

موضوع:

تعویض مفصل زانو



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش سلامت

مرکز آموزشی درمانی بو علی سینا

تابستان ۱۴۰۳

- ✓ قرار دادن بالشتک بین پاها بعد از عمل جراحی امری ضروری است زیرا از در رفتن مفصل کارگذاشته شده جلوگیری خواهد کرد.
- ✓ دراز کشیدن به سمت عمل شده ممنوع است.
- ✓ از پهلوی به پهلوی شدن تا زمانی که پزشک اجازه نداده است بپرهیزید.
- ✓ همیشه زانوی خود را با فاصله نسبت به یکدیگر قرار دهید.
- ✓ پای عمل شده را روی پای دیگر قرار ندهید.
- ✓ موقع استراحت یک بالش بین پاهای خود قرار دهید.
- ✓ تغذیه مناسب، مصرف مایعات و ویتامین ث به میزان کافی در رژیم غذایی می تواند به ترمیم سریعتر زخم کمک کند.
- ✓ بهتر است هنگام استحمام، از صندلی استفاده شود. بر روی صندلی و مبلی بنشینید که ارتفاع مناسبی داشته باشد.
- ✓ از کمپرس یخ بر روی محل آسیب دیده به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استفاده کنید. یخ باعث می شود رگ های خونی تنگ تر شوند و در نتیجه جریان خون کاهش یابد. این امر به کنترل التهاب و کاهش درد ناشی از آن کمک می کند.

- ✓ طول دوره بهبودی از فردی به فرد دیگر متفاوت است . اما به طور کلی لازم است بیمار بین ۳ تا ۶ هفته منتظر بماند تا فعالیت های معمول خود را دوباره ادامه دهد.
- ✓ تورم، قرمزی یا گرم شدن زانو به طور ناگهانی، را باید به عنوان علامت هشدار در نظر گرفت. توجه داشته باشید که اگر ترشح یا خونریزی ناگهانی در ناحیه عمل رخ داد، مهم است که یک بررسی توسط پزشک انجام شود، زیرا ممکن است التهاب جدی باشد.
- ✓ برای بهبودی سریع تر نیز مهم است که پس از عمل جراحی زانو از فیزیوتراپی، به طور پیوسته و مداوم استفاده کنید. از سوی دیگر باید مراقب وزن خود بوده و از اضافه وزن جلوگیری شود.
- ✓ داروهای خود را به صورت منظم و در ساعت تنظیم شده مصرف نمایید.
- ✓ در زمان تعیین شده حتما نزد پزشک معالج مراجعه کنید. زمان کشیدن بخیه ها معمولا چهارده روز بعد از عمل جراحی با نظر جراح خواهد بود.

تعویض مفصل زانو یا آرتروپلاستی

یکی از رایج ترین عللی که باعث می شود که بیماران برای تعویض مفصل زانو اقدام کنند ، درد شدید زانو ، ناشی از آسیب ، تصادف ، بیماری های مزمن و یا ساییدگی مفصل زانو است . درد شدید به عوامل زیادی مانند محل درد که ممکن است پشت زانو ، زیر زانو، کشکک و ... و سن افراد بستگی دارد ، زیرا ساییدگی زانو معمولا با افزایش سن ارتباط مستقیم دارد.

عملکرد این مفاصل مصنوعی ، طبیعی بوده و به طور معمول بسته به شرایط و نحوه استفاده ، طول عمر بالایی دارند . ولی اگر مفصل در طول زندگی فرد دچار اضافه بار بیش از حد ناشی از اضافه وزن ، تمرین شدید فیزیکی و غیره شود دچار شکستگی ، دررفتگی یا جداسازی می شود.

مزایای عمومی عمل جراحی تعویض مفصل زانو

✓ از بین بردن درد زانو

اکثر بیماران پس از عمل جراحی درد کمتر و افزایش فعالیت و کیفیت زندگی را تجربه می کنند.

✓ تغییر شکل مفصل

پروتز زانو یا همان مفصل مصنوعی ، با تاثیر بر مفصل ران باعث تصحیح حالت ضربدری یا پرانتز زانو میشود.

✓ استقلال در زندگی روزمره و بهبود کیفیت زندگی



توصیه ها:

- ✓ ناشتا بودن حداقل ۸ ساعت قبل از عمل واجب است.
- ✓ در صورتی که از داروها یا مکمل های خاصی استفاده می کنید قبل از جراحی تعویض مفصل این موضوع را با جراح ارتوپد خود در میان بگذارید.
- ✓ در هنگام رفتن به لتاق عمل از به همراه داشتن وسایلی نظیر سمک و زیور آلات و عینک و لنز و دندان مصنوعی خودداری کنید.
- ✓ بعد از عمل جراحی ممکن است لوله ای (درن) جهت خروج ترشحات محل عمل قرار داده شود که این درن ها ۲۴ تا ۴۸ ساعت بعد از عمل بسته به نظر پزشک خارج می شوند.
- ✓ جابه جا شدن شما در تخت بسته به نظر پزشک و با حمایت پرستار و کمک پرستار انجام خواهد گرفت .
- ✓ یک تا دو روز بعد از عمل در صورت توصیه و اجازه پزشک ، فعالیت شما به صورت محدود بر روی تخت تا خروج از تخت با آموزش و کمک ، توسط پرستار بخش انجام خواهد گرفت.