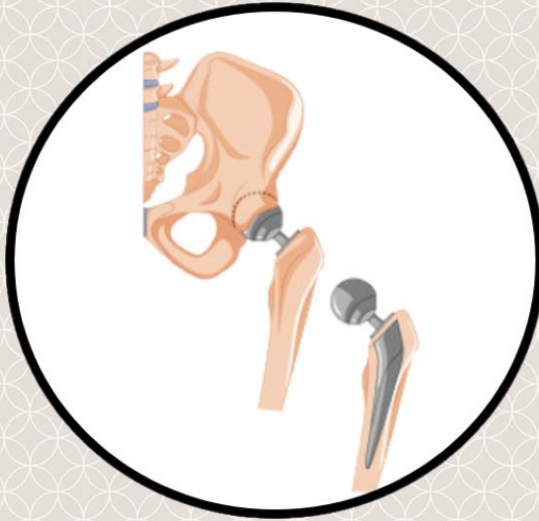


Jabatan Pemulihan Carakerja
Occupational Therapy Department

Langkah Berjaga-jaga Selepas Pembedahan Pinggul Bahagian Belakang Sendi (Posterior Approach)



KATA PENGENALAN

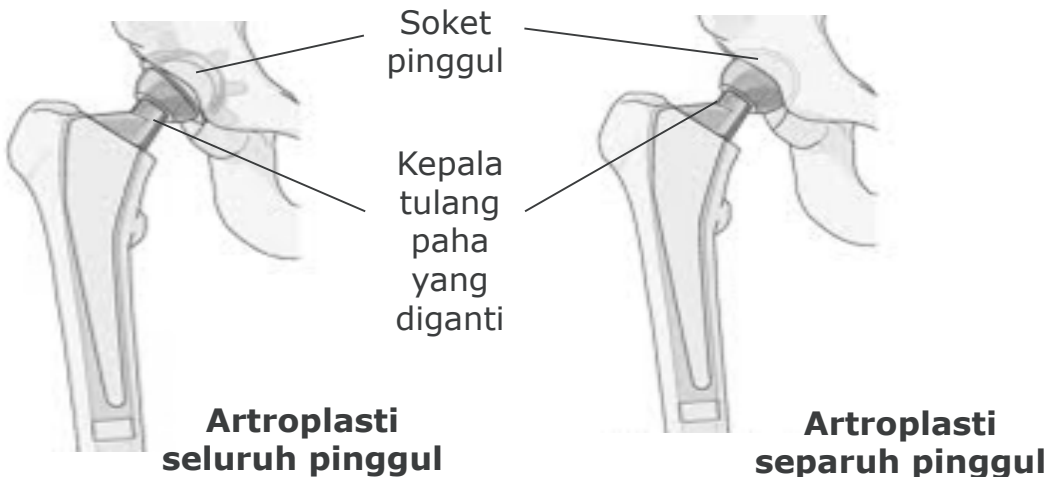
PEMBEDAHAN PENGGANTIAN PINGGUL

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)

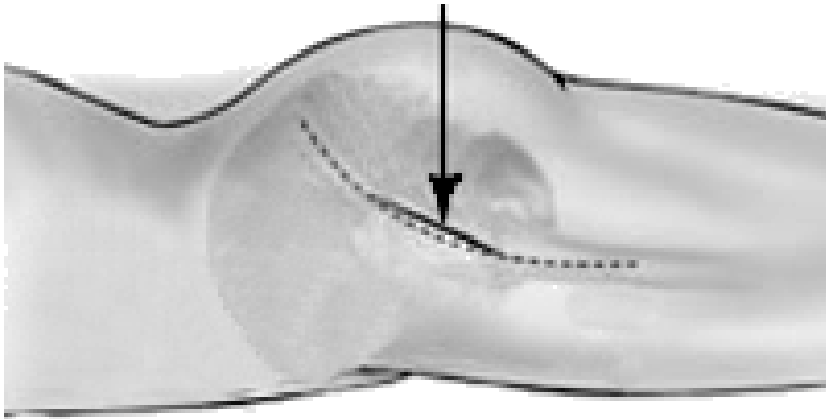
Pembedahan **Artroplasti seluruh pinggul** meliputi penggantian kepala tulang paha (femur) dan soket pinggul (acetebulum) dengan komponen persendian artifisial. Komponen persendian artifisial ini diperbuat daripada seramik yang kuat, logam, ataupun logam yang ditopang oleh pelapis plastik. Sendi artifisial 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 BELAKANG SENDI PINGGUL

Pembedahan di bahagian belakang sendi pinggul adalah salah satu teknik traditional yang digunakan oleh pakar bedah.

