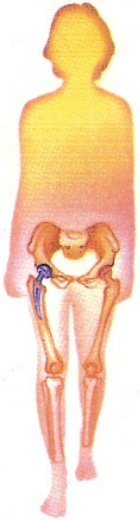


TOTAL KALÇA PROTEZİ

Yeniden Yürümek



Doç. Dr. Merdiye ŞENDİR

İstanbul - 2013



T.C.
SAĞLIK BAKANLIĞI
TÜRKİYE KAMU HASTANELERİ KURUMU
Kocaeli İli Kamu Hastaneleri Birliği Genel Sekreterliği
Gebze İlçe Fatih Devlet Hastanesi



**Bu kitapçık Gebze Fatih Devlet Hastanesi'nde
Total Kalça Protezi ameliyatı geçiren hastalara
eğitim amaçlı verilmektedir.**

Telefon:

0262 644 14 60

Web Sitesi:

www.gfdh.gov.tr - bilgiislem@gfdh.gov.tr

Bu kitapçığın resimlendirilmesinde; kapak ve 4., 8. sayfalarda **Total Hip Replacement- walking again**(16)' den (sırası ile 2.,3., 8.,4. sayfalarındaki) ; 5., 12., 13., 15., 16., 17., 19., 20., 22. sayfalarda **After Total Hip Replacement- living with your new hip**(7)' den (sırası ile 4.,6.,8.,9.,10.,12. sayfalarındaki); 6.,7.,9.,18.,21.,22.,23. sayfalarda ise **Total Hip Replacement-it's a joint effort** (14)' dan (sırası ile 5.,6.,8.,9.,16.,17.,18.,19. sayfalarındaki) yararlanılmıştır.

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ

I. TOTAL KALÇA PROTEZİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	4
• Kalça Eklemının Yapısı.....	4
- Sağlıklı Kalça	4
- Sorunlu Kalça.....	4
• Kalça Protezi ve Yararları.....	5
• Total Kalça Protezi Ameliyatının Riskleri	5
II. HASTANEYE YATIŞ VE AMELİYATA HAZIRLIK.....	6
• Ev Hazırlığı.....	6
• Hastaneye Yatış Hazırlığı.....	7
• Ameliyattan Önceki Gece Hazırlığı.....	9
• Ameliyat Sabahı Hazırlığı.....	9
III. AMELİYAT VE AMELİYATTAN SONRA HASTANEDEKİ İYİLEŞME ÖNEMİ.....	10
• Ameliyat Sırası.....	10
• Ameliyat Sonrası.....	11
• Hastanedeki İyileşme Dönemi.....	11
- Egzersizler.....	12
- Ayağa Kalkmak.....	14
- Oturma.....	16
- Yürüme.....	17
- Dikkat Edilecek Önemli Sınırlamalar.....	17
IV. EVDE BAKIM VE İYİLEŞME DÖNEMİ.....	19
• Günlük Aktiviteler.....	19
• Evde Güvenlik.....	21
• Egzersiz.....	22
• Yara Bakımı.....	22
V. YENİ KALÇA EKLEMİ İLE YAŞAMAK İÇİN ÖNERİLER.....	24
VI. KAYNAKLAR.....	27

ÖNSÖZ

Siz ve aileniz ortopedist hekiminizle birlikte **Total Kalça Protezi Ameliyatına** karar verdiniz. Ağrılı ve sertleşmiş bir kalça günlük yaşamdaki basit şeyleri yapmanızı engelleyebilir. Kalça ağrısı ve sertliğinin artmasıyla birlikte hareket yeteneğinizde azalma olduğunu fark etmektesiniz. Böyle bir durumda, yalnızca basit yürüyüş ve sandalyeden kalkmak bile ağrınızı artırmaktadır. Oysa total kalça protezi, size şimdikinden daha serbest ve daha rahat hareket imkanı sağlayacak, ağrınızı giderebilecek güvenli bir tedavidir.

Teknolojideki ilerlemeler kalça sorununuzu yapay kalça eklemi ile gidermek için çeşitli malzemeler sunmuştur. Birçok türü olan protezlerin en önemli özelliği, kendi vücudunuzdaki kalça gibi birbirleriyle birleşen bir baş ve o başa uygun bir yuvadan oluşmasıdır. Ortopedist hekiminiz kalçanız ile ilgili sorunu dikkatle teşhis ettikten sonra sizin için en iyi ve uygun protez seçecektir. Bu seçim yapıldığında bilmeniz gereken önemli konu, total Kalça Protezli 100 hastanın 90 ile 95 'inin kalçalarındaki protezler 15 seneden daha uzun süre sorunsuz olarak işlevini yapmaktadır. Ayrıca yeni kalçanızdan en verimli şekilde yararlanmanız için ameliyat öncesi hazırlıklarda, ameliyatı izleyen günlerdeki bakım, ameliyat sonrası hastanede ve evde iyileşme döneminiz süresince yapmanız gerekenler hemşireniz ve diğer sağlık personeli (fizyoterapist gibi) tarafından sağlanacaktır.

Yeni kalça protezinizle yeniden sağlıklı yaşama dönmeniz için gereken tüm bilgileri, sizin ve ailenizin katılımı ve bu kitapçığın yardımı ile öğreneceksiniz

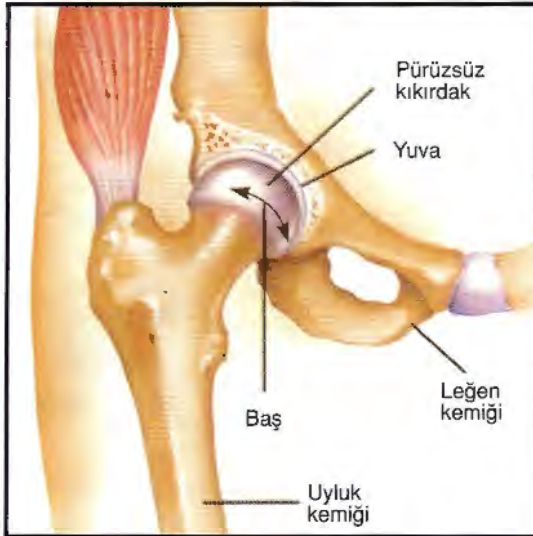
Not : Bu kitapçık yalnızca sizin bilgilendirilmenize yardımcı olmak için hazırlanmıştır; herhangi bir hekim tavsiye veya tedavisi yerine kullanılmamalıdır.

