

# Hip replacement guideline

DR SASWATA DATTA  
MBBS MS ORTHO  
REG - 64956

  
To learn more about Dr. Saswata Datta and our orthopedic services, simply scan the QR code provided or visit our website at [www.drswataortho.com](http://www.drswataortho.com). We are committed to helping you on your journey to improved mobility, function, and overall well-being.

SCAN QR



কোমর বদল এর  
পর নিয়মাবলী

হিপ  
রিপ্লেসমেন্ট  
এর পর যদি  
সব নিয়ম  
মেনে চলা  
যায় তাহলে  
খুব তাড়াতাড়ি  
স্বাভাবিক  
জীবন ফিরে  
পেতে  
পারেন।

## অপারেশন এর পর - ২৪ ঘণ্টা থেকে ৩ দিন

পা বালিশ এর উপর তুলে রাখুন  
দুই পায়ের ফাঁকে বালিশ দিন  
গোড়ালির নিচে বলিস দিন  
দিনে ১৫ বার করে বরফ দিন  
ক্রাচ বা ওয়াকার নিয়ে নিজে বাথরুম যান । নার্স এর সাহায্য নিন।  
হাঁটু ভাঁজ করার চেষ্টা করুন ৯০ ডিগ্রী পর্যন্ত  
হাঁটু ভাঁজ না করে পা তুলুন (এসএলআর)  
নরমাল খাবার খান  
বেশি করে জল খান।

## ৫ দিন থেকে ৩ সপ্তাহ

স্টিচ কাটার প্রস্তুতি নিন (১৫ দিন এর মাথাতে )  
পা বালিশ এর উপর তুলে রাখুন  
দুই পায়ের ফাঁকে বালিশ দিন  
মাটিতে বসবেন না  
কমোড ব্যবহার করবেন  
গোড়ালির নিচে বলিস দিন  
দিনে ১৫ বার করে বরফ দিন  
ক্রাচ বা ওয়াকার নিয়ে নিজে বাথরুম যান ।  
নিয়মিত এক্সারসাইজ করুন  
পরিস্কার থাকুন

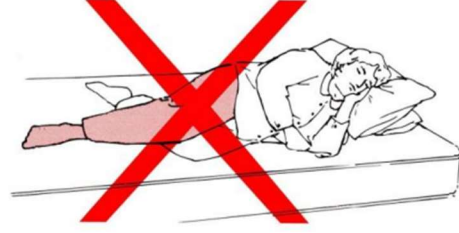
## ৩ সপ্তাহ থেকে ২ মাস

ক্রাচ ছাড়া হাঁটুন  
চার চাকা চালাতে পারেন ।  
সিঁড়ি ব্যবহার করতে পারেন  
বাইক এর পিছনে বসতে পারবেন  
ব্যায়াম করতে থাকুন

# কী করবেন না ?

মাটিতে বসবেন না।  
ইন্ডিয়ান টয়লেট ব্যবহার করবেন না  
জাম্পিং , ফুটবল বন্ধ  
ভারি মাল বহিবেন না  
দৌড়াবেন না  
হাইকিং না করার চেষ্টা করবেন

