



OCT7201/DF

**Kumpol sa Kanlurang Kowloon
Departamento ng Occupational Therapy**

Pagpapalit ng artipisyal na dugtungan sa balakang

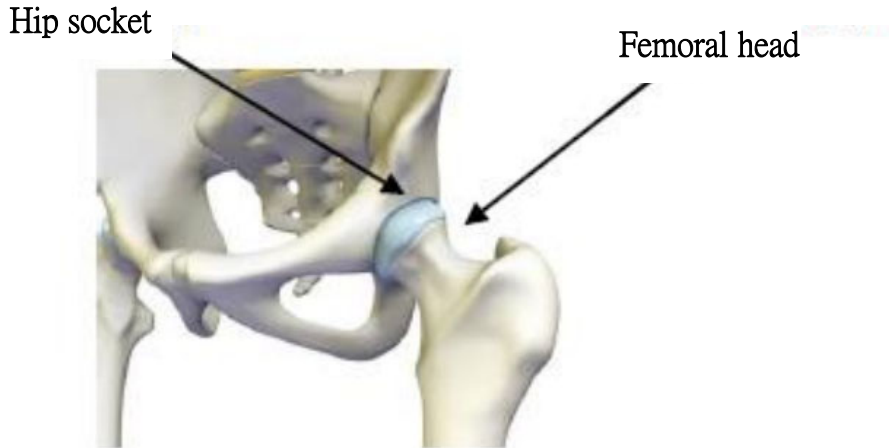
**Pagpapakilala sa mga Teknik ng pagprotekta sa dugtungan at mga
nakakatulong na kagamitan**

Nilalaman		
1.	Pagpapakilala sa pagpapalit ng balakang	1
2.	Serbisyo ng Occupational therapy	2
3.	Mga alituntunin sa kaligtasan para sa proteksyon ng dugtungan pagkatapos ng surgery	3
4.	Mga Teknik ng Pagprotekta sa Dugtungan at mga pantulong para sa araw araw na pamumuhay	
	1. Postura sa pagtulog	4
	2. Postura sa paghiga at pagbangon	5
	3. Postura sa pag-upo	6
	4. Postura sa pagtayo at pag-upo	7
	5. Pagsusuot at pagtanggap ng pang-ibaba	8
	6. Pagsuot at pagtanggap ng sapatos at medyas	9-10
	7. Paggamit ng palikuran	11-12
	8. Paliligo	13-15
	9. Mga Gawaing Bahay	16-17
	10. Paggamit ng Transportasyon	18-19
	11. Aktibidad sa Komunidad	20-21

1. Pagpapakilala sa pagpapalit ng balakang

i. Duktungan ng Balakang

- Ang duktungan ng balakang ay isang duktungan na ball-and-socket
- Ang pangunahing istraktura ay ang saksakan ng balakang (concave) at ang femoral head (convex)
- Hinahayaan ang paggalaw ng binti at pag-ikot ng pelvis



ii. Kabilang sa surgery ng pagpapalit ng balakang ang:

- 1) Pangkabuuang pagpapalit ng balakang (pagpapalit ng parehong femoral head at saksakan ng balakang)
- 2) Kalahating pagpapalit ng balakang (pagpapalit ng femoral head lamang)





2. Serbisyo ng Occupational therapy

Ang mga pasente ay pinapayuhang sundin ang alituntunin sa ligtas na proteksyon sa duktungan (nakalista sa pahina 3) pagkatapos ang surgery ng pagpapalit ng artipisyal na balakang. Sa araw-araw na pamumuhay, kailangan rin nilang malaman na ang ibang mga teknik sa pagprotekta ng duktungan at ligtas na postura upang maiwasan ang dislokasyon ng artipisyal na duktungan ng balakang.

Susuriin ng occupational therapist ang pasyente at, depende sa abilidad at pangangailangan ng indibidwal na pasyente, ay tuturuan sya ng mga alituntunin tungkol sa kaligtasan, teknik sa proteksyon sa duktungan at postura pagkatapos ng pagpapalit ng artipisyal na balakang. Ang mga pasyente ay bibigyan rin ng pagsasanay sa araw araw na pamumuhay at sa paggamit ng nakakatulong na mga kagamitan.

