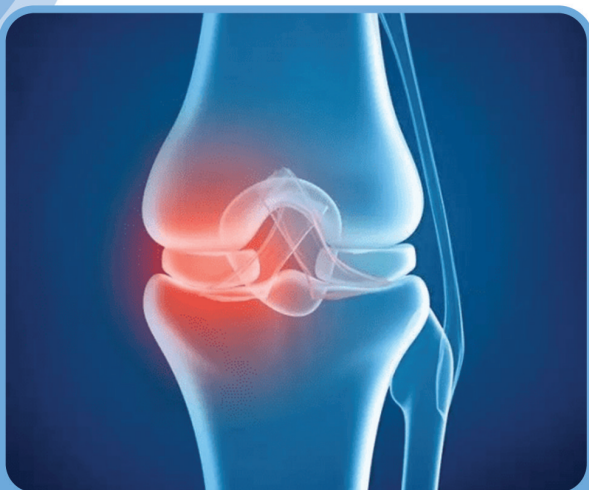


بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

تندیس

مراقبت در تعویض

مفصل زانو



گروه هدف: بیماران و همراهان



خیابان جردن (نلسون ماندلا)، بالاتر از اسفندیار، خیابان

تلفکس ۷۵۲۵۴۰۰۰

تندیس، پلاک ۲

- بیمار باید نرمش هایی را که فیزیوتراپ به وی آموزش داده است طبق یک برنامه منظم بصورت روزانه انجام دهد. هدف از انجام این نرمش ها افزایش دامنه حرکت و نرم شدن حرکت مفصل و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل است. این نرمش ها حداقل تا دو ماه بعد از جراحی ادامه می یابد سعی کنید تا آنجا که امکان دارد زانوی خود را خم و راست کنید اگر وسیله دوچرخه ثابت در اختیار دارید استفاده از آن برای شما مفید است.
- اگر زانوی چپ شما عمل شده است و اتومبیل دنده اتوماتیک در اختیار دارید میتوانید یک هفته بعد از جراحی رانندگی کنید البته به شرطی که داروهایی که روی هوشیاری تاثیر دارند مصرف نکرده باشید. اگر زانوی راست را عمل کرده اید رانندگی به ۶-۸ هفته بعد از عمل موکول می شود.
- به هر طرفی که مایل هستید می توانید بخواهید.
- در صورت لزوم میتوان جهت انجام موارد ذکر شده از کمک یک فیزیوتراپ استفاده کرد.
- بسته به اینکه کار قبلی فرد با چه اندازه از فعالیت بدنی همراه بوده است بین یک و نیم تا دو ماه طول می کشد تا وی بتواند به سر کارش برگردد.
- تا آنجا که می توانید راه بروید ولی راه رفتن جایگزین نرمش هایی که باید انجام بدهید نیست.

- دستمال کاغذی، لوازم خواندن و نوشتن و داروها را در کنارش بگذارید.
- بیمار بعد از مدتی باید بتواند براحتی روی صندلی بنشیند و بلند شود.
- بیمار بتدریج باید فعالیتهای روزانه معمول در منزل را شروع کند.
- بیمار طبق یک برنامه منظم باید هر روز مقدار معینی البته با نظر پزشک خود در منزل راه برود باید هر روز زمان و مسافت راه رفتن بیشتر شود و بهتر است در صورت امکان بعد از مدتی هر روز مدتی در خارج از منزل هم راه پیمایی داشته باشد.
- بیمار باید حداقل هر یک ساعت یکبار بلند شده و راه برود.
- چیدمان وسایل داخل خانه را طوری تغییر دهید تا فرد بتواند راحتتر با واکر یا عصای زیر بغل رفت و آمد کند.
- در چند هفته بعد از جراحی بیمار باید از واکر یا عصای زیر بغل استفاده کند و تا وقتی حرکت و قدرت عضلات اطراف مفصل ران وی خوب نشده است بالا و پایین رفتن از پله در صورت داشتن واکر و همراه منعی ندارد.
- بهتر است تا چند ماه استفاده از پله را به تعویق بیندازد. در بالا رفتن از پله اول باید پای سالم را جلو گذاشته و سپس پای عمل شده را در کنار آن قرار دهد و سپس عصای زیر بغل را جلو بیاورد. در پایین رفتن از پله اول باید عصای زیر بغل را در روی پله پایینی گذاشته و سپس پای عمل شده را روی پله پایینی گذاشته و سپس پای سالم را پایین بیاورد.

