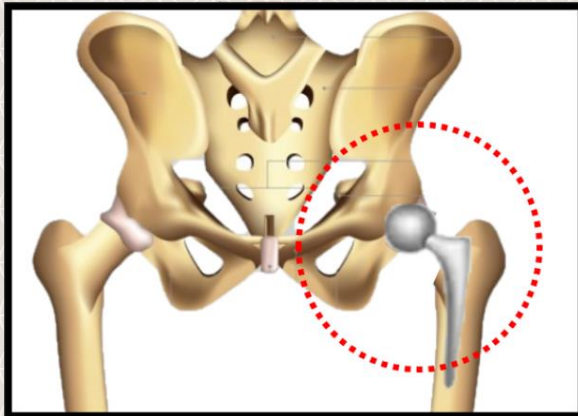


Jabatan Pemulihan Carakerja
Occupational Therapy

Langkah Berjaga-jaga Selepas Pembedahan Pinggul Bahagian Tepi Sendi (Lateral Approach)



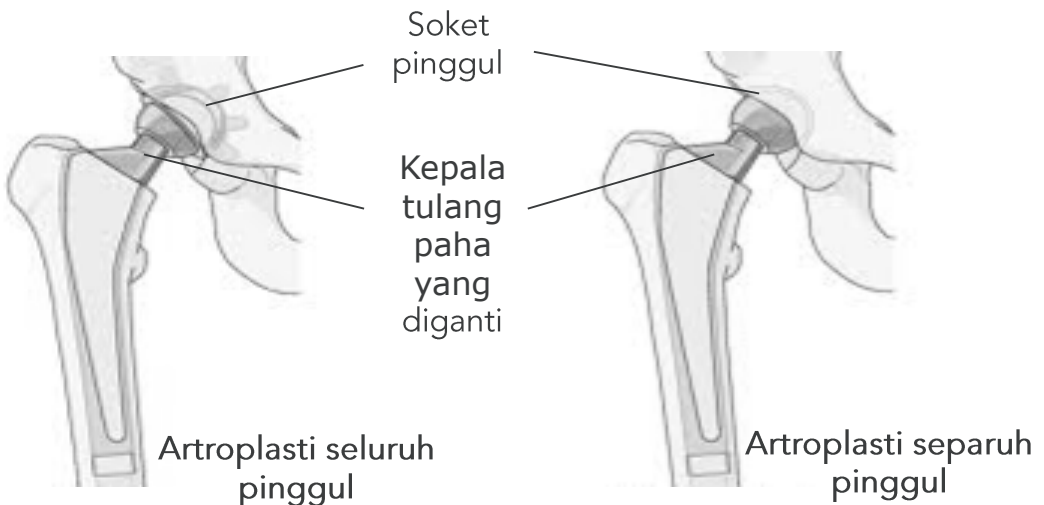
KATA PENGENALAN

PEMBEDAHAN PENGANTIAN PINGGUL

Jenis pembedahan yang anda telah jalani bergantung kepada keadaan pinggul anda dan tahap kecederaan. Dua jenis pembedahan adalah seperti berikut:

- i) Artroplasti seluruh pinggul (Total Hip Replacement / Total Hip Arthroplasty)
- ii) Artroplasti separuh pinggul (Hip Hemi-arthroplasty)

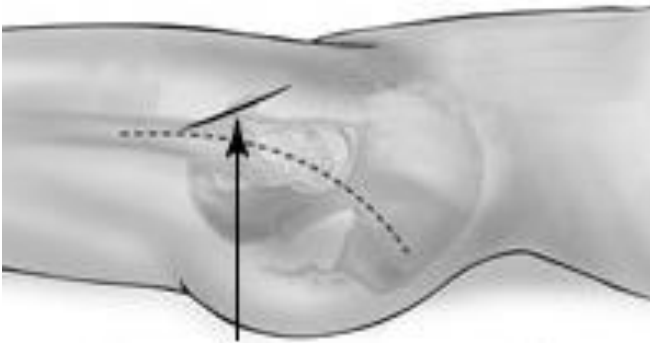
Pembedahan **Artroplasti seluruh pinggul** meliputi penggantian kepala tulang paha (femur) dan soket pinggul (acetebulum) dengan komponen persendian artifisial. Komponen persendian artifisial ini diperbuat daripada seramik yang kuat, logam, ataupun logam yang ditopang oleh pelapis plastik. Sendi artifisial baru (bola dan soket) direka untuk meluncur bersama, supaya meniru sendi pinggul. Sebaliknya, dalam proses pembedahan **Artroplasti separuh pinggul**, hanya kepala tulang paha yang digantikan.



PEMBEDAHAN DI BAHAGIAN TEPI SENDI PINGGUL

Pakar bedah mungkin memilih cara pembedahan dari bahagian tepi atau bahagian belakang sendi pinggul, semasa pembedahan penggantian pinggul.

Pembedahan di bahagian tepi sendi pinggul bertujuan menghindari kerosakan tisu-tisu berhampiran. Teknik ini membolehkan pakar bedah mendapat akses ke sendi pinggul, tanpa mengasingkan otot-otot dari tulang paha.



Sayatan pembedahan

Selepas pembedahan, terdapat beberapa pergerakan yang boleh mendatangkan tekanan berlebih pada sendi. Ia boleh menyebabkan kelonggaran sendi dan menjejaskan integriti sendi pinggul jika tidak berwaspada.

