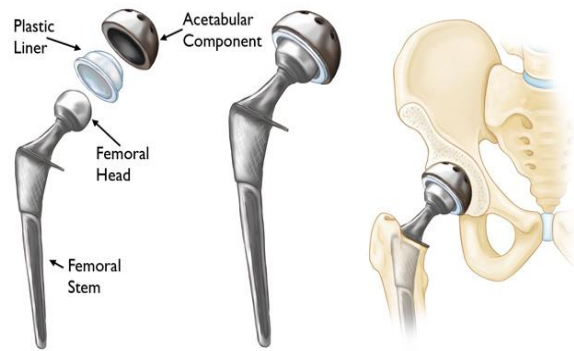


# Total hip replacement

## Nkhani (mbiri) kwa odwala

- Opaleshoni yomwe imachitika m'malire mwa chiuno ndi ntchafu, ndi m'chitidwe otetezeka ndi wamphamvu umene umachepetsa ululu wanu, kuonjezera mphamvu zoyendera, ndi kukuthandizirani kuti mubwerere mwakale muzochitika za tsiku ndi tsiku
- Mu opaleshoni ya m'malire achiuno ndi ntchafu, fupa ndi mtsempha owonongeka zimachotsedweratu kwa thunthu ndi kubwezeretsedwa ndi zipangizo zochita kupangidwa kuchokera ku zitsulo ndi pulasitiki
- Mchitidwe wa opaleshoniwu umatenga pafupi-fupi pakati pa ola limodzi ndi maola awiri. Umachitika pomubaya munthu jakisoni pa msana kuti asamve ululu akamamupanga opaleshoni ndipo kawiri-kawiri umayambitsa kutaya magazi.



## Zophunzira

- Likatsala tsiku limodzi kuti opaleshoni ichitike mudzaonana ndi munthu wachipatala yemwe adzakuthandizeni. Adzakukonzerani ndodo ndi kukuphunzitsani m'mene mungagwiritsire ntchito. Ndodozi zidzagwiritsidwa ntchito pafupi-fupi masabata asanu ndi limodzi kuteteza mwendo opangidwa opaleshoni.
- Tsiku lotsatira kuchitika kwa opaleshoni, mafizo amayambika. Munthu wachipatala amakuthandizirani kukhala mphepete mwa bedi, ndi kukuthandizani kuyamba kuyenda ikangochitika opaleshoni. Amakulangizanso pa ntchito zosiyana-siyana zomwe mukuyenera kuchita tsiku ndi tsiku kwa masabata akutsogolo.
- Zochitikazi ndi gawo lofunikira pachisamaliro cha panyumba, makamaka sabata yoyambirira ikangochitika opaleshoni.
- Mukhoza kuyambiranso kuchita ntchito zanu zo pepuka zomwe mwakhala mukuchita za tsiku ndi tsiku mkati-kati mwa masabata atatu mpaka asanu ndi chimodzi ikangochitika opaleshoni. Kusapeza bwino chifukwa cha ntchito komanso usiku ndi zachidziwikire kwa masabata angapo.
- Mukuyenera kupanga mafizo mwachindunji kwa nthawi zingapo patsiku kuti mubwezeretse kayendedwe komanso mphamvu m'malire achiuno ndi ntchafu yanu.
- Kugwa mkati-kati mwa masabata ochepa oyambirira ikangochitika opaleshoni kukhoza kuononga malire achiuno ndi ntchafu yanu yatsopano ndipo zotsatira zake ndikuchitanso opaleshoni ina. Masitepe ndi oopsa kwambiri kufikira m'malire achiuno ndi ntchafu yanu mutalimba komanso kuyamba kuyenda. Choncho mukuyenera kugwiritsa ntchito ndodo kwa masabata asanu ndi limodzi ikangochitika opaleshoni.
- Ngakhale kuti mukhoza kuyenda ndi ndodo kapena choyendera ikangochitika opaleshoni, mudzafunikira thandizo kwa masabata angapo ku ntchito monga: kuphika, kukagula katundu, kusamba ndi kuchapa.

## Zoletsedwa ikachitika opaleshoni

- Minofu yozungurira m'malire achiuno ndi ntchafu yatsopano imakhala yofooka ndipo ikuyenera kuphunzitsidwa. Pogwiritsa ntchito ndodo mumachepetsa kuopsa kwa kugwa.
- Zoletsedwa zotsatirazi zikuyenera kutsatiridwa kwa miyezi itatu yoyambirira, opaleshoni ikachitika
  - Musapinde malire achiuno ndi ntchafu yanu kosapitirira kukhota kwa madigiri 90
  - Musadutsitse pakati-kati pamafupa mwendo opangidwa opaleshoni komanso musauzungulize.
  - Ngati kunyumba muli ndi chimbudzi chapanja mukuyenera kugwiritsa ntchito chinthu chopangidwa ndi matabwa chomwe chimaoneka ngati mpando chomwe chimakhala ndi dzenje/bowo pansi pake kuti anthu amene akudwala azigwiritsa ntchito ngati chimbudzi kupewa kugwada kwa miyezi itatu yoyambirira opaleshoni ikachitika.
- Molingana ndi zoletsedwa zomwe zanenedwa mwambazi, mukuyenera kupewa kugwada, kukhala pofewa, mipando kapena sofa yapansi ndi kukhala pansu mutasanjikiza miyendo yanu.
- Pakatha masabata awiri kapena atatu ikachitika opaleshoni mukuyenera kubweranso ku chipatala cha Kamuzu kapena chipatala chomwe muli nacho pafupi kuti akachotse mawaya omwe anasokerera bala la opaleshoni.
- Pakatha miyezi itatu itachitika opaleshoni mukuyenera kubweranso ku chipatala cha Kamuzu ndi kukumana ndi dotolo wa opaleshoni kuti aone ndi kuunikanso m'malire achiuno ndi ntchafu yanu
- Ngati bala silinaume mkati-kati mwa sabata imodzi ikachitika opaleshoni, kapena layamba kutupa ndi kumva ululu, mukuyenera kubweranso ku chipatala mwasanga kuti mukaonedwe ndi dotolo wa opaleshoni

Yendetsani chidendene chanu mwamba ndi pansi kokwana ka 20 muola lili lonse



Kokani chidendene pambali pa bedi, pamwamba mpaka pa matako ndi kutsitsanso pansi



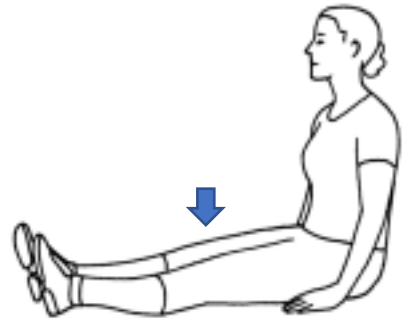
Pindani malire achiuno ndi ntchafu ndi maondo. Kenako khalani pansi pang'ono-pang'ono, musanaimirirenso. Ikani kulemera kwanu konse ku mphazi lanu labwino



Imani mothandizidwa ndi khoma. Kenako tambasulani mwendo wanu wa opaleshoni



Kankhilani bondo lanu kumunsi kwa bedi kupangitsa kuti minofu yanu inayi yakutsogolo kwa ntchafu ikhale yochitachita



Imani mothandizidwa ndi mpando. Pindani malire achiuno ndi ntchafu yanu komwe inachitika opaleshoni mwamba ndi pansi kufikira madigiri osapitirira 90



Imani mothandizidwa ndi khoma. Kenako muyendetse mwendo wanu opangidwa opaleshoni m'mbuyo

