



कम्मरको सावधानी: पोस्टरिअर एप्रोच

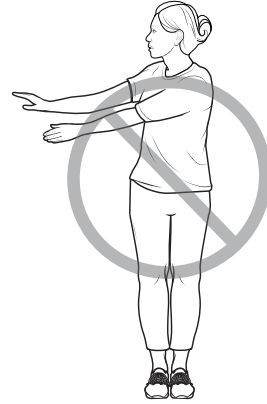
तपाईंको कम्मर प्रतिस्थापन शल्यक्रिया पछि 2 देखि 3 महिनासम्म वा तपाईंको डाक्टर वा थेरापिस्टको निर्देशन अनुसार यी आधारभूत सावधानीहरू पालना गर्नुहोस्। तपाईंको शल्यक्रियाको आधारमा तपाईंको कम्मर चलाउनका लागि थप सीमाहरू हुन सक्छन्।

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

- कम्मरमा 90 डिग्रीभन्दा बढी झुक्नु हुँदैन।
- घुँडा वा गोलीगाँठोमा खुट्टा क्रस नगर्नुहोस्।
- कम्मर भित्रतिर नबङ्ग्याउनुहोस्

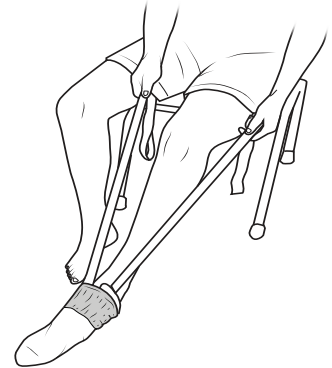
सावधानीका उदाहरणहरू

तपाईंको कम्मरलाई जोगाउनका लागि तपाईंले गर्न सक्ने यी सावधानीहरू तथा कार्यहरूका केही उदाहरणहरू यहाँ दिइएका छन्:



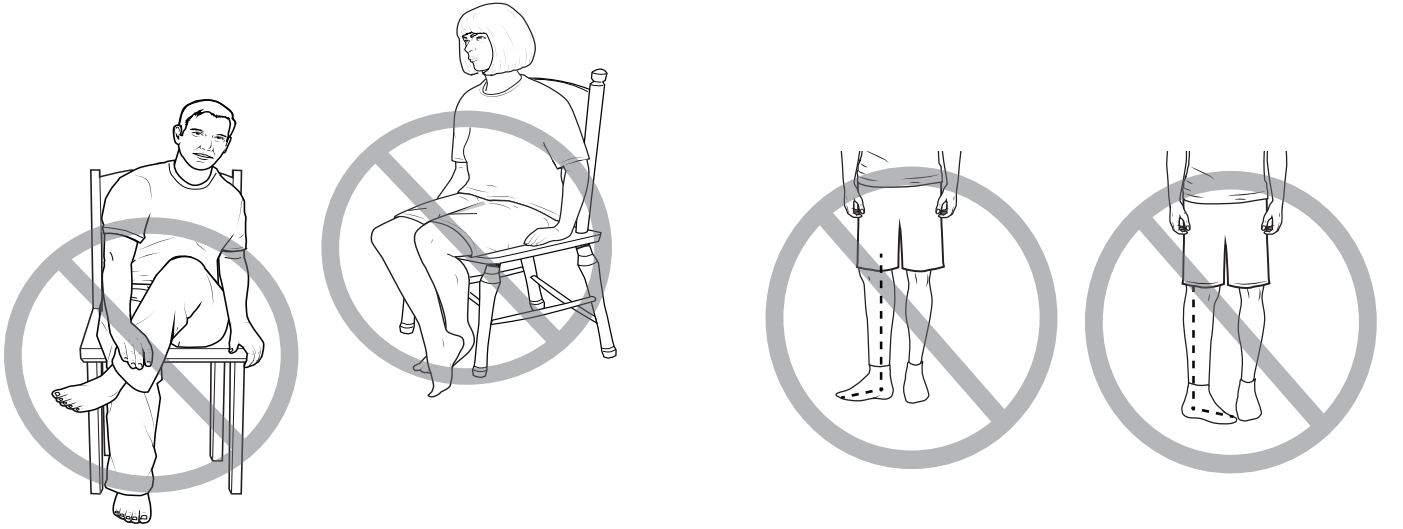
1. तपाईंको कम्मरदेखि माथिल्लो शरीरलाई 90 डिग्रीभन्दा बेसी अगाडि नबङ्ग्याउनुहोस्।

