

Operasi implan tulang kuboid artifisial

Isi artikel ini merupakan terjemahan, dan versi Bahasa Cina lah yang berlaku.

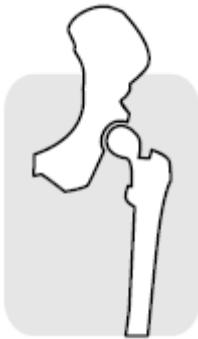
Arthroplasti pinggul

Hal-hal yang perlu diperhatikan dan

Fisioterapi

(mohon ingat untuk merujuk buklet ini kepada staf medis sebelum digunakan.)

(1) Diagram pinggul



Sendi normal



Implantasi tulang kuboid
artifisional



Penggantian seluruh sendi

(Catatan: sendi metal artifisial berwarna gelap)

Operasi arthroplasti pinggul dapat bervariasi bergantung pada penyebab penyakit, keretakan, usia dan kondisi kesehatan pasien.

(2) Aturan setelah operasi

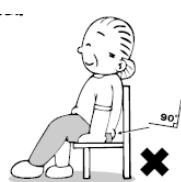
Tiga hal tabu

Catatan penting: lindungi sendi pinggul artifisial dan hindari pergeseran.

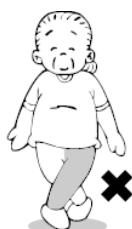
(Catatan: Tungkai tubuh yang terpengaruhi berwarna gelap)

Sendi pinggul setelah operasi

Duduk: jangan bersandar
lebih dari 90 derajat



Berdiri: jangan silangkan kaki



Berjalan: jangan posisikan kaki ke dalam



(3) Rincian hidup sehari-hari

Duduk

Pilih bangku yang tepat dengan ketinggian sesuai. Jangan duduk di atas kursi yang rendah atau sofa empuk. Ingat agar jangan menyilangkan kaki atau membungkuk.

Jangan duduk di atas kursi rendah



Jangan duduk di atas sofa empuk



Jangan silangkan kaki

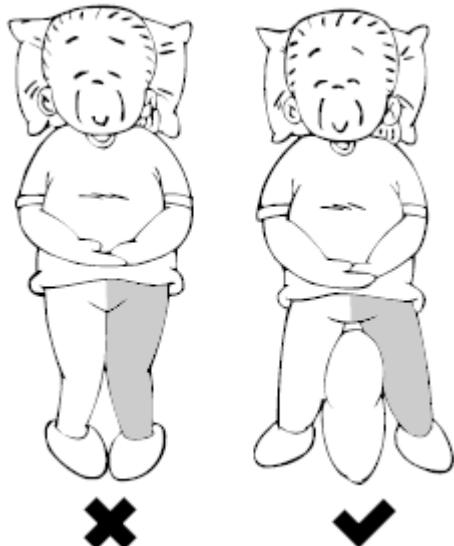


Jangan membungkuk

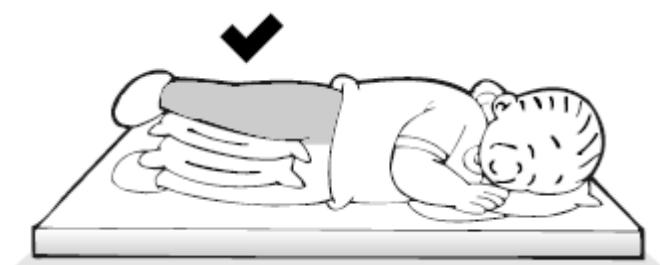


Berbaring

1. Selama tiga bulan setelah operasi, gunakan bantal untuk memisahkan kaki saat berbaring telentang



2. Saat berbaring menyamping, hindari terlalu menekuk sendi pinggul dan menempelkan kedua kaki. Gunakan bantal untuk memisahkan kaki.



Berdiri

1. Jaga keseimbangan antara panggul dan alat bantu jalan. Hindari berganti ke tungkai kaki yang terpengaruhi stroke secara cepat.