I. TOTAL KALÇA PROTEZİ İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

Kalça Ekleminin Yapısı :

Kalçanızın yapısını iyi kavarsanız, iyileşme döneminde neler yapacağınızı daha iyi anlayabilirsiniz. **Kalçanız, uyluk kemiğinin leğen kemiği ile birleştiği bir baş ve ona uygun yuva şeklindeki bir eklemdir.** Bu tür bir eklemin kalçanızın bütün yönlerde daha serbest bir şekilde hareket etmesine olanak sağlar. Vücuttaki en büyük kemik olan uyluk kemiğinin (femur) , leğen kemiğine doğru uzanan "boyun" kısmı daralır ve top biçiminde bir "baş"la son bulur. Leğen kemiği içindeki kavisli bir yuvaya yerleşen kırıkdağla kaplı uyluk başını bağlar, doğru pozisyonda tutar. **Eklem kırıkdağı** adı verilen parlak, düz pürüzsüz bir madde hem uyluk kemiğinin hem de leğen kemiğinin uç kısımlarını kaplar . Eklemi çevreleyen ince zar, eklemi yağlayan küçük sıvılar üretir. Böylece top biçimindeki uyluk kemiği başı, yuvanın içinde rahatça hareket eder. Normal kalça ekleminin yapısı çoğu kez, eklem iltihabı ve kırık gibi nedenlerle bozulabilir (4,5,7,9,10,13,14,16).

Sağlıklı Kalça



Sağlıklı kalçada; pürüzsüz kırıkdağ ve kemik yüzeyi uyluk kemiği başının, leğen kemiği içindeki yuvasında rahatça kaymasını sağlar. Eklemi çevreleyen kaslar, ağırlığınızı desteklediğinde yumuşak bir şekilde ağrısız hareket edebilirsiniz (9,10, 14,16).

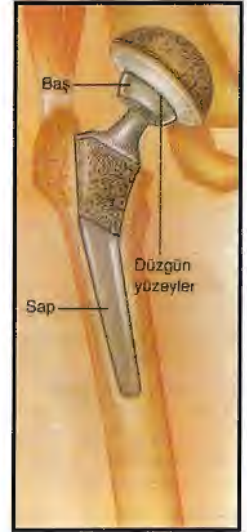
Sorunlu Kalça



Sorunlu kalçada; eklem kırıkdağı aşınarak pürtüklü bir duruma gelir ve yastık olma görevini sürdüremez. Kemiklerin birbirine sürtünmesi sonucu zımpara kağıdı gibi aşınma meydana gelir. Bacağınızı hareket ettirdiğinizde başın yuvaya sürtünmesiyle ağrı ve hareket kısıtlaması olur (9,10,14,16).

Kalça Protezi ve Yararları

Kalça proteziniz (çimentolu veya çimentosuz); Kendi kalçanızdakine benzer parçalara sahiptir. Genellikle metalden yapılan baş kısmı uyluk kemiğinin başı; plastik veya metalden yapılan yuva, leğen kemiğindeki yuva yerine geçer. Denge için protezin baş kısmı, uyluk kemiğine yerleşen uzun bir sapa sahiptir. Sağlıklı bir kalça gibi protezin de tüm sürtünen yüzeyleri pürüzsüz ve kaygandır. Ameliyatınızı gerçekleştirecek hekiminiz kemik yapınızı ve yaşınızı göz önüne alarak size konulacak protezin çimentolu veya çimentosuz olmasına karar verecektir. Çimento, protezi kemiğe tutturmaya yarayan bir diş dolgu malzemesine benzer. Çimentosuz protezler ise kemiğin içine sıkıca oturtulur. Kemik protezin çevresini sardığı için protez sabitleşir (9,10,14,16)



Size Sağlayacağı Yararlar: Total kalça protezi ameliyatının esas amacı ; ağrınızın ortadan kaldırılması ve kalça eklemimize hareket serbestliği kazandırılmasıdır. İyileştiğinizde rahat ve ağrısız bir şekilde yürüyebilir; günlük işlerinizi yapabilirsiniz.

Total Kalça Protezi Ameliyatının Riskleri

Bütün büyük ameliyatlarda olduğu gibi total kalça protezi ameliyatının da belirli riskleri vardır. Protez ameliyatı olmuş 100 hastadan ancak 2 ile 8'inde bu riskler görülebilir. En sık görülen riskler aşağıda sıralanmıştır (4,5,9,10,13,14,16):

Enfeksiyon : Cerrahlar ve hastanedeki ekip enfeksiyon riskini azaltmak için birçok önlem alır. Bu önlemlerden biri olarak, çoğu zaman ameliyat olmadan önce kalça eklemi ve yaradaki bakteriyi azaltmak için antibiyotik kullanılır.

Tromboz (Kanın pıhtılaşması) : Ameliyattan sonra bacakdaki toplar damarlarda meydana gelir ve sıklıkla bu pıhtılar kan hücreleri ile akciğer, beyin gibi hayati organlara hareket edebilir. **Bundan kaçınmak için çeşitli önlemler alınabilir. Bunlar :**

- Erken ayağa kalkma ve egzersiz,
- Basınç uygulayan elastik çoraplar,
- Kanın pıhtılaşmasını azaltan ilaçlardır.

Kanama : Genellikle total kalça protezi ameliyatlarının birçoğunda ortaya çıkar. Risk olarak düşünülmemelidir.

Dislokasyon (Protezin yerinden çıkması) : Yapay eklemin başı, yuvanın dışına çıkabilir. Bunu önlemek için ameliyattan sonra öğretilenin dışındaki bacak hareketlerine dikkat edilmelidir.

Bazı uygulamalarda enfeksiyona bağlı olmadan erken dönemde protez gevşemeleri görülebildiği söylenmektedir.

II. HASTANEYE YATIŞ VE AMELİYATA HAZIRLIK

Ev Hazırlığı :

Yeni bir kalça eklemine sahip olduktan sonra yaşamınızı bununla sürdürmek için bazı güvenlik kurallarını uygulamak zorunda kalacaksınız. **Sizin daha çabuk iyileşmenizi sağlayacak ve yeni kalçanızın yerinden çıkmasına engel olacak kurallardan biri daima dizleriniz kalçanızdan aşağıda kalacak şekilde oturmak, alçak sandalye ve koltuklardan kaçınmaktır.** Bu nedenle ameliyattan önce evde bazı değişiklikler yapıp yapılmayacağını kontrol etmeniz iyi bir fikir olacaktır(9,14,16).

Yaşadığınız Yeri Nasıl Kontrol Etmelisiniz ?

- ◇ Yatağınızın kenarına,
- ◇ En sık oturduğunuz sandalyeye,
- ◇ Kanepeye,
- ◇ Klozete,
- ◇ Arabanızın koltuğuna otururken,

Dizleriniz kalçanızdan aşağıda kalıyor mu ?

Uygun olmayan eşyalarınızın yüksekliğini değiştirmek zorunda kalacaksınız !