2. तपाईंको खुट्टालाई कम्मरमा नराख्नुहोस् अनि नमोड्नुहोस्। पल्टिन्दाखेरी तपाईंको खुट्टा माथि उठाउनुहोस् अनि पुरै शरीर घुमाउनुहोस्।



3. घुँडा मुनिको कुनै पनि चीज नछुनुहोस्।

4. वस्तुहरूमा पुग्न मोजा सहयोगी, पहुँचकर्ता, तथा अन्य उपकरणको प्रयोग गर्नुहोस्।

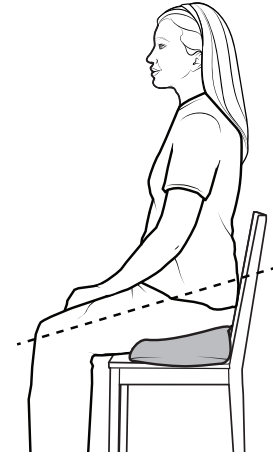


5. बस्दाखेरी, उभिन्दा वा सुत्दा तपाईंको खुट्टा घुँडा वा गोलीगाँठोमा क्रस नगर्नुहोस्।

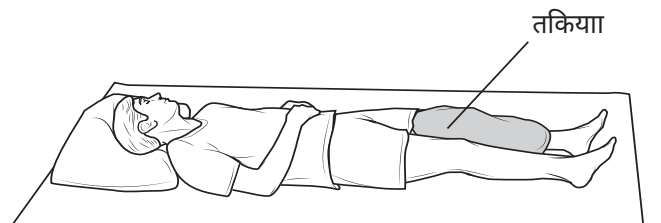
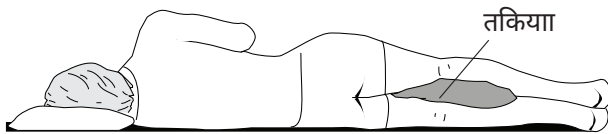
6. तपाईंको कम्मरलाई भित्र वा बाहिर तटस्थ नबनाउनुहोस्। तपाईंको खुट्टाको औंला अगाडितिर फर्काएर राख्नुहोस्।

7. बस्दाखेरी घुँडा कम्मर मुनि राख्नुहोस् र गहिरो कुर्सीबाट बच्नुहोस्। तपाईंको कम्मर अलिक माथि राख्न कुसनमा बस्नुहोस्।

बस्दाखेरी तपाईंको नयाँ कम्मरको भागको घुँडालाई झुकाउन दिनुहोस् र तपाईंको खुट्टाको औंलालाई अगाडितिर फर्काई राख्नुहोस्। यसले तपाईंको कम्मर मोडिनबाट बचाउँछ।



8. बिस्तारामा सुत्दा, तपाईंको खुट्टा अलग राख्नुहोस्। तपाईंको खुट्टाको बिचमा तकिया राखेर उत्तानो परेर वा एकपट्टि फर्केर सुत्नुहोस्। यसले तपाईंलाई आफ्नो खुट्टा क्रस गर्न वा धेरै पर भित्र वा बाहिर घुम्नबाट रोक्दछ। तपाईंको पेटमाथि नसुत्नुहोस्।



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 मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

Hip Precautions: Posterior Approach

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.

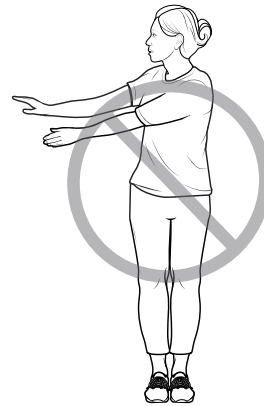
- No bending past 90 degrees at the hip.
- No crossing your legs at the knees or ankles.
- No twisting the hip inward

Precaution examples

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



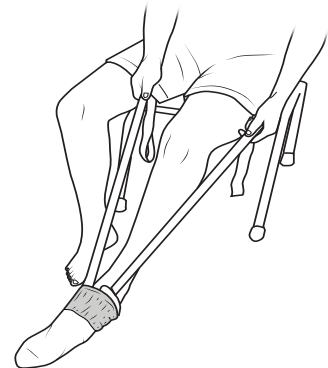
1. Do not bend your upper body at your waist forward more than 90 degrees.