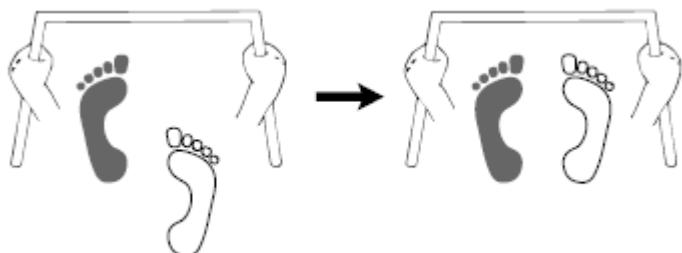


2. Jika alat bantu jalan belum menapak ke lantai, jangan mulai berjalan



Berjalan

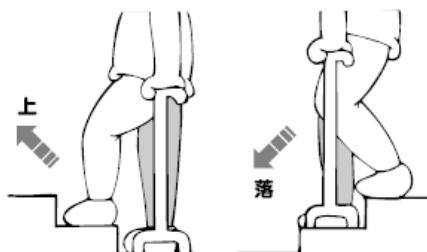
1. Melangkah ke depan: gerakkan tungkai kaki yang terpengaruhi stroke terdahulu sebelum menggeser alat bantu jalan, lalu gerakkan tungkai kaki yang normal.
2. Melangkah ke belakang: Tungkai kaki yang normal melangkah ke belakang dahulu, lalu gerakkan tungkai kaki yang terpengaruhi stroke. Terakhir geser alat bantu jalan.



Naik turun tangga (tidak berlaku untuk pasien yang menggunakan alat bantu jalan)

1. Naik tangga: gerakkan tungkai kaki yang sehat terdahulu, lalu gerakkan tungkai kaki yang terpengaruh stroke dan tongkat ke anak tangga yang sama.
2. Turun tangga: gerakkan tungkai kaki yang terpengaruh stroke dan tongkat terdahulu, lalu gerakkan tungkai kaki yang sehat ke anak tangga yang sama.

(catatan: tungkai kaki yang terpengaruhi stroke berwarna gelap)

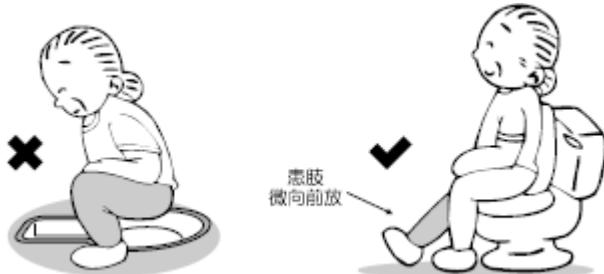


Benar dan Salah

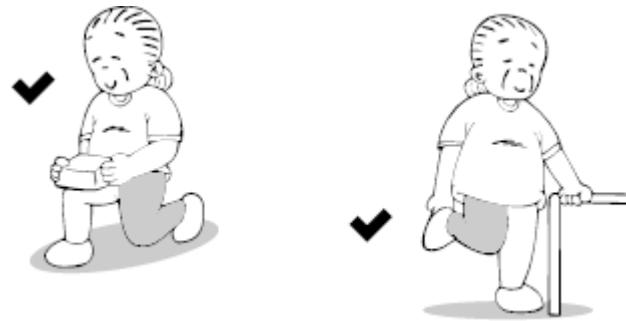
1. Jangan berjongkok



2. Jangan gunakan toilet jongkok (posisikan tungkai kaki yang terpengaruh stroke agak ke depan)



3. Postur yang benar saat memungut barang
4. Posisi yang benar saat mengenakan sepatu (usahakan untuk memakai sepatu tanpa tali)



Cara turun naik mobil

Langkah 1: dekatkan tungkai kaki yang sehat dengan pintu mobil



Langkah 3: masukkan tungkai kaki yang sehat ke dalam mobil



Langkah 2: sandarkan tubuh ke dalam mobil



Langkah 4: akhirnya, posisikan tubuh dekat dengan kursi mobil lalu masukkan tungkai kaki yang terpengaruh stroke ke dalam mobil



(4) Perawatan bengkak dan nyeri di rumah

1. Penggunaan es: Bungkus kantung es dengan handuk dan tempelkan pada sendi di dekat area yang bengkak dan nyeri. Tempelkan es dua kali sehari selama masing-masing 15 menit.
2. Gunakan bantal untuk mengangkat tungkai kaki yang bengkak dan nyeri.
3. Lakukan olahraga kaki untuk meningkatkan peredaran darah.



