگام نشستن است که با نوعی خشکی و ناراحتی در قسمت کشاله ران و باسن همراه است. ممکن است بیمار در ناحیه ران نیز احساس درد داشته باشد. وقتی که بیمار صبح از خواب بیدار می شود احساس درد زیادی دارد که به تدریج در طول روز کاهش می یابد. هنگام انجام فعالیت های بدنی و ورزش این درد بیشتر احساس می شود که گاهی با استراحت تسکین پیدا می کند. اما در برخی موارد شدید احساس درد و ناراحتی بیمار حتی با استراحت نیز برطرف نمی شود و به این ترتیب حرکت مفصل کاهش یافته و به اصلاح مفصل خشک می گردد.

با از بین رفتن غضروف لگن میان استخوان ها کاملا تخریب شده و استخوان روی استخوان حرکت کنند. در این شرایط با حرکت مفصل، بیمار درد شدیدی را تجربه خواهد کرد و قادر نیست مفاصل بدن خود را حرکت دهد. همین اتفاق باعث می شود بیمار تحرک زیادی نداشته باشد و کمتر راه برود و در نتیجه عضلات ران و باسن وی ضعیف شده و باعث لنگیدن فرد در حین راه رفتن می شود. همچنین افراد مبتلا به آرتروز شدید ممکن است کوتاه شدن اندام های تحتانی خود را نیز تجربه کنند که این عامل یکی از دلایل لنگیدن فرد هنگام راه رفتن می باشد.

چگونگی تشخیص آرتروز یا ساییدگی مفصل لگن



هنگام مراجعه به پزشک و متخصص تعویض مفصل لگن یا جراح ارتوپد، پزشک ابتدا سئالاتی در رابطه با علایمی که حس می کنید می پرسد و پس از آن سئالاتی درباره شدت و زمان شروع بیماری مطرح می کند. پس از به دست آوردن این اطلاعات پزشک اقدام به معاینه ران و لگن بیمار می کند. او مفصل ران را خم و راست کرده و آن را می چرخاند تا به شدت درد و میزان حرکت مفصل پی ببرد. علاوه بر آن پزشک از بیمار می خواهد که راه برود تا متوجه لنگیدن و میزان لنگش در بیمار بشود. پس از انجام معاینات پزشک جهت تشخیص دقیق تر بیماری و محل بروز عارضه از تصاویر رادیوگرافی استفاده می کند.



روش های درمان آرتروز یا ساییدگی مفصل لگن

وقتی مفصلی دچار آرتروز یا استئوآرتروز می شود این ساییدگی قابل بهبودی نیست و مفصل به وضعیت اولیه خود باز نخواهد گشت. بلکه تنها می توان تا حدودی از پیشرفت آن جلوگیری به عمل آورد. بنابراین هدف از درمان آرتروز لگن کاهش درد و کند کردن روند بیماری می باشد. پزشک جهت درمان ممکن است از روش های غیر جراحی استفاده کند و در موارد شدیدتر نیز اقدام به جراحی کند.

روش های غیر جراحی درمان ساییدگی مفصل لگن

هنگامی که مفاصل کاملا تخریب نشده و از بین نرفته است و آرتروز در مراحل ابتدایی خود می باشد با بهره گیری از روش های غیر جراحی می توان به بیمار کمک کرد و درد او را کاهش داد. درمان های غیر جراحی شامل موارد زیر می باشد:

– بیمار باید از وارد آوردن فشار زیاد به مفصل ران خودداری کند. فعالیت هایی مانند نشستن و برخاستن زیاد مخصوصا روی زمین، بالا و پایین رفتن زیاد از پله ها، پیاده روی روی سطوح و زمین های شیب دار، بلند کردن اجسام سنگین و استفاده از توالی سنتی برای این گونه بیماران بسیار مضر بوده و موجب تشدید بیماری می شود.

– انجام ورزش های سبک نظیر شنا، راه رفتن در استخر و دوچرخه



سواری جهت تقویت عضلات ران و بهبود حرکت مفاصل بسیار مفید هستند.

– جهت کاهش درد و التهاب مفاصل، پزشک داروهای مسکن مانند پروفن تجویز می کند.

– بیمار باید استراحت کند و خواب کافی داشته باشد.

– در صورتی که بیمار دچار اضافه وزن می باشد با کمک پزشک باید وزن خود را پایین بیاورد. کاهش وزن از اعمال فشار اضافی روی مفاصل می کاهد و در نتیجه روند پیشرفت بیماری را نیز کند می کند.

– بهتر است که بیمار هنگام راه رفتن از عصا استفاده کند.

– سعی کنید لگن خود را گرم نگه دارید. در زمستان از شلوار گرمکن استفاده کنید و در تابستان نیز از قرار گرفتن مستقیم در مقابل باد کولر و پنکه خودداری کنید. هنگامی که درد شدید است نیز می توانید از گرمای موضعی مانند استفاده از حوله گرم یا کیسه آبگرم و حوله برقی جهت گرم نگه داشتن مفصل ران و لگن خود استفاده نمایید.

– در بعضی از موردهای خاص نیز ممکن است پزشک از طریق تزریق داروهای مثل کورتیکواستروئیدی از شدت درد بیمار بکاهد.