مراقبت های پس از جراحی تعویض مفصل زانو در منزل

بلافاصله پس از انجام جراحی تعویض مفصل زانو باید مراقبت های خاصی از بیمار را مد نظر قرار داد مهمترین این مراقبتها عبارتند از:

۱- مراقبت از زخم جراحی

زخم جراحی بیمار بخیه شده و روی آن پانسمان قرار گرفته است. پانسمان باید هر چند وقت یکبار تعویض شود فاصله زمانی بین تعویض پانسمان ها را پزشک مشخص میکند معمولا زخم جراحی تا چند روز ترشحات آبکی و زلالی دارد که ممکن است پانسمان را خیس کرده و یا روی پانسمان لکه بیندازد.

بعد از چند روز این ترشحات قطع می شود تا وقتی که پانسمان روی زخم خیس می شود و یا روی آن لکه میفتد نیاز است که تعویض پانسمان در فواصل زمانی انجام شود و معمولا بعد از توقف ترشحات زخم دیگر نیازی به تعویض مرتب زخم نیست.

با این حال بهتر است تا موقعی که بخیه ها خارج می شوند روی زخم با پانسمان پوشیده باشد تا زخم با لباس تحریک نشود. اگر ترشحات زخم بیش از چند روز طول کشید یا بعد از چند روز ترشحات غلیظ یا زرد رنگ یا بودار شد باید به پزشک معالج اطلاع داد معمولا بخیه ها بعد از دو هفته خارج می شوند. تا وقتی که زخم کاملاً خشک نشده است و بهتر است تا وقتی که بخیه ها خارج نشده اند اجازه ندهید با آب تماس پیدا کند.

۲- تورم اندام

در چند ماه اول بعد از عمل مختصری تورم در محل عمل و اندام تحتانی مبتلا وجود دارد که طبیعی است ولی هر گونه افزایش تورم باید به اطلاع پزشک ارتوپد معالج

رسانده شود.

۳- تغذیه

قدری بی اشتهايي تا چند هفته بعد از عمل طبیعی است. بهتر است بیمار از مواد غذایی حاوی آهن زیاد و میوه استفاده کند. آب زیاد بنوشد. مواد حاوی مقادیر زیاد ویتامین کا، مثل کلم بروکلی، جگر، لوبیا سبز سویا، اسفناج، کلم گل کلم، کاهو عدس و پیاز را مصرف نکند. الکل ننوشد.

۴- فعالیت بدنی

تا چند هفته بعد از جراحی بیمار در شب یا در هنگام فعالیت ممکن است قدری ناراحت باشد که این حالت بتدریج از بین میرود وی معمولا باید بتواند بعد از سه تا شش هفته از جراحی فعالیت های سبک روزانه خود در خانه را انجام دهد.

۵- تشکیل لخته خون

داروهایی برای جلوگیری از لخته شدن خون در اندام های تحتانی بیمار داده می شود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند این داروها تا مدت زمانی که پزشک تجویز کرده است باید مصرف شوند.

با تمام این اوصاف باز احتمال تشکیل لخته به صفر نمی رسد و وجود دارد. وقوع علائم زیر ممکن است به علت تشکیل لخته در عروق اندام تحتانی باشد و با دیدن آنها باید بلافاصله به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

- درد در پشت ساق
- قرمزی در پشت ساق
- تورم پا یا ساق یا ران

وجود علائم زیر ممکن است نشانه این باشد که لخته به ریه رسیده است. در این موارد بیمار باید فوراً به پزشک مراجعه کند:

- تنگی نفس ناگهانی
- درد قفسه سینه بخصوص اگر با تنفس شدیدتر شود.

مراقبت های پس از تعویض مفصل زانو در چند هفته اول

دقت به موارد زیر در چند هفته اول بعد از جراحی مهم بوده و موجب کاهش بروز عوارض احتمالی می شود:

- وسایلی که بیشتر مورد نیاز است باید در نزدیک محل نشستن بیمار باشد.
- صندلی مورد استفاده باید طوری باشد که محل نشستن آن بالاتر از معمول و کمی سفت باشد مبل راحتی مناسب نیست.
- در محلی از منزل که بیمار بیشتر می نشیند لوازم مورد نیازش مثل تلفن، ریموت کنترل ها، رادیو،