(Sandalyenize, kanepenize ve araba koltuğunuza yastıklar; tuvaletinize de yükselten bir oturma eklersiniz!)



Dizlerinizi kalçanızdan aşağıda tutunuz

Ameliyattan önce bu düzenlemeler için zamanınız olmazsa, siz eve gelene kadar aileden bir kişi bu sorunların çözümünde size yardımcı olabilir.

Hastaneye Yatış Hazırlığı :

Hastaneye yatarken aşağıda belirtilen listedekileri yanınızda getirmeyi unutmayınız !

- Tabanı kaymayan topuk kısmı kapalı terlik,
- Diz uzunluğunda bir sabahlık veya üst giysisi,
- İç çamaşırı (2 takım),
- Şampuan, diş macunu ve fırçası, deodorant ve sabun gibi temizlik malzemeleri,
- Kullanmakta olduğunuz ilaçların listesi (Her birini hangi dozda ve hangi sıklıkta aldığınızı gösteren bir liste)
- Kan grubu kartınız,
- Alerjiniz varsa (gıdaya, giysiye, ilaca vb.) her birine nasıl tepki gösterdiğinizin bir listesi,
- Gözlük, işitme aleti gibi protezler ile günlük kullandığınız diğer eşyalar,
- Bardak, çatal, bıçak, kaşık, peçete, tuvalet kağıdı ve havlu.
- Kitap, el işi vb.



(Tüm eşyalarınızın üzerine adınızı ve soyadınızı yazan bir etiket yapıştırmayı unutmayınız!)

Kan Gereksinimi : Bazen total kalça protezi ameliyatı sırasında veya sonrasında kan nakline gereksinim olabilir. Bu kanı nasıl elde edeceğinizi hekiminiz tarafından size açıklanacaktır(9,14).

İzin Formu Ameliyattan önce bir izin formu imzalamanız istenecektir. Bu hekiminizin size ameliyatı ve taşıdığı riskleri anlattığını yazan, yasal bir belgedir. Bu formu imzalamakla ameliyat olmak istediğinizi ve taşıdığı riskleri bildiğinizi söylemiş olursunuz.

Formu imzalamadan önce ameliyat ve sonuçları hakkında sorularınız varsa hekiminize danışınız (2, 4, 14).



Ameliyat Öncesi Testler : Hekiminiz tarafından kalça sorununuzu değerlendirmek için ağrı ve hareket kaybının derecesini de belirleyen dikkatli bir muayene yapılır. Hastaneye ameliyattan birkaç gün önce kabul edilerek ameliyat için gerekli muayene ve testleriniz tamamlanır. EKG (Kalp elektrosu), göğüs röntgeni çektilir ve kan testleri yaptırılır. Herhangi bir alerji hikayesi ve ilaçlara anormal reaksiyonu hatırlatmak gerektiği unutulmamalıdır.

Ayrıca diş çürüğü, idrar yolu enfeksiyonu gibi enfeksiyon

Kaynakları araştırılır. Cerrahınız, sizin sağlıklı ve

Ameliyat için hazır olduğunuzdan emin

Olmak için bu testlerin sonuçlarını

İnceleyecektir. Her cerrah

Kendi yöntemini

İzlemekle birlikte

Uygulamada

Birkaç farklı

Ayrıntı olabilir

(2,3,9,10,14,16).



Kilo

veriniz

Aspirin

kullanmayınız

Sigara

içmeyiniz

Ameliyattan Önce ;

- **Aspirin kullanmamanız** (2 hafta öncesinden başlayarak),
- **Sigarayı bırakmanız,**
- Yeni kalça ekleminizin yükünü azaltmak için **fazla kilolarınızı vermeniz** istenebilir.

Ameliyattan Önceki Gece Hazırlığı:

Ameliyattan önceki gece yarısından sonra bir şey yememeli ve içmemelisiniz, fakat ilaç almanız gerekiyorsa birkaç yudum su içebilirsiniz. Günlük olarak insülin, kalp veya tansiyon ilaçları kullanıyorsanız bu durumu hekiminiz veya hemşirenizle görüşünüz.

Onlar gereksiniminiz olan herhangi bir ilacı kaçırmamanızı sağlayacaklardır.

Ameliyata hazırlıkta hemşireniz vücut ve ameliyat bölgesinin temizliğinde size yardımcı olacaktır (1,4,5,10,12,14,16).



Ameliyat Sabahı Hazırlığı :

Hemşireniz sizi ameliyata ve ameliyathaneye hazırlayacaktır. **Ameliyata gitmeden önce ;**

- Takma dişler, işitme cihazları vb.
- Saç tokaları, peruk vb.
- Mücevher,
- Gözlük, kontak lens ve
- Tırnak cilanızı **çıkartmayı unutmayınız !**



Ameliyat boyunca eşyalarınızın ailenizde durmasını sağlayınız. Odanızdan ayrılmadan önce ailenizle kısa bir görüşme yapmanız sağlanabilir. Ameliyat günü rahatlatmanıza yardımcı olacak bir iğne yapılabilir. Ayrıca ameliyatta kan ve ilaçların verilmesi için bir damar içi kanül yerleştirilir. İç çamaşırlarınızı çıkaracak ve üzerinize yalnızca ameliyat gömleği giyeceksiniz. Daha sonra bir görevli tarafından sedye ile ameliyathaneye götürüleceksiniz. Ameliyatınız sırasında ailenizin sizi beklemesi için uygun bir yer gösterilecektir.

Kalça ameliyatı genellikle 1,5 - 3 saat arası sürer. Ameliyattan sonra ayılma odasında da bir süre kalacaksınız, böylece ameliyat bölümündeki toplam süreniz 3 - 6 saat arasında olacaktır. Ameliyathanedeki görevliler tarafından gelişmeler hakkında ailenize bilgi verilecektir(9,10,14,16).