Ang libritong ito ay isang pagpapakilala sa pangkalahatang mga teknik sa pang-araw araw na pamumuhay at nga pangkaraniwang kagamitang nakakatulong pagkatapos ng pagpapalit ng artipisyal na duktungan ng balakang. Mangyaring tumawag sa iyong occupational therapist para sa mga impormasyon tungkol sa mga alituntunin sa pagprotekta ng duktungan para sa mga indibidwal na pasyente at ang listahan ng mga naaangkop na tulong at kagamitan.

3. Mga alituntunin sa kaligtasan para sa proteksyon ng dugtungan pagkatapos ng surgery

Upang maiwasan ang dislokasyon ng artipisyal na balakang, kailangang sundin ang mga sumusunod na alituntunin sa kaligtasan pagkatapos ng surgery.

- 1) *Huwag baluktutin ang iyong artipisyal na duktungan ng balakang nang higit pa sa 90 degrees.*
- 2) *Huwag ipagkrus ang iyong mga paa.*
- 3) *Huwag yumuko nang higit pa sa 90 degrees.*
- 4) *Huwas banatin ang katawan pabaliktad, panatilihin ang parehong paa sa parehong direksyon ng iyong katawan.*

* Ang haba ng oras upang masunod ang mga alituntuning ito ay nakadepende sa indibidwal na mga pagkakataon at karaniwang nasa anim na buwan. Kung ikaw ay may mga katanungan, mangyaring kumonsulta sa iyong doktor o occupational therapist.

4. Mga Teknik ng Pagprotekta sa Dugtungan at mga pantulong para sa araw araw na pamumuhay

Paalala: Ipinapakita sa libritang ito ang kaliwang binti bilang ang apektadong binti

1. Postura sa pagtulog



Ilagay ang unan sa pagitan ng mga binti



Huwag ipag-krus ang binti



2. Postura sa paghiga at pagbangon

* Kailangang nasa tamang taas ang kama

* Gumamit ng tamang lambot ng mattress



1) Panatilihing nakakiling pabalik ang katawan, at ang bigat ay nasa iyong malusog na binti



2) Ihiga munaang malusog na binti



Paalala: Ang ipinapakita sa itaas ay kailangang baliktarin kapag babangon (ang apektadong binti ang unang aalisin sa kama)



Gamitin ang mga kamay bilang suporta kapag hihiga o babangon



Huwag umupo at yumuko sa kama



3. Postura sa pag upo

- * Pumili ng upuang may tamang taas, at mas maganda kung ito ay may sandalan at dantayan ng braso
- * Ang taas ng upuan ay nakaayon sa indibidwal na pagkakataon at ng taas ng pasyente, mangyaring tanungin ang iyong occupational therapist para sa mga detalye
- * Kung masyadong mababa ang upuan, maaari itong pataasin gamit ang unan



Panatiliing nakadiretso ang apektadong binti



- * Huwas ipag-krus ang mga paa
- * Huwag maupo sa mababang upuan
- * o sa malambot na sofa.



4. Pagtayo at pag-upo



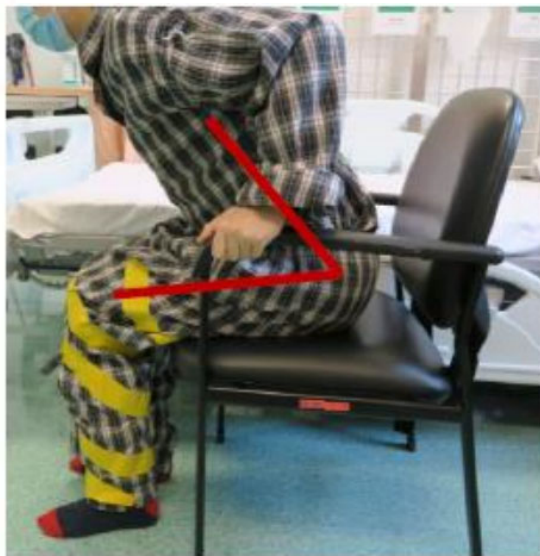
1) Ituwid muna ang apektadong paa sa iyong harap, pagkatapos ay gumamit ng puwersa sa iyong paa at kamay nang sabay