– درمان ساییدگی یا آرتروز لگن با ورزش بهترین و موثرترین روشی است برای درمان ساییدگی بکار برده می شود.

جراحی ساییدگی مفصل لگن

وقتی شدت آرتروز و ساییدگی لگن به حدی باشد که به درمان های غیر جراحی پاسخ ندهد، پزشک با بهره گیری از روش های زیر، اقدام به جراحی بیمار می کند.

– هنگامی که شدت ساییدگی و تخریب مفصل زیاد نباشد و قسمت هایی از استخوان سالم باشد پزشک می تواند از روش استئوتومی استفاده کند که به معنای برش دادن استخوان است. در روش استئوتومی پزشک با به کار گیری ابزارهای خاص، بخش معینی از استخوان ران یا لگن را برش داده و پس از قرار دادن استخوان در وضعیت جدید، آن را با پیچ و پلاک در جای خود محکم می کند.

پس از گذشت مدت زمان معینی استخوان در وضعیت جدید خود جوش می خورد. بنابراین هدف از جراحی تغییر وضعیت استخوان است و به این منظور انجام می شود که نیروهای وارده بر آن قسمت از بدن توزیع شده و به یک قسمت فشار بیش از حد اعمال نشود.

این روش باعث می شود که به قسمتی از مفصل که دچار ساییدگی است نیروی کمتری وارد شود و فشار اعمال شده بین قسمت های دیگر مفصل توزیع شود. به این ترتیب از شدت درد کاسته شده و سرعت پیشرفت آرتروز نیز کاهش می یابد.

– در مواردی که شدت ساییدگی به حدی زیاد است که تمام مفاصل بدن را درگیر کرده است پزشک جراح تعویض مفصل انجام می دهد و مفصل لگن بیمار را با یک مفصل مصنوعی جایگزین می کند که در این روش جراحی هم استابولوم و هم سر استخوان ران تعویض می گردند.

– از دیگر روش های درمانی که به ندرت استفاده می شود خشک کردن مفصل بیمار است. در این روش سر استخوان ران را به محفره استابولوم جوش می دهند. در نتیجه درد بیمار کاهش یافته و حتی از بین می رود. اما دیگر قادر به حرکت مفصل خود نمی باشد.

جراحی – اولین نکته در رابطه با افزایش طول عمر مفصل مصنوعی انتخاب سبک زندگی شهری می باشد. به این معنی که بیمار برای غذا خوردن و نماز خواندن از میز و صندلی بهره بگیرد. همچنین هنگام خوابیدن از تخت خواب استفاده کند و از نشستن روی زمین خودداری کند.

– دومین محدودیت بعد از تعویض مفصل لگن استفاده از توالی فرنگی است که بیماران تا پایان عمر خود باید رعایت کنند.

– مورد بعدی جلوگیری از چاقی و افزایش وزن می باشد که باعث وارد آمدن فشار مضاعف بر مفصل مصنوعی شده و از عمر آن می کاهد.

– پرهیز از انجام ورزش های سنگین مانند فوتبال و والیبال به صورت روزانه. انجام فعالیت هایی نظیر پیاده روی و شنا و دوچرخه سواری به این دسته از بیماران توصیه می شود. همچنین دوره بهبودی بیماران که به طور منظم ورزش می کنند کمتر از سایر افراد می باشد.

– انجام فعالیت های شدید تکراری روند فرسایش مفصل مصنوعی را افزایش می دهد. به همین دلیل اکثر پزشکان از بیمار خود می خواهند که از انجام ورزش هایی مانند بسکتبال و اسکی و دویدن های طولانی پرهیز کنند.

– از بلند کردن اجسام سنگین خودداری شود. زیرا ممکن است به دلیل انعطاف بیش از حد مفصل ران، پروتز دچار آسیب شود و ریسک دررفتگی مفصل در این حالت بالا می باشد.

– بنا به دستور پزشک بیمار باید مدتی از مسافرت های هوایی پرهیزد. زیرا طرز نشستن در هواپیما منجر به احساس درد در بیمار می شود و تغییرات ناگه ای فشار هوا ممکن است باعث تورم مفصل مصنوعی شود.

– بیمار مدتی پس از جراحی برای حرکت و جابجایی خود نیاز به کمک دیگران و استفاده از وسایل کمکی دارد.

– سعی شود همیشه زانوهای خود را با فاصله کنار همدیگر قرار دهد.

محدودیت های هنگام نشستن بعد از تعویض مفصل لگن



– بیمار هنگام نشستن روی صندلی باید مراقب باشد پایی که مورد جراحی قرار گرفته است را روی پای دیگر نیندازد.

– از چرخاندن پای جراحی شده به سمت داخل خودداری شود.

– هنگام نشستن روی صندلی از خم شدن به سمت جلو خودداری شود.

– برای برداشتن اجسام از روی زمین نباید به جلو خم شد.

– به منظور نشستن روی صندلی سعی شود از صندلی های پایه بلند و سفت استفاده شود و مبل های راحتی برای این گونه افراد مناسب نیستند.

– برای پوشیدن شلوار و جوراب از افراد دیگری کمک خواسته شود.