



بیمارستان تخصصی شهریار



تعویض مفصل زانو

تهیه کننده : عبدالله مسن زاده

سوپروایزر آموزشی

با تأیید : آقای دکتر آراسته

(متفحص ارتوپدی)

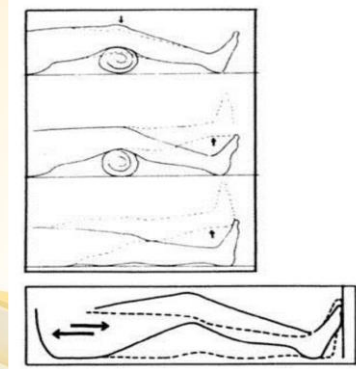
گروه آموزش سلامت بیمارستان :

https://eitaa.com/shahriyar_salamat_group



تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۲

۲- یک پتو یا بالش زیر زانو بگذارید طوری که زانو ۳۰ تا ۴۰ درجه خم شود. با سفت کردن ماهیچه‌ی ران، سعی کنید پاشنه‌ی پا را بلند کنید و مستقیم نگه دارید، ۵ ثانیه بالا نگه دارید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین بیاورید. این حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید.



نکات زیر را در منزل رعایت کنید:

- مبلمان را طوری بچینید که بتوانید بدون مانع با واکر یا عصا راه بروید. قالیچه و سیم‌های کف اتاق را که ممکن است موقع راه رفتن به آن گیر کرده و بیافتید را جمع کنید.
- از صندلی و توالت فرنگی دسته دار بلند استفاده کنید. از وسایل دسته بلند مثل پاشنه کش یا دستگیره استفاده کنید تا مجبور نباشید خم شوید و به زانو فشار آورید.

• منابع:

درسنامه ارتوپدی و شکستگی ها / تالیف دکتر بهادر اعلی هرندی و همکاران / ویرایش چهارم

کتاب پرستاری برونر- سودارث

تورم زانو بدون ترشح، قرمزی یا گرم بودن ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل طبیعی است، برای کاهش تورم زانو، پا را کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید، کیسه‌ی آب یخ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طول یک ساعت به کاهش تورم کمک می‌کند.

از سرگیری فعالیت‌های طبیعی:

- رانندگی: به علت فشار روی زانوی عمل شده به مدت ۶ تا ۸ هفته از رانندگی پرهیز کنید.
- فعالیت ورزشی: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری در سطح هموار با نظر پزشک مناسب می‌باشد.
- دویدن، تنیس، بدمینتون، کشتی، فوتبال و پینگ پونگ: ممنوع می‌باشد.
- فعالیت‌های کاری: ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل بسته به نوع شغل و بر اساس تجویز پزشک جراح می‌توان به سر کار برگشت.

ورزش‌هایی که کمک می‌کند تا ماهیچه‌های جلوی ران تقویت گردد:

- ۱- به پشت دراز بکشید. پاها کشیده، چسبیده به هم و صاف باشند. یک بالش کوچک را زیر مچ پا قرار دهید تا پاشنه کمی بالا قرار بگیرد. ماهیچه‌های بالای ران را سفت کنید طوری که پشت زانو به زمین بچسبد، ۵ ثانیه نگه دارید و ۵ ثانیه استراحت کنید. این کار را ۱۰ بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید.



تعویض مفصل زانو که به آن آرتروپلاستی زانو نیز گفته می‌شود، نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی استخوان‌های ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین می‌کنند. مهمترین هدف تعویض مفصل زانو از بین بردن دردی است که بر اثر ساییدگی و آرتروز، روماتیسم و یا تخریب سطح مفصلی در زانو ایجاد شده است. بدست آوردن دامنه حرکتی مطلوب در مفصل زانو و اصلاح تغییر شکل‌های ایجاد شده در زانو از علل دیگر بکارگیری مفصل مصنوعی زانو است. وقتی غضروف مفصلی زانو به هر علتی تخریب می‌شود حرکت مفصل دردناک شده و مفصل دچار خشکی و محدودیت حرکتی می‌شود. در این وضعیت می‌توان با تعویض سطوح مفصلی، حرکات مفصل را بهتر کرده و درد را از بین برد. عمل جراحی تعویض مفصل زانو یکی از موفق‌ترین اعمال جراحی است. در غالب اوقات مفصل مصنوعی زانو بیش از ۲۰ سال عمر می‌کند.



نکات قابل توجه بعد از عمل جراحی:

- مشارکت فعال بیمار بعد از عمل ضروری است.
- تسریع در شروع فعالیت بعد از عمل طبق دستور پزشک
- کشیدن نفس‌های عمیق بعد از عمل جراحی.
- معمولاً یک تا دو روز بعد از عمل، کار فیزیوتراپی شروع می‌شود.
- همانطور که بیمار در تخت خوابیده با خم و راست کردن مچ پا، جریان خون را در پای عمل شده، بهبود بخشد.
- استفاده از داروهای آنتی بیوتیک و مسکن و داروهای رقیق کننده‌ی خون با دستور جراح.

اقدامات اجرایی فیزیوتراپ برای بیمار قبل از ترخیص:

- خارج شدن و برگشتن به تخت با کمک دیگران.
- پیشرفت در خم کردن زانو تا حدود ۹۰ درجه.
- نگه داشتن زانو به طور مستقیم روزی ۳ نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه.
- راه رفتن روی سطح هموار با واکر یا عصا.
- انجام دادن ورزش‌های توصیه شده از سوی پزشک یا فیزیوتراپ به تنهایی

مراقبت‌های معمول در منزل:

- تمیز و خشک نگه داشتن محل جراحی الزامی است.
- از خیس کردن محل جراحی تا وقتی که بخیه‌ها کشیده نشده، جدا خودداری کنید.
- اگر در محل جراحی، قرمزی یا ترشح دائمی احساس کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.
- روزی دو بار حرارت بدن خود را کنترل کنید و اگر بیشتر از ۳۸ درجه بود به دکتر اطلاع دهید.
- در صورت داشتن درد شدید در ساق پا یا قفسه‌ی سینه و یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.
- از تماس با افراد بیمار (خصوصاً بیماران عفونی) پرهیز کنید.
- رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهید.
- بیماران فشار خونی و دیابتی رژیم خود را ادامه دهند.
- چون داروی رقیق کننده‌ی خون (آمپول کلوگزان) مصرف می‌کنید از خوردن غذاهایی که از نظر ویتامین کا (K) غنی هستند پرهیز کنید، مثل: کلم، جگر و پیاز
- مراقب افزایش وزن خود باشید.. از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید.
- می‌توانید حمام کنید اما مراقب باشید، پانسماں خیس نشود.