(5) Terapi latihan di rumah

Tujuan:

1. Menjaga agar sendiri tetap fleksibel
2. Meningkatkan peredaran darah (membantu mengurangi pembengkakan)
3. Membentuk otot
4. Pemulihian aktivitas normal
5. Melindungi sendi pinggul artifisial

Frekuensi: 2-3 set per hari, 15-20 kali per set. Tahan setiap postur selama 5-10 detik

A. Latihan peregangan otot paha

- Berdiri dengan satu kaki di depan
- Tekankan telapak tangan pada dinding dengan lengan lurus
- Jaga agar punggung dan kaki di bagian belakang tetap lurus
- Miringkan tubuh ke depan
- Jaga agar tumit kaki tetap menapak
- Rasakan ketegangan pada paha

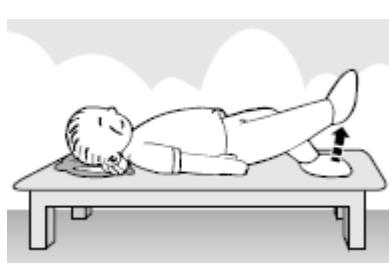


B. Latihan otot di tempat tidur

1. Latihan otot paha depan

- Berbaring telentang
- Jaga agar paha tetap lurus lalu angkat sekitar 6-8 inci
- Boleh menggunakan beban pergelangan kaki (pon)

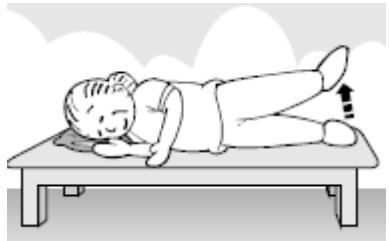
Keep your back relaxed



2. Latihan otot paha samping

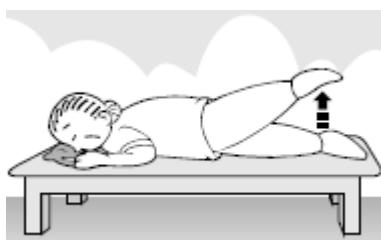
- Berbaring menyamping
- Beri jarak 6-8 inci antara paha
- Boleh menggunakan beban pergelangan kaki (pon)

Jaga agar lutut tetap lurus



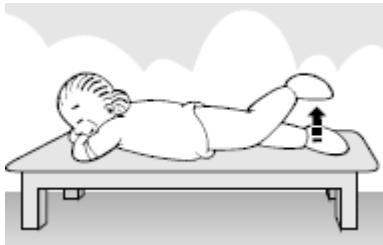
3. Latihan otot pinggul

- Posisi telungkup
- Jaga agar paha tetap lurus dan angkat sekitar 6-8 inci
- Boleh menggunakan beban pergelangan kaki (pon)
- Jaga agar punggung rileks dan lutut tetap lurus



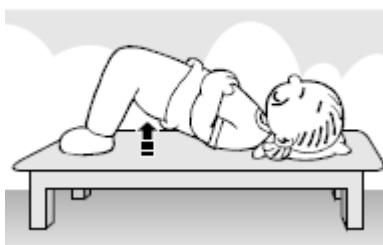
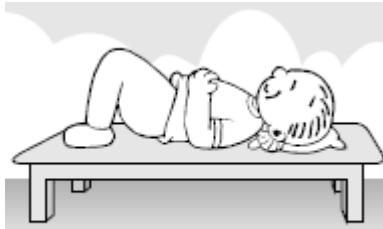
4. Latihan otot paha posterior