Sila ambil langkah berjaga-jaga dalam aspek pergerakan kaki yang telah dibedah **selama 6-8 minggu (atau lebih)** seperti yang telah ditetapkan oleh pakar bedah anda.

TIGA PERGERAKAN BADAN YANG PATUT DIHINDARI

1. Elakkan dari bersilang kaki.
2. Elakkan dari memutar kaki ke luar.
3. Elakkan dari mengundur kaki yang dibedah ke belakang.

PERINGATAN APABILA BEREHAT DI ATAS KATIL

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari memutar kaki ke luar.



Elakkan dari memutar kaki ke luar.



Elakkan dari membawa lutut ke luar dan ke atas.

PERINGATAN APABILA BEREHAT DI ATAS KATIL

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Renggangkan kedua-dua kaki
dengan je jari menghadap ke atas.

PERINGATAN APABILA BEREHAT DI ATAS KATIL

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Apabila mengubah arah badan, elakkan memijak kaki yang dibedah sebegitu.



Pastikan kedua-dua punggung rata apabila menaikkan buntut.



Elakkan dari merapatkan kaki sewaktu tidur mengiring. Elakkan tidur mengiring ke arah kaki yang dibedah.



Gunakan bantal untuk merenggangkan kedua-dua kaki apabila mahu tidur mengiring ke arah kaki yang tidak dibedah.

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan duduk dikerusi yang rendah.



Elakkan dari menyangkung.



Duduk di atas kerusi yang mempunyai sandar belakang dan pemegang. Pastikan kedua-dua kaki renggang dan jari menghadap ke depan.

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



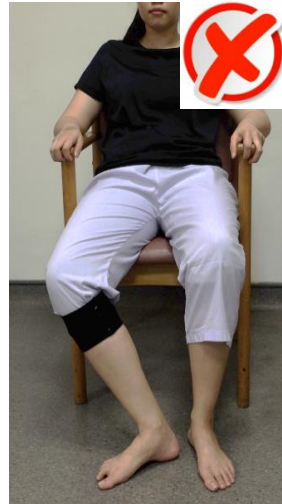
Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari memutar kaki ke luar.

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Pastikan kedua-dua kaki renggang dan
jejari menghadap ke depan.

PERINGATAN APABILA MAHU BERDIRI DARI TEMPAT DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Engsot ke hadapan dahulu sebelum berdiri.



Gunakan kedua-dua tangan untuk kestabilan apabila berdiri.

PERINGATAN APABILA MEMBUAT AKTIVITI BERDIRI

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari mengundur kaki yang dibedah ke belakang untuk mengutip barang di lantai.



Gunakan pencapai panjang untuk mengutip barang di lantai.



Pastikan arah badan menghadap ke depan sewaktu membuat aktiviti harian di singki.

PERINGATAN APABILA DI DALAM TANDAS

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan daripada memusing badan sebegini apabila mahu mengepam jamban.



Ubah arah badan dengan perlahan dan hadap pam jamban dengan selesa.

SEBELUM PULANG KE RUMAH

Sebelum dibenarkan pulang rumah, anda dianggarkan boleh membuat pergerakan berikut dengan sendiri atau dengan pertolongan ahli keluarga anda.

- a. Pindah dari katil ke kerusi dan sebaliknya.
- b. Melaksanakan senaman yang telah ditetapkan oleh Ahli Fisiotherapi (Physiotherapist) anda.
- c. Ambil langkah berwaspada sewaktu membuat aktiviti harian seperti yang telah disyorkan oleh Ahli Terapi Cara Kerja (Occupational Therapist) anda.

Ahli Terapi Cara Kerja atau Ahli Fisioterapi boleh mengubah matlamat anda supaya sesuai dengan keadaan anda.

Selepas Pulang Rumah:

- Teruskan aktiviti seharian dan senaman yang ditetapkan
- Anda mungkin akan dirujuk kepada terapi cara kerja atau fisioterapi di klinik hospital, untuk melanjutkan program pemulihan. Ia bertujuan untuk memastikan anda kembali membuat aktiviti seharian seperti sediakala (ke tahap sebelum pembedahan) dengan secepat mungkin.

***Terima Kasih kepada:
Jabatan Fisioterapi (Bahagian Orthopedik)
kerana turut membantu menjayakan isi buku panduan ini.***



Jika anda mempunyai soalan lanjut, sila rujuk kepada ahli penjagaan kesihatan yang tertentu.

Clinic B1C
(Occupational Therapy Clinic)
TTSH Medical Centre, Level B1

Contact:
6357 7000 (Central Hotline),
6889 4848 (Occupational Therapy Clinic Hotline)



Scan the QR Code with your smart phone to access the
Post - Operation Hip Precautions – Lateral Approach
video on our TTSH YouTube Channel

To access more information on other health conditions
and treatments online, please visit
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>.



© Tan Tock Seng Hospital, Singapore 2019. All rights reserved. All information correct as of December 2019. No part of this document may be reproduced, copied, reverse compiled, adapted, distributed, commercially exploited, displayed or stored in a database, retrieval system or transmitted in any form without prior permission of Tan Tock Seng Hospital. All information and material found in this document are for purposes of information only and are not meant to substitute any advice provided by your own physician or other medical professionals.