Sayatan pembedahan



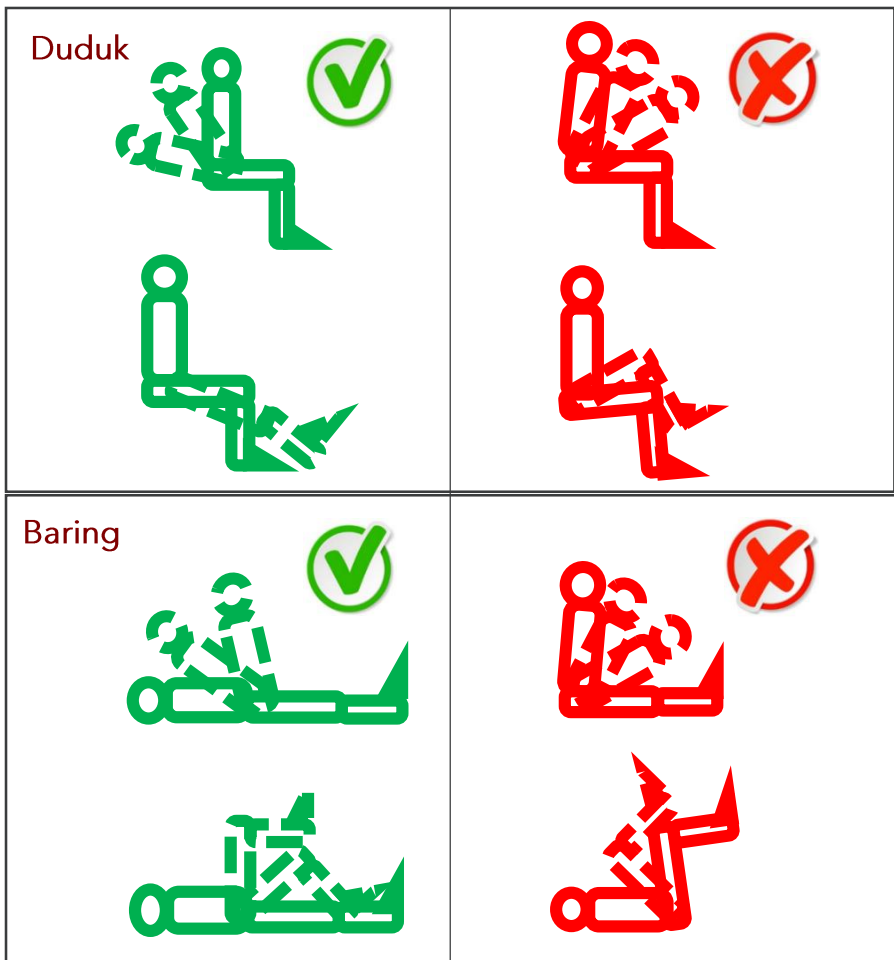
Selepas pembedahan, terdapat beberapa pergerakan yang boleh mendatangkan tekanan berlebih pada sendi. Ia boleh menyebabkan kelonggaran sendi dan menjejaskan integriti sendi pinggul jika tidak berwaspada.

Sila ambil langkah berjaga-jaga dalam aspek pergerakan kaki yang telah dibedah **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 dalam.
3. Elakkan dari membongkok badan berlebihan ke hadapan ataupun mengangkat kaki yang dibedah ke arah badan (Pinggul yang dibedah dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah maksima).

Sila rujuk gambar di bawah ini untuk mengetahui posisi betul dan salah semasa berehat di atas katil atau duduk.



