



# कम्मरको सावधानी: अगाडि र पार्श्व दृष्टिकोण

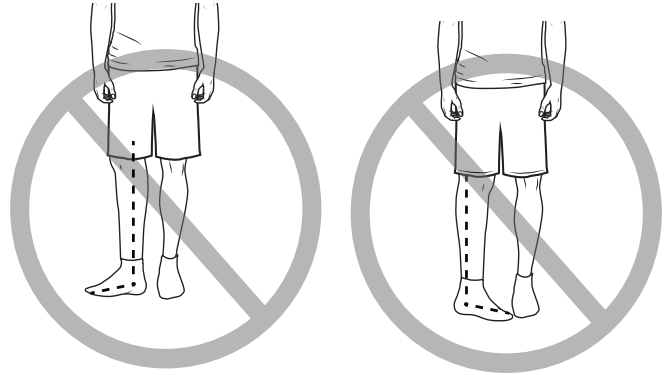
तपाईंको कम्मर प्रतिस्थापन शल्यक्रिया पछि 2 देखि 3 महिनासम्म वा तपाईंको डाक्टर वा थेरापिस्टको निर्देशन अनुसार यी आधारभूत सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्। तपाईंको शल्यक्रियाको आधारमा तपाईंको कम्मर चलाउनका लागि थप सीमाहरू हुन सक्छन्।

शल्यक्रिया पछि तपाईंको नयाँ कम्मरको गति सीमित हुन्छ। यी सावधानीहरूले तपाईंको नयाँ कम्मरलाई मांसपेशीहरू निको हुने स्थितिबाट बाहिर निस्कन वा विस्थापन हुनबाट जोगाउँछन्।

## सावधानीका उदाहरणहरू

तपाईंको कम्मरको सुरक्षाका लागि तपाईंले गर्न सक्ने सावधानीका केही उदाहरणहरू यहाँ दिइएका छन्:

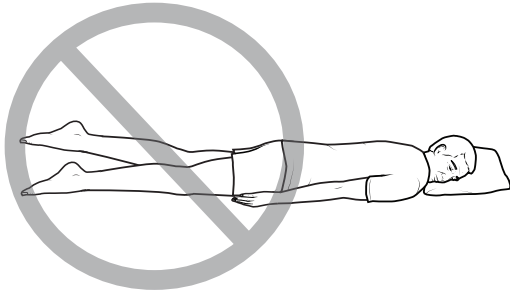
1. तपाईंको कम्मरलाई भित्र वा बाहिर तटस्थ नबनाउनुहोस्। तपाईंको खुट्टा अगाडि फर्काएर राख्नुहोस्।



2. जुता वा मोजा लगाउन बस्दा आफ्नो नयाँ कम्मरको खुट्टालाई अर्को खुट्टाभन्दा माथि नपार्नुहोस्। यसले नयाँ कम्मरको बाहिरी घुमाइलाई रोक्छ। तपाईं अझै पनि आफ्नो खुट्टा गोलीगाँठोमा क्रस गर्न सक्नुहुन्छ।

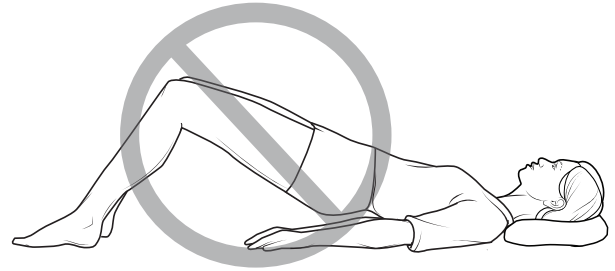


3. तपाईंको नयाँ कम्मरलाई तटस्थ स्थिति (20 डिग्री) भन्दा बाहिर नतन्काउनुहोस्। यसको मतलब सामान्य हिँडाइमा भन्दा आफ्नो नयाँ कम्मरलाई पछाडि नझुकाउनुहोस्।



4. यो आसनमा घोप्टो परेर नसुत्नुहोस् वा खुट्टा माथि उठाउनुहोस्।

5. पतलुङ लगाउने वा बेडप्यान प्रयोग गर्ने जस्ता काम गर्दा आफ्नो कम्मर धेरै माथि नउठाउन सावधान रहनुहोस्।