III.AMELİYAT VE AMELİYATTAN SONRA HASTANEDEKİ İYİLEŞME DÖNEMİ

Ameliyat Sırası:

- ⇒ Ameliyathanede birçok sağlık personeli sizinle birlikte olacaktır. Bunlar; ameliyatınızı gerçekleştirecek **ortopedist-cerrah ve asistanlar**, anestezinizi verecek **anestezi uzmanı ve asistanı** ile ameliyatınıza yardımcı olacak **hemşirelerdir**.
- ⇒ Cerrahınız ve anestezi uzmanı sizin için en iyi anesteziyi seçecektir. Bu nedenle ameliyatı hissetmeyeceğinizden emin olunuz.
- ⇒ Kolunuzdaki damara yerleştirilen kanülden ameliyat boyunca kaybettiğiniz sıvıları telafi edecek serumlar, kan, ağrı kesici, antibiyotik ve diğer ilaçlar verilecektir.
- ⇒ Mesanenize (idrar torbası) yerleştirilen bir sonda ile aldığınız çıkardığınız sıvı takip edilebilir. Sonda genellikle ameliyattan sonraki gün çıkarılır.
- ⇒ Yara bölgesinde biriken kan ve sıvının akışını sağlamak için bir tüp yerleştirilir. Bu tüp ameliyattan sonra 2 -3 gün içinde, diğer bütün tüpler ise siz hastaneden ayrılmadan önce çıkartılmış olacaktır.
- ⇒ Kalça proteziniz yerleştirilip ameliyatınız tamamlandıktan sonra yeni eklemınızı kontrol etmek amacıyla bir röntgen çekilecektir.
- ⇒ Ameliyat yarası dikiş veya agrafla kapatıldıktan sonra ayılma odasına alınacaksınız.
- ⇒ Ayrıca bacaklarınızdaki kan dolaşımına yardımcı olacak uzun elastik çoraplar giydirilecektir(9,10,14,16).

Ameliyat Sonrası :

- * Ameliyattan sonra en az bir saat ayılma odasında kalacaksınız. Bu sırada kan basıncınız ve nabzınız çok yakından izlenecektir. Daha sonra odanızdaki yatağınıza götürüleceksiniz.
- * Bacaklarınızın arasındaki bir yastık, yeni kalçanızı en iyi pozisyonda tutmak için kullanılabilir. Başlangıçta sıkıntı verebilir fakat dönerken bu yastığı bacaklarınızın arasında korumalısınız. Yastığı ne kadar süre kullanacağınız hekiminizin kararına bağlıdır.
- * Ağızdan yiyip içinceye kadar sıvılar damar yoluyla verilir. Ameliyattaki kan kaybını yerine koymak için sıklıkla kan nakli yapılabilir.
- * Ameliyattan sonra rahat bir şekilde hareket etmenizi sağlayacak ağrı kesiciler size enjeksiyon veya tablet şeklinde verilebilir. Ameliyattan önce hekiminizle ağrı kesici seçenekleriniz hakkında konuşabilirsiniz.
- * Uzun süre yatakta yatmak akciğerlerde sıvı birikimine ve baş dönmesine neden olabilir. Akciğerlerde sıvı birikmesi iyileşmenizi yavaşlatabilir ve hastanede kalma sürenizi uzatabilecek zatürreye neden olabilir. Bu durumu önlemek için **en az 2 saatte bir derin solunum ve öksürük egzersizleri yapmalı; yatağınızda uzun süreli yatmamalı ve oturur duruma gelmelisiniz (1,9,10,14,16).**

Hastanedeki İyileşme Dönemi :

- ◇ ***Hastanedeki iyileşme döneminiz boyunca en önemli nokta, kalça eklemimizin pozisyonunu gerektiği şekilde tutmanızdır.***
- ◇ ***Ameliyattan sonraki ilk gün sırtınızı dik pozisyonda, kalça eklemi bükmeden düz tutmanız, bacaklarınızı çaprazlamamanız ve aralarına konan yastığı korumanız gerekir.***

Cerrahiniz ve fizyoterapistiniz size yapmanız gereken hareketleri anlatacaklardır. Fizyoterapist kalça eklemimizin bükülme sınırı ve gücünü, oturma ve ayağa kalkma yeteneğinizi kontrol ederek hangi egzersizleri yapacağınızı ve kalçanızın hareket yeteneğini nasıl arttıracığınızı açıklayacaktır(1,7,9,10,14,16).

Ameliyatın etkilerini en aza indirecek ve hareketinizi kolaylaştıracak egzersizlerin bir kısmı aşağıda gösterilmiştir.

Egzersizler :

Kan Dolaşımını Arttıran Egzersizler: Hafif egzersizler kaslarınızı güçlendirmeye, hareket yeteneğinizi arttırmaya aynı zamanda da dolaşım sorunlarını önlemeye yardımcı olur. **Her saatte** veya **iki saatte bir** aşağıdaki egzersizleri **iki bacağınıza** da **beş kez** veya fizyoterapistinizin önerdiği şekilde uygulamanız gerekir. Kaslarınızı gevşek tutmak ve ağrıyı azaltmak için kaslarınızı sıkarken nefes alın ve gevşetirken nefes veriniz (3,7,9,14,16).

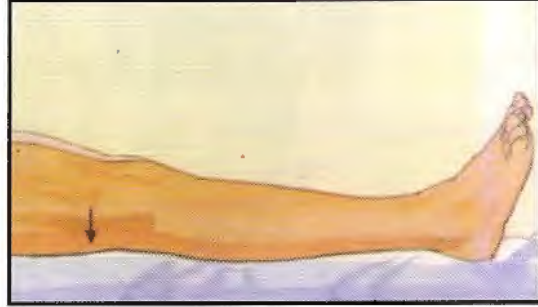
Baldır Kasları :

Ayağınızı ayak bileğinizden aşağı ve yukarı hareket ettiriniz.



Uyluk Kasları :

Dizlerinizin arkasını yatağa doğru bastırın ve 5 saniye böyle tutup gevşetiniz.



Uyluk Arkası Kasları :

Her iki kalçanızı birleştirerek sıkın ve Kalçanızı hafifçe yataktan kaldırınız. 5 saniye böyle tutup gevşetiniz.



Kalçalar :

Bacağınızı kendinize doğru çekmek için bir havlu veya atkı kullanın, bunun yardımı ile ayağınızı yatağınızın üzerinde kaydırınız. Sonra ayağınızı başlangıç noktasına geri döndürünüz. Kalçanızı 90° ye kadar giderek artacak şekilde bükebilirsiniz.



Kas Güçlendirici Egzersizler: Öncelikle basit egzersizler iyileşmenizi hızlandıracak gibi kısa sürede bağımsız yürümenize de yardımcı olacaktır. Egzersiz yaparken sağlam bir yere tutunduğunuzdan emin olunuz. Her egzersizi 10 defa, günde 2 kez veya fizyoterapistinizin önerdiği şekilde yapınız(7).

Diz Kaldırma :

Ameliyatlı bacağınızı 90 ° den fazla olmayacak şekilde göğsünüze çekiniz (ayağınızı yerden yaklaşık 20 cm kaldırın). Bacanızı tekrar aşağı bırakınız(Resimdeki açıya dikkat ediniz).



Bacağı Yana Açma :

Bacağınızı yana doğru götürünüz. Kalçanızın,dizinizin ve ayağınızın vücudunuzdan ileride durduğundan emin olunuz. Bu duruşu 3 -5 saniye koruyun ve hafifçe bacağınızı eski haline getiriniz.