PERINGATAN APABILA BEREHAT DI ATAS KATIL

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari memutar kaki ke dalam.



Renggangkan kedua-dua kaki dengan jejeri menghadap ke atas.

PERINGATAN APABILA BEREHAT DI ATAS KATIL

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari membawa kaki ke atas.



Pinggul yang dibedah dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah.



Elakkan dari mencapai ke hadapan.



Sediakan barang keperluan berhampiran. Minta bantuan jika perlu.



Elakkan dari merapatkan kaki anda apabila tidur mengiring.



Gunakan bantal untuk merenggangkan kedua-dua kaki apabila tidur mengiring.

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan duduk di kerusi yang rendah.



Elakkan dari menyangkung.



Duduk di atas kerusi yang mempunyai sandar belakang dan pemegang. Pinggul yang dibedah hanya dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah maksima.

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari bersilang kaki.



Elakkan dari memutar kaki ke dalam.



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

PERINGATAN APABILA SEDANG DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari mencapai ke hadapan.



Tempatkan barang keperluan di tepi.



Elakkan dari mencapai ke bawah sewaktu mengutip barang di lantai.



Gunakan pencapai panjang untuk mengutip barang di lantai.

PERINGATAN APABILA MAHU BERDIRI DARI TEMPAT DUDUK

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Engsot ke hadapan dahulu sebelum berdiri.



Luruskan kaki yang dibedah dahulu semasa berdiri.



Gunakan tangan untuk membantu apabila berdiri.

PERINGATAN APABILA SEDANG BERDIRI

*petanda gegelung hitam mewakili kaki yang bedah



Elakkan dari mencapai ke bawah sewaktu mengutip barang di lantai.



Gunakan pencapai panjang untuk mengutip barang di lantai.



Elakkan daripada memusingkan badan sewaktu membuat aktiviti seharian di singki.



Pastikan badan hadap ke hadapan sewaktu membuat aktiviti seharian di singki.

PERINGATAN APABILA DI DALAM TANDAS

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



1. Pinggul yang dibedah dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah maksima.
2. Gunakan palang besi untuk bangkit dari tandas duduk.
3. Pastikan badan stabil apabila berdiri. Gerakkan kaki yang dibedah perlahan-lahan ke belakang.
4. Pastikan kedua-dua kaki hadap ke hadapan dan tidak memutar.



Elakkan daripada memusing badan semasa megepam jamban.



Ubah arah badan dengan perlahan dan hadap pengepam dengan selesai.



Jangan menyangkung di atas tandas duduk dan elak tandas cangkung.



Gunakan alas duduk tinggi khas atau kerusi mandi jika perlu.



Engsot ke hadapan tandas duduk apabila mahu cebok.

PERINGATAN APABILA MAHU MANDI

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



1. Duduk sewaktu mandi.
2. Pastikan saluran air mudah untuk dicapai.
3. Pinggul yang dibedah dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah.



1. Pastikan kelengkapan mandi mudah dicapai.
2. Ubah posisi badan jika perlu.
3. Gunakan span panjang apabila membasuh kaki.

PERINGATAN APABILA MAHU MEMAKAI KASUT

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



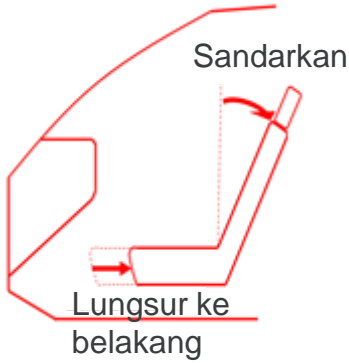
1. Gunakan alat kasut tanduk untuk memakai kasut sewaktu duduk.
2. Elakkan daripada memutar kaki ke dalam.
3. Pinggul yang dibedah dibenarkan bengkok tidak melebihi 90 darjah.



1. Alat tanduk kasut juga boleh digunakan sewaktu berdiri.
2. Elakkan daripada memutar kaki ke dalam.
3. Pegang dinding untuk kestabilan.