6. तपाईंको सिट उठाउनुहोस् तपाईंले उठाएको शौचालय सिट प्रयोग गर्नु तथा आफ्नो कुर्सीमा तकिया वा कुसन थप्नु उपयोगी पाउन सक्नुहुन्छ। तल्लो सोफा वा कुर्सीमा बस्न समस्या नभए पनि, उठ्न गाह्रो हुन सक्छ।

यो ह्यान्डआउट सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu) मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

# Hip Precautions: Anterior and Lateral Approach



THE OHIO STATE  
UNIVERSITY

WEXNER MEDICAL CENTER

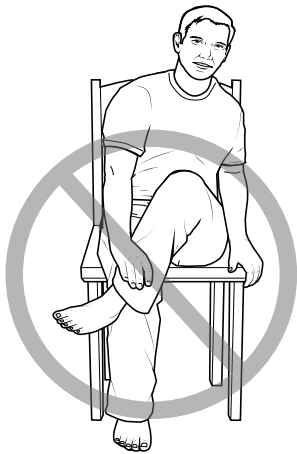
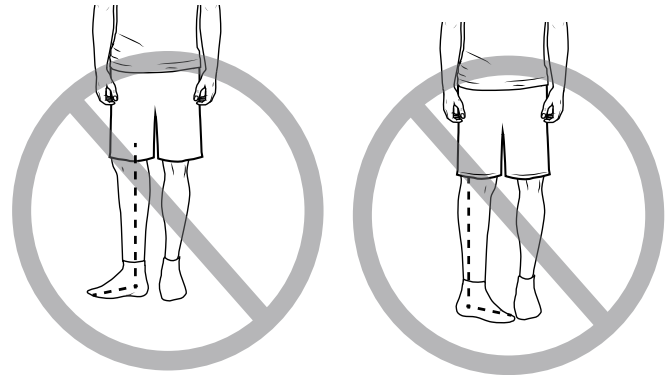
Follow these basic precautions for 2 to 3 months after your hip replacement surgery or as directed by your doctor or therapist. You may have more limits for moving your hip based on your surgery.

Your new hip has limited range of motion right after surgery. These precautions protect your new hip from sliding out of position or dislocating while the muscles heal.

## Precaution examples

Here are some examples of precautions with actions you can take to protect your hip:

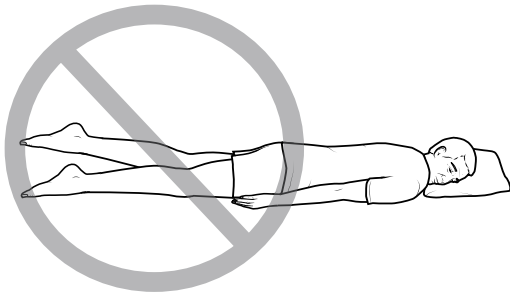
1. Do not turn your hip inward or outward past neutral. Keep your toes pointed forward.



2. Do not cross your new hip leg high over your other leg when sitting to put on shoes or socks. This prevents external rotation of the new hip. You can still cross your legs at the ankles.

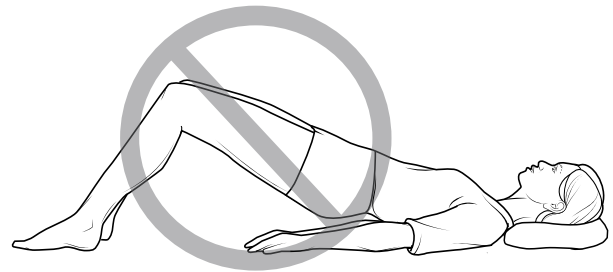


3. Do not extend your new hip beyond a neutral position (20 degrees). This means do not bend your new hip behind you more than with normal walking.



4. Do not sleep on your stomach or lift your leg up in this position.

5. Be careful not to lift your hips up too high to do things like put on pants or use a bedpan.



6. **Raise Your Seat:** You may find it helpful to use an elevated toilet seat and to add a pillow or cushion on your chair. Even if it is not a problem sitting down on a lower couch or chair, it may be hard to get up.

---

**This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.**

For more health information, go to [wexnermedical.osu.edu/patiented](http://wexnermedical.osu.edu/patiented) or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or [health-info@osu.edu](mailto:health-info@osu.edu).