2) Panatilihing nakapatayo ang iyong katawan, iwasang yumuko paharap at marahang tumayo

Paalala: Kailangang baliktarin ang mga ipinapakita sa itaas kapag uupo



Huwag yumuko nang sobra sa 90 degrees



5. Pagsuot at Paghubad ng Pang-ibaba



- * Kapag nagsusuot ng pang-ibaba, isuot muna ang “apektadong binti”; pag naghuhubad ng pang-ibaba, tanggalin muna ang “malusog na binti”
- * Isuot ang pang-ibaba habang nakaupo, panatilihing nakapaatras ang katawan habang nakadiretro sa harap ang apektadong binti sa buong proseso
- * Maaaring gumamit ng **pliers na may mahabang hawakan** o mga espesyal na paraan para sa pagtulong



Pliers na may mahabang hawakan



- * Kailangan mong iwasang yumuko upang kuhanin ang iyong pang-ibaba
- * Huwag mong itaas ang iyong binti upang magsuot ng pang-ibaba



6. Pagsuot at paghubad ng sapatos at medyas

- * Isuot at tanggalin ang sapatos at medyas habang nakaupo, nakaliyad pabalik at panatilihing direktso ang apektadong binti



*Maaaring gamitin ang **Sock slider** upng tumulong sa paglagay ng medyas; ang mga pliers na may mahabang hawakan ay maaaring gamitin o ang malusog na binti upang makatulong sa paghubad ng medyas

Sock slider



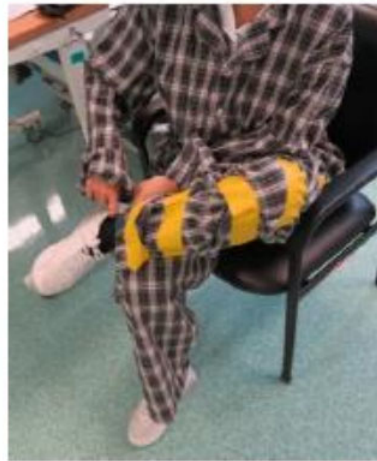
- * Maaaring gumamit ng **shoehorn** na may mahabang hawakan upang matulungan ang mga pasyenteng maisuot ang kanilang mga sapatos



- * Iwasang magsuot ng mga sapatos na may sintas upang maiwasan ang pagyuko upang magsintas ng sapatos
- * Huwag yumuko upang magsapatos



- * Huwag itaas ang paa upang suotin ang sapatos o medyas



8. Paggamit ng palikuran

(I) Palikuran



Huwag gumamit ng mga palikurang pa-squat



- * Kung hindi tama ang taas ng palikuran, inirerekomendang gumamit ng **raised toilet seat** upang maiwasan ang pagbenda ng duktungan ng balakang nang higit pa sa 90 degrees
- * Maaaring maglagay ng mga grab bars upang matulungan ang mga pasyenteng umupo o tumayo kung sila ay nahihirapang gumamit ng palikuran



- * Maglagay ng mga grab bars



- * Gumamit ng **raised toilet seat**

(II) Pantulong

- * Kung hindi kaya ng paggalay o hindi kaya ng kondisyon ng palikuran, gumamit ng urinal, benpan o stool chair



Urinal at bedpan



Isang stool chair na nasa tamang taas

9. Paliligo

(I) Bathtub * Kung gumagamit ng bathtub, Maaaring magdagdag ng bath board



1) Maupo muna sa bath board, ang malusog na binti ay mas malapit sa bath tub



2) Itingkayad ang katawan pabalik at pumasok sa bath tub gamit ang malusog na binti



3) Gamitin ang parehong kamay at ang malusog na binti upang icalaw ang katawan papasok sa bath tub, panatiliing nakatingkayad ang katawan



4) Sa huli, ilagay ang apektadong binti nang nakatuwid papasok sa bathtub, panatiliing nakatingkayad ang katawan