Bacağı Geriye Atmak :

Bacağınızı geriye doğru götürüp sırtınızı kamburlaştırmadığınızdan emin olmak için bir elinizi belinize koyunuz. Sonra tekrar eski pozisyonunuza dönünüz.



Ayağa Kalkmak :

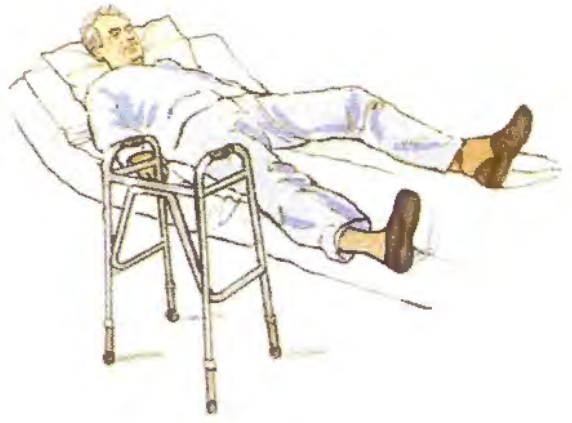
Ameliyattan 2- 3 gün sonra ayağa kalkabilirsiniz. Cerrahınız kalça protezinizin çimentolu veya çimentosuz olmasına göre yeni kalça ekleminize ne kadar ağırlık verebileceğinizi söyleyecektir (Çimentolu kalça protezlerine hemen ağırlık verilirken, çimentosuz olanlara yaklaşık 6 hafta ağırlık verilmeyebilir). Bununla birlikte güvenlik açısından, hekiminizin önerisine göre bir çift koltuk değneği, yürüteç veya kanadyen koltuk değneğine gereksinim duyulacaktır(7,9,10,14,16). Ayağa kalkmanız ve yürümeye başlamanız fizyoterapistinizin yardımıyla olacaktır. Yatağınızdan ilk kalktığınızda kendinizi güçsüz ve sıkıntılı hissedebilirsiniz. **Mümkün olduğunca kendi gücünüzü kullanarak kalkmaya çalışınız; ne kadar erken ayağa kalkarsanız o kadar erken kendi başınıza yürüyebileceksiniz.**

Unutmayınız ki tüm sağlık ekibi üyeleri sizi desteklemeye hazır olmakla birlikte iyileşmeniz büyük ölçüde kendi çabanıza bağlıdır!

Bundan sonra hastanede kalmanızın amacı , size yataktan nasıl kalkacağınızı, ayakta nasıl duracağınızı, oturacağınızı ve yürüyebileceğinizi öğretmek ve böylece bu hareketleri tek başınıza yapabilir hale gelmenizi sağlamaktır.

İyileşmenizi hızlandırmak için size önerilen sınırlamalara uyunuz ve egzersizlerinizi düzenli yapınız !

Ameliyatlı bacağınızın olduğu taraftan yatağınızdan çıkınız. Fizyoterapistiniz ameliyatlı bacağınızı nasıl hareket ettireceğinizi size öğretecektir.



Dirseklerinizle yataktan destek alarak kalçanızın üzerinde kalkınız. Vücudunuzu düz olarak, ameliyatlı bacağınızı yataktan dışarıda tutunuz ve bacağınızı döndürmeyiniz.

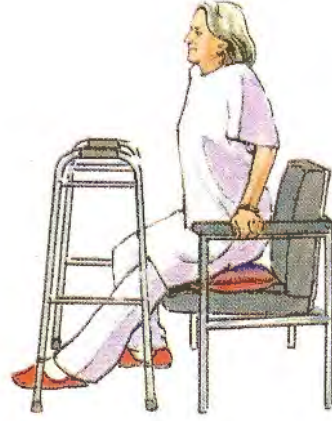


Ameliyatlı bacağınızı düz tutacak şekilde yatağınızın kenarına oturunuz. Ayağa kalkmak için kendinizi öne doğru iterken fazla eğilmeyiniz.



Oturma :

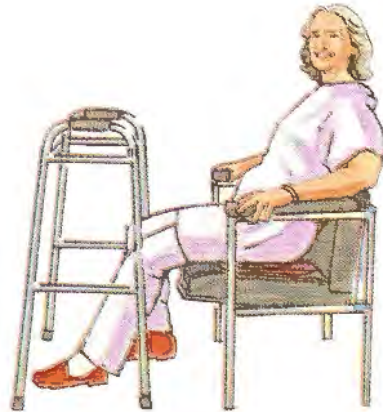
Düz arkalıklı, yüksek oturaklı ve kollu sert sandalyeler kullanınız. Dizlerinizin arkası sandalyeye temas edinceye kadar geri gidiniz.



Sandalyenin kenarlarına dayanarak ameliyatlı bacağınızı önde düz tutun ve kendinizi öne eğmeden yavaşça oturunuz.



Sandalyeye oturun ve arkanıza yaslanınız. Ayağa kalkmak için yukarıdaki hareketleri tersten uygulayınız. Tuvalete de aynı şekilde oturunuz(7).



Yürümek :

Kalçanızı düzgün tutarak yürütecini ortasına doğru yürüyünüz. Kalçanızı korumak için kalçanızı ve ayağınızı döndürmekten kaçınınız.

Yürütecini yukarı doğru kaldırınız (eğer tekerlekleri yoksa). Adım atmadan önce dört bacağının da yere değdiğinden emin olunuz.



Koltuk değnekleri kullanırken ağırlığınızı koltuk altlarınıza değil avuç içlerinize veriniz. Dönmek için eğilmeyin, onun yerine küçük adımlar atınız. Kalçanıza vereceğiniz ağırlık ile ilgili önerileri uygulayınız(7).



Dikkat Edilecek Önemli Sınırlamalar:

Kalça protezi ameliyatından sonra yeni kalçanızın yerinden çıkmasını önleyecek bazı güvenlik kurallarına uymanız gerekecektir. **Aileniz ve arkadaşlarınız, evdeki hareketleriniz ile ilgili hekiminizin önerilerini uygulamanızda size yardımcı olabilirler.** Özellikle iyileşmenin birkaç ayında bu önemlidir.

⇒ Oturduğunuzda **dizlerinizi** daima **kalçanızdan aşağıda** tutunuz.

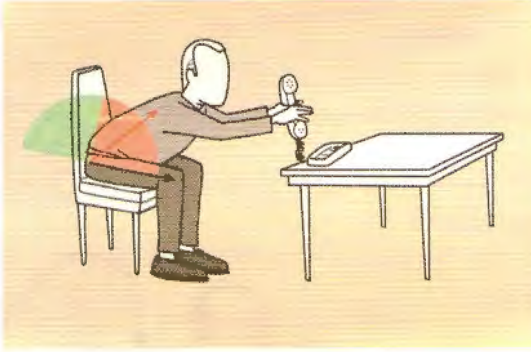
⇒ Hemşireniz veya fizyoterapistinizle arabaya binme, arabadan inme , banyo yapma, giyinme ve yemek pişirme gibi işlerin nasıl yapılacağını konuşunuz.