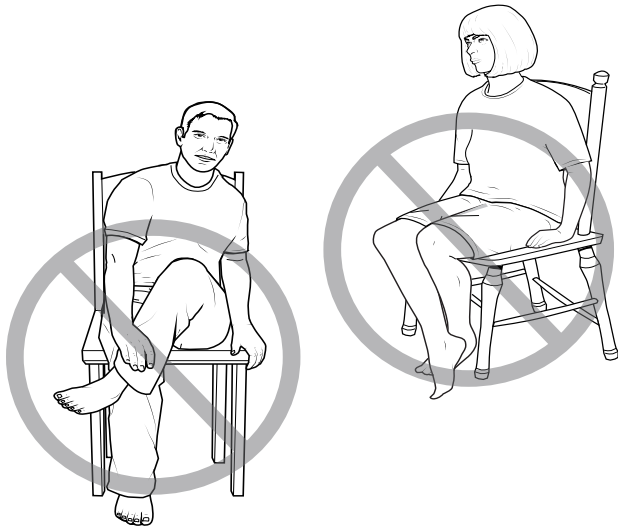
2. Do not plant your feet and twist at your hip. Pick your feet up and move your entire body around when you turn.



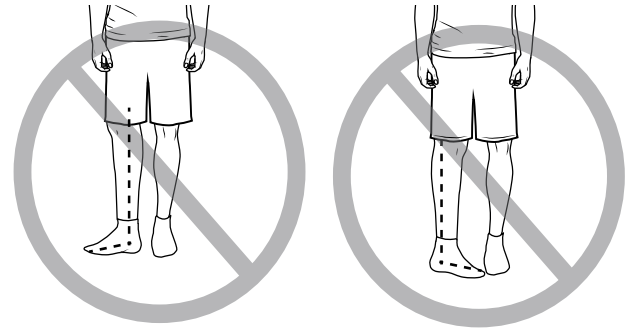
3. Do not reach for anything below your knees.



4. Use a sock aide, reacher, or other device to reach things.



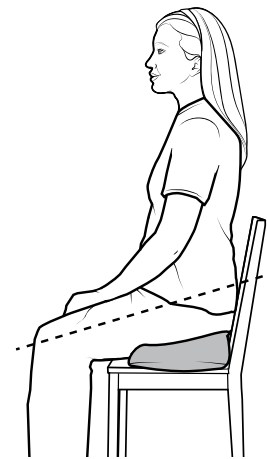
5. **Do not cross your legs at your knees or ankles when sitting, standing or lying down.**



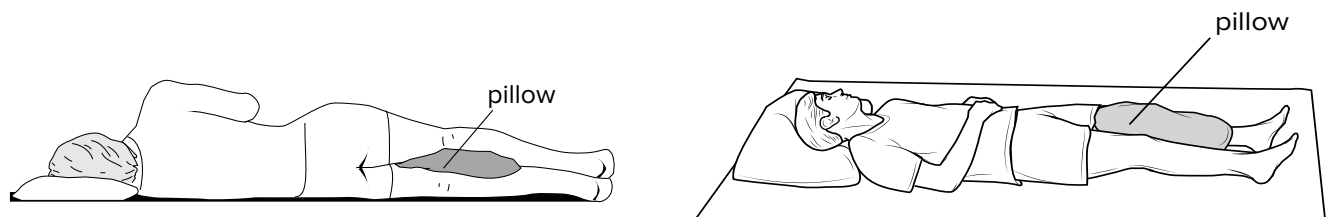
6. **Do not turn your hip inward or outward past neutral.** Keep your toes pointed forward.

7. **Keep your knees below your hips when sitting** and avoid deep chairs. Sit on a cushion to keep your hips higher.

Let your knee on the new hip side bend when sitting and keep your toes pointed forward. This keeps your hip from turning.



8. **When you are in bed, keep your legs apart.** Sleep on your back or side with a pillow placed between your legs. This prevents you from crossing your legs or from turning in or out too far. **Do not sleep on your stomach.**



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 or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.