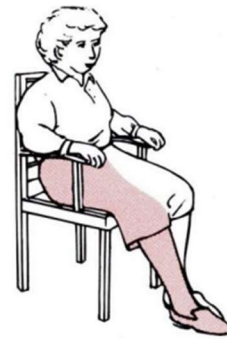
## Do not do this after replacement



## Getting in and out from bed



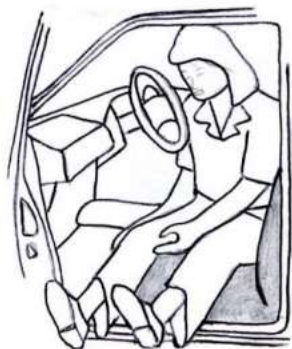
## Getting on and off from a chair



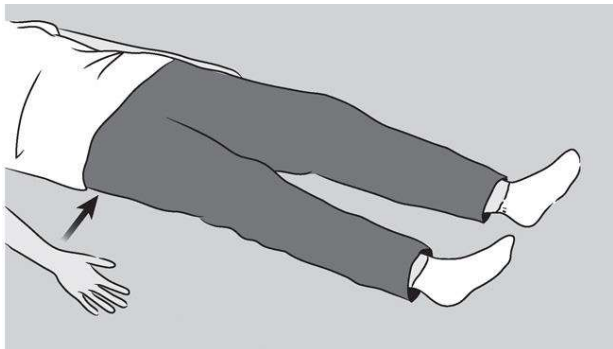
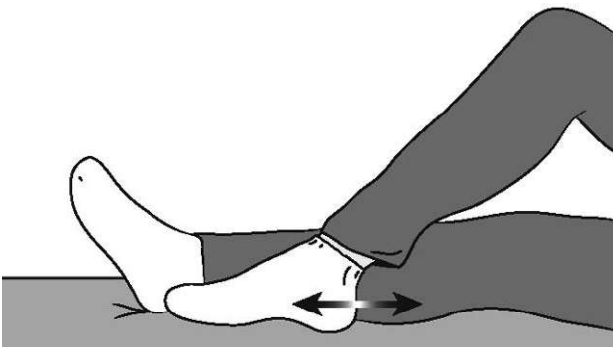
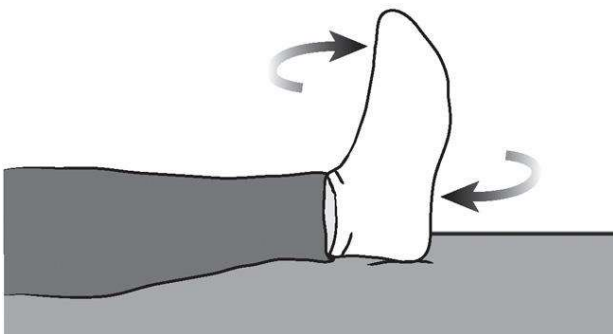
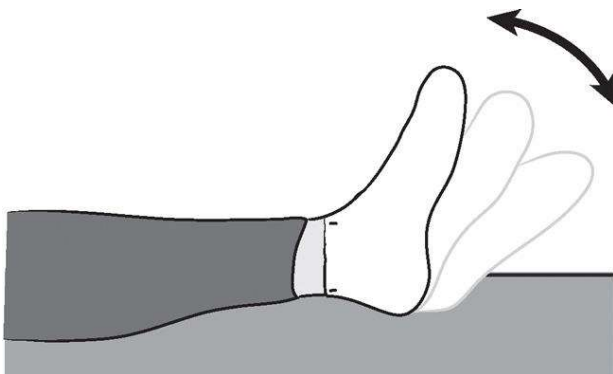
## Siting arrangement at home immediate post op

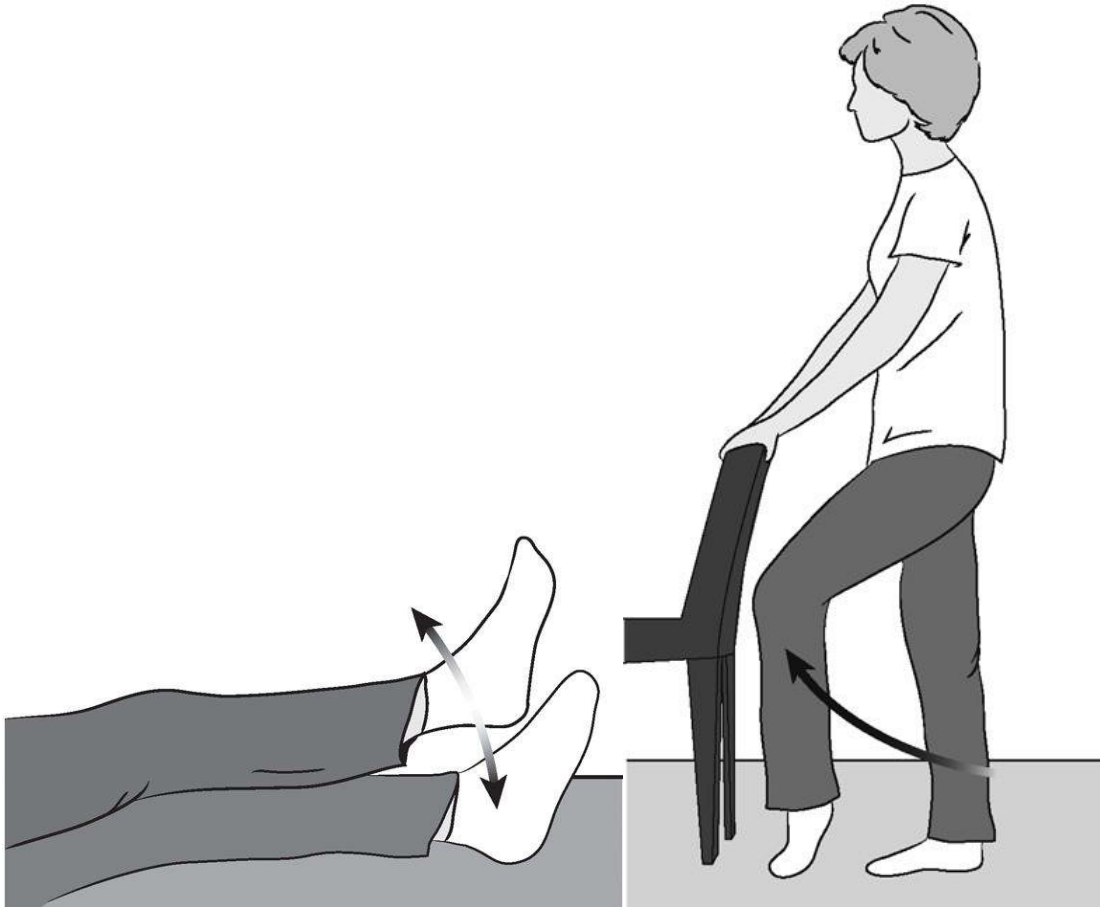
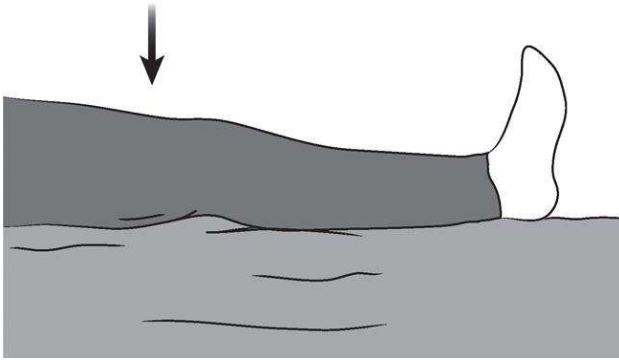
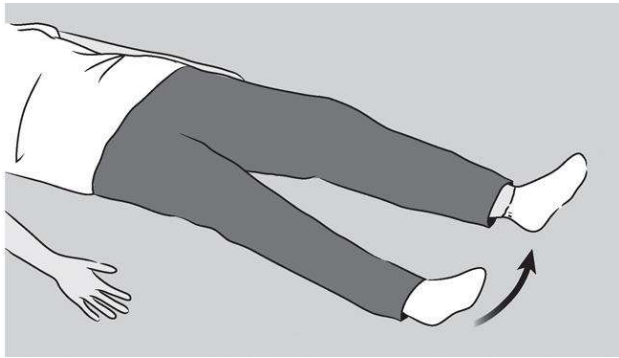