Hastaneden ayrılmadan önce;

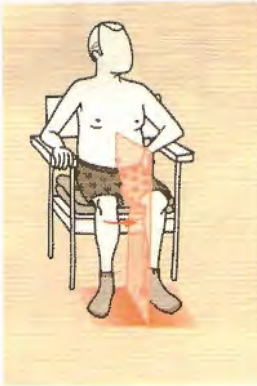
- Yatağa yatma ve kalkma,
- Yürütceniz veya koltuk değneğinizle yürüme,
- Banyo yapma ve banyodan çıkma,
- Merdiven inip, çıkma,
- Arabaya binme ve arabadan inme hareketlerinin yapılış şekillerini öğreneceksiniz.

Sağlık ekibi üyeleri sık sık size kalça ile ilgili hareketleriniz için gerekli önlemleri hatırlatacaktır. Hekiminizle ameliyattan sonra ne kadar süre bu kuralları uygulamanız gerektiğini konuşunuz (1,3,4,5, 7,9,10,13,14,16).

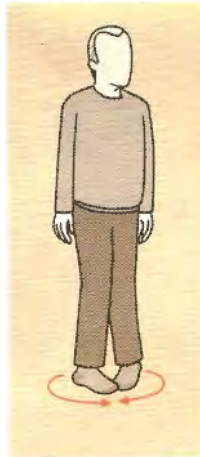
YAPMAYIN



**Kalçanızı 90° den fazla
bükmeyin !**



**Dizleriniz vücudunuzun
orta hattını geçmesin !**



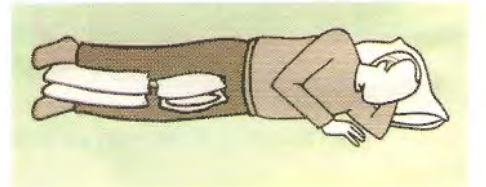
**Ayaklarınızı
içe döndürmeyin !**

YAPIN

**Belden aşağı
eğilmeyin!**



**Uyurken bacaklarınızın arasına
yastık koyun !**



Öncelikli Kurallar !

- Sırtüstü uyuyunuz ve bacaklarınızın arasına yastık yerleştiriniz,
- Yatarken veya otururken bacak bacak üstüne atmayınız ve ameliyatlı bacağınızı vücudunuzun orta hattına getirmeyiniz,
- Alçak sandalyeye oturmayınız; oturduğunda dizlerinizi kalçanızdan aşağıda tutunuz,
- Belden aşağı eğilmeyiniz(namaz kılıyorsanız 1 sene sandalyede kılınız),
- Ayaklarınızı içe döndürmeyiniz,
- Çömelerek / eğilerek hiçbir iş yapmayınız. Hatta 1 sene süre ile alaturka tuvalete girmeyiniz.

IV.EVDE BAKIM VE İYİLEŞME DÖNEMİ

Günlük Aktiviteler :

Hastanedeki iyileşme süreciniz tamamlandığında hekiminiz sizi taburcu edecek ve hemşireleriniz eve gitmek için hazırlanmanıza yardımcı olacaklardır. Taburcu olmadan önce genellikle dikişleriniz ve pansumanınız alınmış olacaktır. Bazen hekiminiz dikişlerinizi daha sonra almayı planlayabilir. Evde kullanmanız gereken ilaçlar verilebilir. Hastaneden ayrılmadan önce hekiminiz ve fizyoterapistiniz günlük işlerinizi güvenli bir şekilde nasıl gerçekleştireceğinizi size göstereceklerdir. Ayrıca evdeki iyileşme sürecinizde gerekli diğer bilgiler de verilebilir. Aksi halde siz de aklınıza gelebilecek soruları yazılı bir liste haline getirerek sorabilirsiniz(1,7,9,10,14,16).

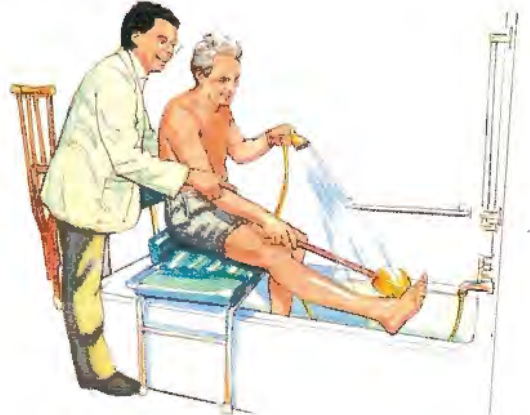
Giyinme :

Çorap ve ayakkabınızı özel yardımcı araçlarla giymelisiniz.



Banyo:

Banyo yaparken kalçanızı kullanarak eğilmemek için uzun saplı sünger, duş hortumu ve yüksek banyo taburesi kullanınız.



Ev İşleri ve Yemek Yapmak :

Yerdeki ve sizden uzaktaki malzemeleri yakalamak için ucu maşaya benzer bir alet kullanınız. Eşyaları uygun yüksekliğe yerleştiriniz (cepli önlük küçük şeyleri taşımada yardımcı olur).



Arabaya Binmek :

Arabaya yolcu olarak bindiğinizde koltuğun tamamen geri çekildiğinden emin olunuz. Koltuk hizasına doğru alçalarak oturunuz ve geriye yaslanarak vücudunuzu çeviriniz. Ameliyatlı bacağınızı her zaman önde ve düz tutunuz.



Araba Kullanmak : Kalçanıza ağırlık vermeye başladıktan sonra araba kullanmanız, sizin için daha güvenli olacaktır. Yine de arabaya binip inerken dikkatli olmalı ve arabayı kullanmak için asfalt yolu tercih etmelisiniz(9,10,14,16).

Yeniden Çalışmaya Başlamak : İşe dönüş süreniz yaptığınız işe göre değişebilir. Kalçanıza ters pozisyonlarda, yüksek yerlerde çalışma veya ağır kaldırmayı gerektiren bir iş uygun olmayabilir. Hekiminizle konuşunuz (9,10).

Boş Zamanlarını Değerlendirme Aktiviteleri : Yürüme, yüzme yararlı olabilir ve bu nedenle de önerilir. Fakat kuvvetli ve yarışır gibi yüzmekten ilk 3 ay içinde kaçınılmalıdır. Kalçanızı aşırı bükmeden ayakta, hafif bahçe işleri yapılabilirsiniz. Bu işler için uzun el araçları kullanmak yararlı olur. Kayak yapma ve uzun mesafe yürüme gibi ağır sporlar önerilmez(9,10).