Paalala: Baliktarin ang pinapakita sa itaas pag-ahon sa bathtub

II) Paliligo

* Kung gumagamit ng shower, tumayo o gumamit ng gumamit ng tamang taas ng upuan upang maupo sa shower, at gumamit ng grab bar kung kailangan



Tamang taas na upuan sa shower



* Sa pagpasok sa shower, pinakamahusay na ang pumasok sa loob na una ang malusog ang binti

* Sa paglabas sa shower, pinakamahusay na ang lumabas na una ang malusog ang binti



9. Paliligo

(II) Iba pang tulong

- * Kung wala kang bathtub o shower sa bahay, maaari kang gumamit ng shower head upang maligo habang nakatayo o nakaupo sa palikuran
- * Gumamit ng tamang taas ng **shower commode** upang umupo at maligo kung kinakailangan
- * Gumamit ng **non-slip mat** upang maiwasan ang pagkadulas kung kinakailangan



Tamang taas ng **shower commode**



Non-slip mat



- * Huwag yumuko o itaas ang iyong binti pag naghuhugas ng paa



- * Maaaring linisin ang paa gamit ang sponghang may mahabang hawakan



10. Mga Gawaing Bahay

(I) Pagkuha ng mga bagay mula sa mababang lugar



- * Huwag mag-squat o yumuko upang kuhanin ang mga bagay at maiwasan ang pagbaluktot ng duktungan ng balakang nang higit pa sa 90 degrees



- * Gumamit ng pliers na may mahabang hawakan upang makatulong sa pagkuha ng mga bagay

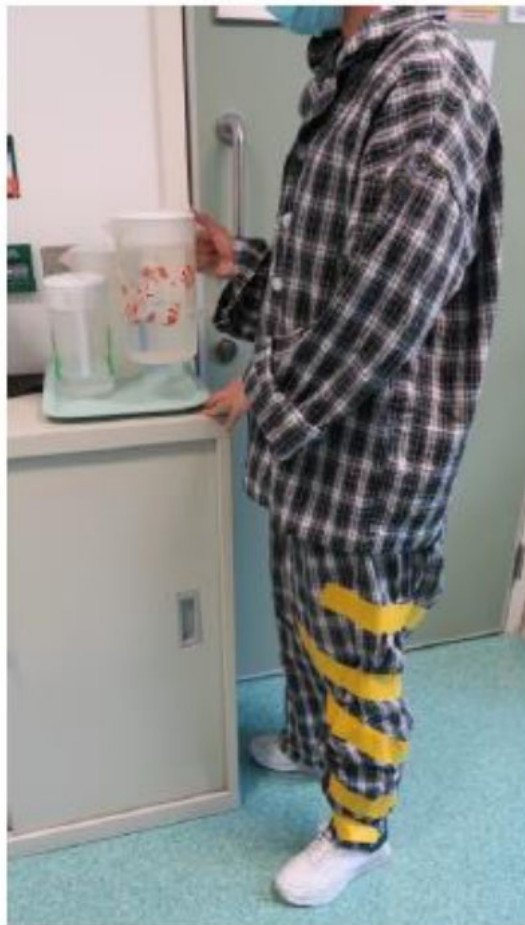


- * Kung kaya, gumamit ng mga espesyal na paraan upang kuhanin ang mga gamit



(II) Pagsasaayos ng mga Aktibidad

- * I-skedyul ng maaga ang mga aktibidad sa pang-araw araw at planuhin ang proseso ng pagtrabaho upang maiwasan ang hindi kinakailangang paglabas ng pisikal na lakas
- * Umupo sa mataas na upuan upang mabawasan ang tension sa artipisyal na duktungan ng balakang
- * Suriin ang iyong sariling mga abilidad at magkaroon ng mga pahinga o humingi ng tulong kung nasosobrahan na sa pagtrabaho
- * Ilagay ang mga gamit na madalas na ginagamit sa angkop na taas para madaling makuha ito



11. Paggamit ng Transportasyon

I) Pagsakay ng bus



* Hawakan ng mahigpit ang handrail pag sumasakay ng bus, unahin muna ang malusog na binti



