

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما، مطالب این راهنما به منظور آشنایی بیشتر شما با بیماری تعویض مفصل زانو و مراقبت های آن تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

تعویض مفصل زانو:

جراحی است که سطح مفصلی استخوان ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین می گردد.

مهم ترین هدف این جراحی از بین بردن دردی است که بر اثر ساییدگی و آرتروز؛ روماتیسم و یا تخریب سطح مفصلی در زانو ایجاد شده است. همچنین به دست آوردن دامنه حرکتی مطلوب در مفصل زانو و اصلاح تغییر شکل های ایجاد شده در زانو از علل دیگر بکارگیری مفصل مصنوعی زانو است.

وقتی غضروف مفصلی زانو به هر علتی تخریب می شود حرکت مفصل دردناک شده و مفصل دچار خشکی و محدودیت حرکتی می شود. در این وضعیت می توان با تعویض سطوح مفصلی، حرکت مفاصل را بهتر کرده و درد را از بین برد. این عمل یکی از موفق ترین اعمال جراحی است. در غالب اوقات مفصل مصنوعی زانو بیش از ۲۰ سال عمر می کند.

نکات قابل توجه بعد از عمل جراحی:

- * مشارکت فعال بیمار بعد از عمل ضروری است.
- * تسریع در شروع فعالیت بعد از عمل
- * کشیدن نفس های عمیق بعد از عمل جراحی
- * ۲ روز بعد از عمل فیزیوتراپی شروع می شود.
- * زمانی که بیمار در تخت خوابیده با خم و راست کردن مچ پا و شل و سفت کردن عضلات جریان خون را در پای عمل شده بهبود می بخشد.
- * آنتی بیوتیک و مسکن و داروی رقیق کننده ی خون با دستور جراح شروع و ادامه پیدا می کند.

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 به مدت ۱۰ ثانیه
- * راه رفتن روی سطح هموار با عصا یا واکر
- * انجام ورزش های توصیه شده



مراقبت های معمول در منزل:

تمیز و خشک نگه داشتن محل عمل الزامی است. اگر در محل جراحی قرمزی یا ترشح دائمی مشاهده کردید، به پزشک معالج مراجعه نمایید. روزی دوبار حرارت بدن خود را کنترل و در صورت تب به پزشک معالج مراجعه نمایید. در صورت داشتن درد شدید در ساق یا قفسه ی سینه و یا تنگی نفس به پزشک مراجعه نمایید. داروی تجویز شده را طبق دستور مصرف نمایید. از تماس با افراد بیمار خودداری کنید.

پانسمان طبق دستور پزشک تعویض شود. هنگام حمام کردن مراقب باشید پانسمان خیس نشود. 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. کیسه آب یخ بصورت غیر مستقیم و بصورت متناوب به کاهش تورم کمک می کند.





دانشگاه علوم پزشکی مشهد

بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

تعویض مفصل زانو

ویژه‌ی بیمار و خانواده



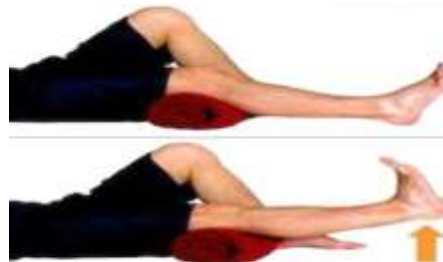
تلفن: ۰۵۱ ۵۵۴۲۲۴۰۱ - داخلی ۱۰۶

تهیه: خرداد ۱۴۰۱ بازنگری: ۱۴۰۳

شماره سند: EDU/215/1400/S.W.C

واحد آموزش سلامت

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



نکات زیر را در منزل رعایت کنید:

میلان را طوری بچینید تا بتوانید بدون مانع با واکر یا عصا راه بروید. قالیچه و سیمهای کف اتاق که ممکن است حین راه رفتن به آن گیر کرده و بیافتید را جمع کنید.

از صندلی و توالت فرنگی دسته دار بلند استفاده کنید. به طور کلی از فشار به زانو خودداری کنید.



منبع:

ارتوپدی برونر و سودارث و تکنولوژی جراحی ارتوپدی

از سرگیری فعالیت های طبیعی:

به علت فشار روی زانوی عمل شده، ۶ تا ۸ هفته از رانندگی پرهیز نمایید.

پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری در سطح هموار با نظر پزشک جراح مناسب است ولی دویدن، تنیس، کشتی، فوتبال، ممنوع است.

شروع فعالیت جنسی ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل

۶ تا ۸ هفته بعد از عمل بسته به نوع شغل و بر اساس نظر پزشک محترم می توان به کار برگشت.

ورزش هایی که کمک می کند ماهیچه

های جلو ران تقویت شود:

۱. به پشت دراز بکشید، پاها کشیده، چسبیده بهم و صاف باشند. یک بالش کوچک را زیر مچ پا قرار دهید تا پاشنه کمی بالا قرار گیرد. ماهیچه های 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.