Cinsel Yaşam : Kalçayı bükmeden düz/ sırtüstü yatış pozisyonu önerilir. Ancak hareket rahatlığı kazandıktan ve hekiminizle görüştükten sonra ameliyatlı bacak üstüne yatış bir alternatif olabilir (5,9,13).

Evde Güvenlik :

İyileşmenizi ve uyumunuzu hızlandırmak için evinizde güvenli bir çevre oluşturacak şekilde düzenlemeler yapınız !

Geçmişte evinizdeki bazı sıradan görünen durumlar sizin için tehlikeli olabilir(4,7,9,10,14,16).

Tehlikeyi gidermek ve güvenli bir çevre sağlamak için ;

- Yerdeki uzun telefon veya elektrik kablolarını kaldırınız,
- Oturak kısmı alçak koltuklarınıza bir yastık ekleyiniz,
- Zemindeki gevşek halı ve kilimleri kaldırınız, etrafınızda koşuşan ev hayvanları ve yerlerde küçük objeler bulundurmayınız,
- Sık kullandığınız eşyaları kolayca ulaşılabilir yerlere koyunuz.

Dengenizin bozulacağını göz önüne alarak ;

- Güvenliğiniz için merdivenlerde korkuluk bulundurunuz,
- Islak ve kaygan zeminlerdeki su birikintilerine dikkat ediniz,
- Buz ve yosun tutmuş yerlere/ merdivenlere basmayınız,
- Eşyaları taşımak için tekerlekli araba kullanınız.



Egzersiz :

Eve geldiğinizde hastanede öğrendiğiniz egzersiz programına devam ediniz. Uyluk kaslarınızı gergin ve yeni kalça eklemınızı esnek tutmak için egzersizler yapınız. Normal günlük yaşamınıza başlayınca gücünüzü ve dayanıklılığınızı tekrar kazanacaksınız. Yürüme mesafenizi giderek arttırabilir;toz almak gibi basit ev işlerine başlayabilirsiniz(7,9,12,14).

Kalça : Ameliyatlı kalçanızın altına katlanmış bir battaniye veya yastık koyarak uzanın ve gerilmeyi hissederek 5 dakika bu pozisyonda durunuz. Bu hareketi günde 4 defa; her öğünden ve uyumadan önce uygulayabilirsiniz.



Uyluk : Sert bir sandalyenin kenarına oturunuz. Dizinizi geriye doğru bükün ve 10 saniye bu pozisyonda durunuz. Günde 4 defa 10 ' ar kez bu egzersizi yapınız.



Yara Bakımı :

Her gün ameliyat bölgenizi kontrol ediniz. **Aşağıdaki durumlardan birini fark ettiğinizde mutlaka hekiminizi arayınız !**

- Yüksek ateş (37.5 °C ve üstü)
- Yaradan akıntı, koku,
- Yara çevresinde kızarıklık,
- Yara çevresinde artan şişlik,
- Kalça eklemi çevresinde ağrı,
- Göğüs ağrısı,
- Göğüs yangısı,
- Solunumla ilgili problemler,
- Uyluk ağrısı ya da bacaklarda şişlik,
- Ayaklarda renk ve sıcaklık değişikliği.

Dikişleriniz veya agraflarınız ameliyattan 10 - 14 gün sonra alınacaktır. Bir kaç hafta içinde yaranız iyileşecek, şişlikler ve zedelenmiş yerler düzelecektir (3,4,5,13,14).



Özel Yardımcı Araçlar :

Yeni kalçanız için gerekli önemlere dikkat ederken işleri kendi başınıza yapmanıza yardımcı olacak özel aletlerden yararlanabilirsiniz(1,7,14). Bunlar;

- **Giyinme araçları:** iç çamaşırınızı ve pantolonunuzu giyip çıkarmada size yardımcı olacaktır.
- **Uzun ayakkabı çekeklerini** ayakkabılarınızı giyerken kullanabilirsiniz.
- **Esnek ayakkabı bağcıkları** kullanarak önceden bağlanmış ayakkabıları hemen giyebilirsiniz.

Bunların yararlı olacağını düşünüyorsanız fizyoterapistiniz bunları edinmenize yardımcı olabilir. Kalçanız ile ilgili önlemleri uygularken bu yardımcı araçların nasıl kullanılacağı size öğretilecektir.

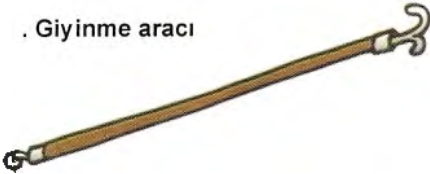
Bu araçların bazıları aşağıda gösterilmiştir:

. Banyo süngeri



. Yükseltilmiş tuvalet oturağı

. Giyinme aracı



. Ayakkabı çekeceği



. Çorap giyme yardımcısı

V.YENİ KALÇA EKLEMİ İLE YAŞAMAK İÇİN ÖNERİLER

Dikkat ! Yaşamınızı yine eskisi gibi bağımsız ve sağlıklı sürdürmeyi istediğiniz için bu işleme karar verdiniz .

Bu nedenle;

- ♦ **Çekingen olmayınız gereksiniminiz olduğunda yardım isteyiniz.** Amacınız işlerinizi tek başınıza yapabilmenizdir fakat tam olarak iyileşinceye kadar yeni kalçanıza dikkat etmek zorundasınız. Aileniz, arkadaşlarınız bu dönemde size yardımcı olabilirler ve evinizi daha güvenli hale getirmeye çalışırlar. Bu şekilde işlerinizi kendinizi incitmeden yapabilirsiniz. **Çok fazla işi çok erken yapmaya başlayarak kendinizi riske atmayınız.**
- ♦ Eve döndüğünüzde eski alışkanlıklarınızla hareket etmeniz doğaldır. Ancak özellikle de iyileşmenin ilk döneminde yeni kalçanızla eskisi gibi rahat hareket edemeyeceksiniz. **Aşırı eğilme ve ani hareketlerden kaçınmak için her hareketten önce bir proteziniz olduğunu hatırlayınız.**
- ♦ Evdeki 2. - 6. aylarda ve iyileşmenizin ileri döneminde **yaptığınız egzersizlerle kas gücünüzü ve dayanıklılığınızı arttırabilirsiniz.** Yürüme mesafeniz giderek uzar; araba sürebilir, yardımcı araçları daha az kullanabilir ve yüzme gibi faaliyetleri yapabilirsiniz . Ameliyatınızdan kaynaklanan ağrılarınız zamanla azalacak ve faaliyetleriniz artıkça çabalarınızın karşılığını göreceksiniz. Bu dönemde **bakımınızın bir parçası olarak hekim kontrollerinizi sürdüreceksiniz.**
- ♦ **Yürüme programlarını günlük yaşamınızın bir parçası haline getiriniz.** Yürümeniz daha da kolaylaştığında düzenli bir program uygulayınız. Günde **10 dakikalık üç kez** yürüyüşle başlayıp, günde **15 dakikalık iki yürüyüş** yapınız ve sonunda günde **bir kez 30 dakikalık yürüyüşe** geçiniz.
- ♦ **Normal bir yürüyüş için rahat hareketlerle yürümek önemlidir.** Yürürken kendinizi aynadan izleyin veya biri sizi izlesin. Eşit adımlarla mı yürüyorsunuz ? Ağırlığı her iki ayağa eşit dağıtıyor musunuz ? İki ayakta da topuktan parmağa basıyor musunuz ? Ayaklarınız dışa dönük basıyor mu?