- Posisi telungkup
- Tekuk kaki ke belakang hingga ke arah pinggul dan angkat sekitar 6-8 inci
- Boleh menggunakan beban pergelangan kaki (pon)
- Hati-hati agar pergelangan kaki tidak terlalu dekat dengan pinggul



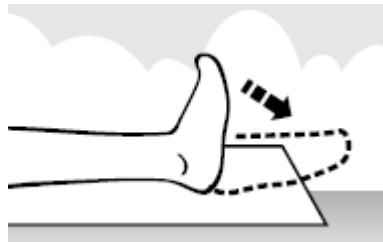
5. ihan melengkung

- Berbaring telentang
- Tekuk lutut dan kaki menapak pada tempat tidur
- Angkat pinggul



6. Latihan pergelangan kaki

- Gerakkan pergelangan dan jari kaki ke atas dan ke bawah untuk memperlancar peredaran darah pada tungkai kaki dan mencegah emboli pembuluh darah setelah operasi



Latihan berdiri

Pegangan dengan kedua tangan pada gagang pegangan tangan atau perabotan

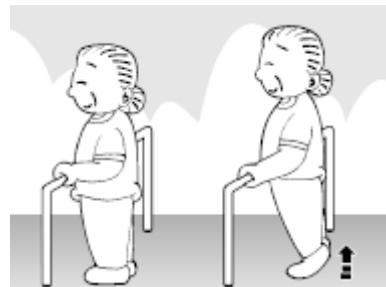
1. Jaga agar tubuh bagian atas tegak dan angkat kaki yang terpengaruh stroke ke belakang selama lima hingga sepuluh detik lalu turunkan.



2. Jaga agar tubuh bagian atas tegak, angkat paha yang terpengaruhi stroke ke arah luar selama lima hingga sepuluh detik lalu turunkan.



3. Naikkan dan turunkan pergelangan kaki perlahan-lahan



(6) Tips pengaturan di rumah

Sebelum operasi.....

1. Perlu berolahraga secara tepat dan teratur di rumah untuk menjaga agar Anda berada dalam kondisi terbaik sebelum operasi.
2. Siapkan sepatu olahraga yang nyaman dan mudah dikenakan (ukurannya dapat sedikit lebih besar kalau-kalau terjadi pembengkakan setelah operasi) untuk menfasilitasi latihan berjalan setelah operasi.
3. Untuk mengurangi resiko tersandung, jaga agar ada tempat yang kosong untuk berjalan di rumah,



kurangi barang-barang tak perlu dan lepaskan karpet serta benda-benda lain.

4. Untuk membantu kehidupan sehari-hari pasien setelah dipulangkan dari rumah sakit, perlu dilakukan pengaturan terdahulu di lingkungan rumah dan untuk perawat.

Persiapan di rumah:

- Bungkus es
- Kursi, tempat tidur, toilet yang tingginya tepat dan pengaturan kamar mandi
- Pengaturan area lalu lalang di rumah dan pegangan tangan

(7) Tips penyembuhan

Setelah operasi.....

1. Mulai lakukan latihan rehabilitasi sederhana di tempat tidur dan lakukan perawatan bengkak dan nyeri pada luka operasi sesegera mungkin.
2. Pada tahap awal setelah pulang dari rumah sakit, Anda mungkin membutuhkan alat bantu jalan untuk berjalan. Lebar pintu harus lebih lebar dari 23 inci
3. Biasanya, Anda akan diperbolehkan pulang untuk rehabilitasi sekitar delapan hingga sepuluh hari setelah operasi, tapi Anda tetap perlu datang ke klinik terapi fisik untuk melakukan pelatihan rehabilitasi.

Semoga operasi Anda berhasil dan kesehatan Anda baik!

Jika Anda memiliki pertanyaan tentang informasi yang tersedia dalam buklet ini, silahkan hubungi ahli fisioterapi.