* Hawakan ng mahigpit ang handrail pag bumababa ng bus at unahin muna ang apektadong binti



* Sa oras na nasa bus, pumili ng upuan sa tabi ng pasilyo o upuan na may mas malawak na lugar sa iyong harap upang maituwid ang apektadong binti

II) Pagsakay ng pribadong sasakyan taxi

- * Iatras ang upuan at sumandal bago sumakay sa harap na upuan ng sasakyan
- * Para sa likod na upuan, itulad paharap ang upuan sa harap



2) Maupo muna, sumandal at ituwid ang apektadong binti



1) Isampa muna ang malusog na binti sa sasakyan at panatiliing nakasandal ang binti

3) Panatiliing nakasandal at direktso ang iyong binti habang nakaupo



Paalala: Baliktarin ang ipinapakita sa itaas kapag bababa ng sasakyan

12. Aktibidad sa Komunidad

- * Habang nasa pangkalahatang aktibidad sa komunidad (hal. pagbisita sa mga kainan o mga follow-up appointment), ipinapayo na gumamit ng mga unan upang pataasin ang mga upuan kung mababa ito



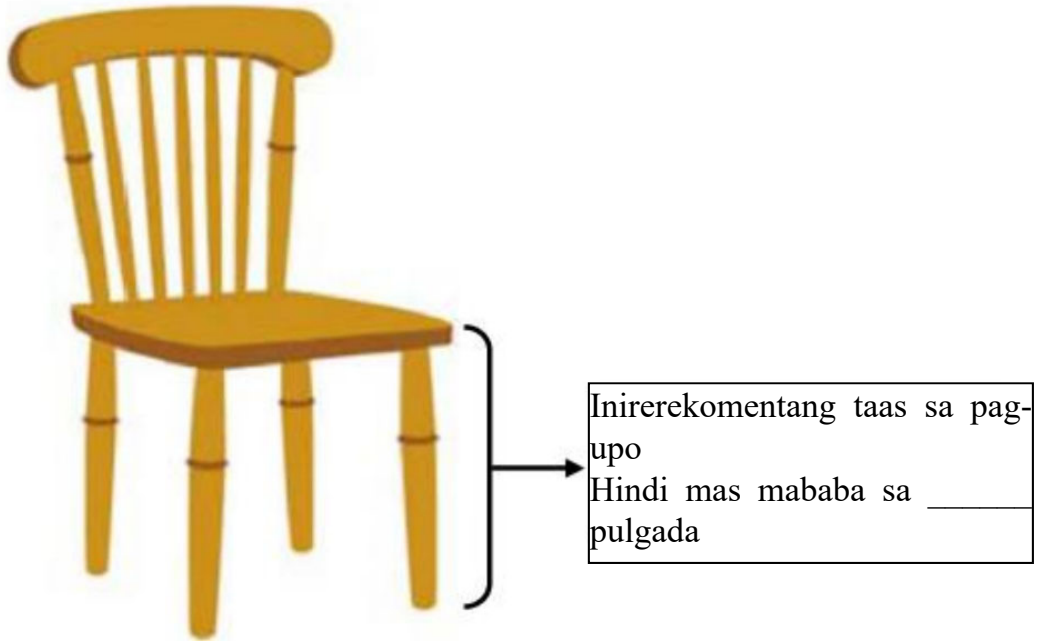
- * Kung walang unan, inirerekomendang sundin ang mga espesyal na postura upang maiwasan ang pagbaluktot ng balakang ng higit pa sa 90 degrees.



Panatiliing direkto ang apektadong binti at ikiling paatras ang katawan



Ibaluktot ang apektadong bind isa ilalim ng upuan upang mapanatili ang mas mababa sa 90 degrees na pagbaluktot ng artipisyal na balakang



Ang libritang ito ay nagbibigay ng mga impormasyon sa pangkalahatang Teknik sa pang-araw araw na pamumuhay at pangkaraniwang mga gamit na nakakatulong pagkatapos ng pagpapalit ng artipisyal na duktungan ng binti. Kung mayroon kang mga katanungan, mangyaring tumawag sa occupational therapist ng inyong ospital.

Huling update noong Marso 2018