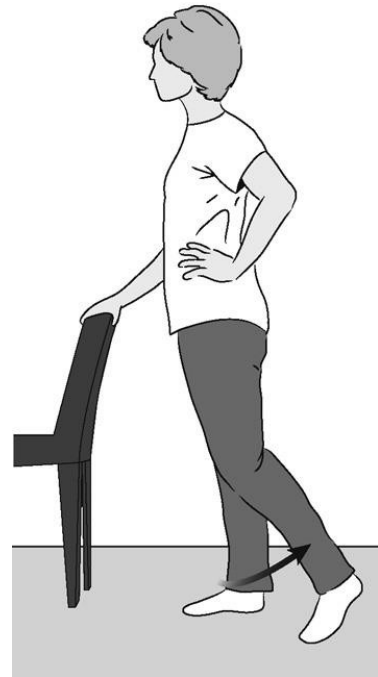
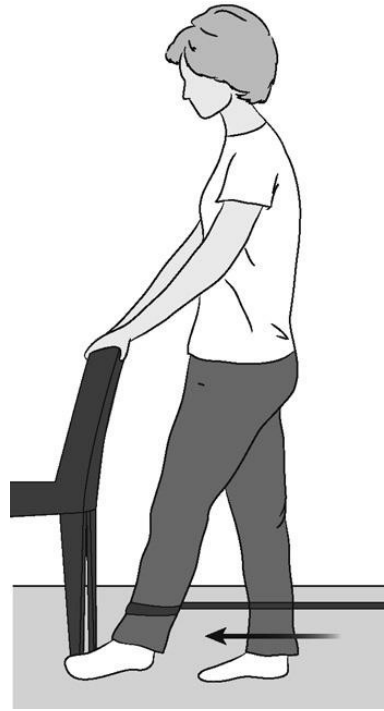
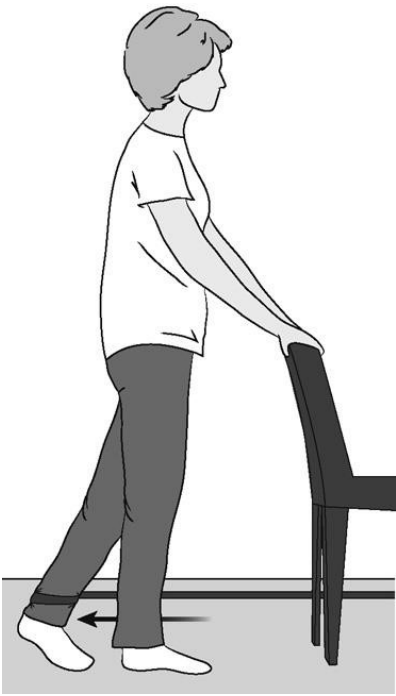
# Car transfer



## Post op Exercise after hip replacement









# Walking upstairs