- ◆ **Daha fazla bağımsız olmak için iyileşme programına uymalı ve bunun için devamlı bir şekilde çalışmalısınız.** Önce kısa mesafeli getir götür işleri, sonra kısa yürüyüşler yaparak sonraları daha uzun mesafeleri yürüebilirsiniz. Attığınız her adımda biraz daha fazla gitmek için kendinize söz veriniz.
- ◆ **Yeni kalçanız vücudunuz için oldukça büyük yabancı bir maddedir.** Vücudunuzun başka yerlerindeki iltihaplardan (enfeksiyonlardan) sıçrayan mikroorganizmalar yeni kalçanızda iltihaba neden olabilir. **Herhangi bir enfeksiyon belirtisi (idrar yolu enfeksiyonu, diş absesi vb.) görüldüğünde bir an önce hekiminizi arayın, erken tedavi ile sorun giderilebilir.**
- ◆ Dişinizle ilgili ya da kalp kateterizasyonu gibi bir işlem yaptırmadan, herhangi bir ameliyat olmadan önce **dişçinize veya hekiminize durumunuzu anlatınız;** işlemten önce enfeksiyonu önlemek için antibiyotik gerekebilir.
- ◆ İyileşmenizi hızlandırmak ve kabızlığı önlemek için beslenmenizde protein, lif ve vitaminlerden zengin besinlere ağırlık veriniz.
- ◆ **Yeni kalçanız havaalanında ve bazı bina girişlerinde bulunan metal saptama araçlarını uyarabilir.** Hekimunuz yanınızda taşımanız için bir belge verebilir.
- ◆ Kalça protezi ameliyatı ile ağrınız ve kalçadaki sertlik büyük ölçüde azalacaktır. Fakat tedaviniz burada bitmez. **Her yeni bir alet gibi kalçanızın yaşam süresi de ona nasıl bakacağınıza bağlıdır. Hekiminizin randevularını düzenli bir şekilde izlemeli ve önerilerine uymalısınız.** Önemli bazı noktalara dikkat ederek ailenizin ve sağlık bakım ekibinizin destekleri ile tamamen iyileşebilir ve eski faaliyetlerinize dönebilirsiniz(1,3,4,5,7,9,10,11,13,14,16).

Şimdi bilgileriniz yeni iken hekiminize sormak istediğiniz soruları not alınız. Örnek: Kalça için önlemleri ne kadar uygulamalıyım ?

This image shows a full page of blank primary-ruled paper. It features horizontal dashed lines for writing and solid vertical lines forming margins on both sides. The paper is white and contains no text or other markings.

Not : Kitapçıkla ilgili veya farklı sorularınız için İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Öğretim Elemanı **Merdiye Şendir'i** arayabilirsiniz.

Tel: 0212 / 224 26 18

VI. KAYNAKLAR

1. Canobbia, M. M.: Mosby's Handbook of Patient Teaching. Mosby Year Book Co. St Louis, 1996.
2. Cox, J. :A plan for preoperative preparation of patients having total joint replacement surgery, **Orthop Nurs.** 6(1), pp. 14 - 15 ,34-37, 1987.
3. Güler, M., Tosun, M.,Uslu,T.: Tıbbi Artroplasti Rehabilitasyonu, Tıbbi Rehabilitasyon. Ed.H.Öğuz, Nobel Tıp Kitabevleri Ltd Şti. İstanbul , 1995.
4. Harkness,G.H. , Dincher,J.R.: Medical Surgical Nursing-Total Patient Care. 9th Ed., Mosby Co., St Louis, 1996 .
5. Ignatavicius, D.D., Workman, M. L.,Mishler,M.A. : Medical - Surgical Nursing, A Nursing Process Approach. 2nd Ed., 1_2, WB Saunders Co., Philadelphia, 1995.
6. Lichtenstein,R., Semaan,S., Marmar, E.C.: Development and impact of a hospital -based perioperative patient education program in joint replacement center , **Orthop Nurs.** 12(6), pp. 17-23, 1993.
7. Navarro,P. : After Total Hip Replacement - Living with Your New Hip. Krames Com., San Bruno - CA, 1994.
8. Orr, P.M.: An educational program for total hip and knee replacement patient as part of a total arthritis center program, **Orthop Nurs.** 9(5), pp.61-69, 1990.
9. Paterson, J.M.H. : Total Hip Replacement - All you need to know. The Health Information Network, Stanmore Middlex, 1989.
10. Phillips, H.: A Patient's Guide to - Hip and Knee Replacement - Your Pocket Consultant. Jarrold Pub., Norwich-England, 1989.
11. Santavirta, N., Sarvimaki, A.,Lillquist,G. : Teaching of patients undergoing total hip replacement surgery, **Int J Nurs Stud.** 31(2), pp.135-142, 1994.
12. Sashika,H.,Matsuba,Y.,Watanabe, Y.: Home program of physical therapy: effect on disabilities of patients with total hip arthroplasty. **Arch Phys Med Rehabil.** Vol:77, pp.273-277, 1996.
13. Smeltzer,S.C.,Bare,B.G. : Brunner and Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing. 8th Ed., Lippincott Co., Philadelphia, 1996.
14. Whittington, C.F., Mc Daniel, W.S. : Total Hip Replacement-It's a Joint Effort. Pritchett& Hull Associates, Inc., NAON Health Education, Atlanta-GA , 1996.
15. Wong, J. Wong,S. : A randomized controlled trial of new approach to preoperative teaching and compliance, **Int J Nurs Stud** . 22(2), pp.105-115, 1985.
16. ----- : Total Hip Replacement- Walking Again. Krames Com., San Bruno- CA, 1994.