PERINGATAN APABILA MEMASUKI KERETA

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Duduk di bahagian hadapan kereta. Pastikan tempat duduk dilongsorkan dan disandarkan ke belakang jika boleh.



Pastikan kaki yang dibedah diletakkan di hadapan sebelum membawa punggung turun dengan perlahan.



Gunakan kaki yang tidak dibedah untuk bantu menolak badan masuk ke dalam kerusi.



Angkat kaki yang dibedah perlahan-lahan masuk ke dalam kereta ataupun dibantu orang lain.

PASTIKAN YANG BERIKUT



Pastikan pinggul yang dibedah hanya boleh bengkok 90 darjah maksima.



Anda boleh menggunakan kusyen untuk meningkatkan ketinggian tempat duduk.

PERINGATAN APABILA MAHU KELUAR DARI KERETA

*petanda gegulung hitam mewakili kaki yang bedah



Sambil memusing badan keluar, angkat kaki yang dibedah perlahan-lahan.



Engsot punggung keluar kereta dengan memegang lingkungan kereta yang stabil.



Pastikan kaki yang dibedah sentiasa diposisikan ke hadapan.



Letakkan kaki yang tidak dibedah di atas lantai untuk memastikan kestabilan badan.



Pegang lingkungan kereta yang stabil untuk membantu anda berdiri.

ELAKKAN YANG BERIKUT

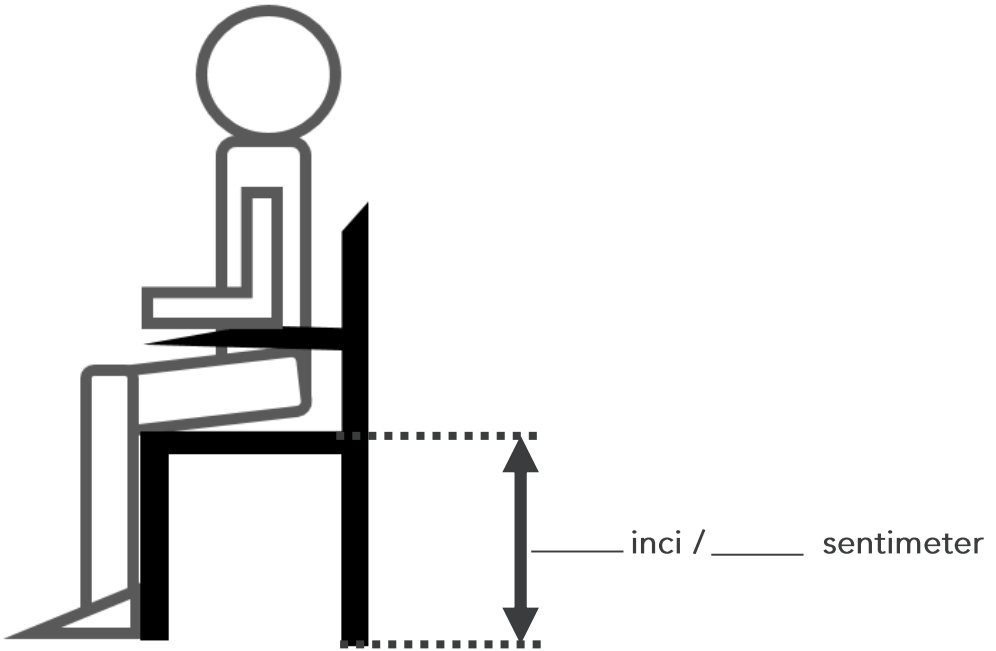


Pastikan punggung dan pinggul anda tidak bengkok melebihi 90 darjah ketika duduk di dalam kereta.



Elakkan daripada memegang pintu kereta. Ia boleh bergerak dan membuat badan hilang keseimbangan. Pastikan kepala tidak terhantuk.

KETINGGIAN KERUSI YANG SESUAI



Ketinggian kerusi atau katil diukur dari bahagian atas kerusi atau katil hingga ke lantai apabila diduduki seseorang.

NOTA

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 Fisioterapi (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 – Posterior 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.