



Bohlool Hospital

تعویض مفصل زانو

ویژه بیماران و مراجعین



کارگروه آموزش به بیمار بخش ICU

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 06

بازنگری: ۱۴۰۴

دفعات بازنگری: ۶

www.bohlool.gmu.ac.ir

تمرینات این مرحله شامل موارد زیر است:

- ⇐ دوچرخه ثابت بدون مقاومت: ۱۰ دقیقه روزانه.
- ⇐ استپ آهسته: بالا و پایین رفتن از پله کوتاه با کمک نرده.
- ⇐ خم کردن زانو در حالت خوابیده: با استفاده از حوله زیر پاشنه.
- ⇐ تمرینات تعادلی: ایستادن روی یک پا (با کمک میز).

نکات:

- * انتقال از واکر به عصا پس از تایید فیزیوتراپیست
- * شروع تمرینات در استخر آب گرم

توصیه های طلایی

- ⇐ پایداری پروتز به تقویت عضلات چهارسر و همسترینگ (پشت ران) وابسته است
- ⇐ مدیریت وزن را جدی بگیرید (هر ۱ کیلوگرم کاهش وزن برابر است با ۴ کیلوگرم کاهش فشار روی زانو).
- ⇐ از کفش مناسب با کفی نرم استفاده کنید.

شماره تماس:

۰۵۱۵۷۲۳۶۸۳۴ داخلی ۱۸۰۱

<https://chat.deepseek.com/>



برای دریافت فایل می توانید بارکد روبرو را با تلفن همراه اسکن نمایید.

فیزیوتراپی پس از جراحی تعویض مفصل زانو (TKA)

فیزیوتراپی بخش حیاتی بهبودی است که به بازبازی دامنه حرکتی، قدرت عضلانی و بازگشت به فعالیت های روزمره کمک می کند.

۱. فاز اولیه فیزیوتراپی (۲۴ ساعت اول تا ۲ هفته):

هدف در این مرحله:

- * کاهش تورم و درد
- * پیشگیری از لخته خون (DVT) در پا
- * شروع حرکات اولیه زانو

تمرینات این مرحله شامل موارد زیر است:

- ⇐ انقباض ایزومتریک عضله چهارسر: فشار دادن پشت زانو به تخت (۱۰ ثانیه نگه دارید، ۱۰ تکرار).
- ⇐ خم کردن زانو در حالت نشسته: با کمک فیزیوتراپیست
- ⇐ راه رفتن با واکر.
- ⇐ بالا بردن مستقیم پا: در حالت خوابیده، پا را صاف بالا بیاورید.

۲. تمرینات فاز میانی (هفته ۲ تا ۶)

هدف این مرحله:

- * افزایش دامنه حرکتی زانو (هدف: ۰ تا ۱۲۰ درجه)
- * تقویت عضلات اطراف زانو

TKA یا تعویض مفصل زانو

TKA یا Total Knee Arthroplasty یک عمل جراحی ارتوپدی است که در آن مفصل زانوی آسیب‌دیده با یک پروتز مصنوعی جایگزین می‌شود. این عمل برای کاهش درد و بازیابی عملکرد زانو در موارد تخریب شدید مفصل انجام می‌گیرد.

مزایای TKA

- کاهش ۹۰٪ درد زانو
- بهبود قابل توجه تحرک و کیفیت زندگی
- طول عمر پروتز: ۱۵-۲۰ سال (با مراقبت صحیح)

مراحل عمل

- بی‌هوشی (کامل یا نخاعی)
- برش ۱۰-۱۵ سانتی‌متری جلوی زانو
- تراشیدن استخوان‌های آسیب‌دیده
- نصب پروتز با سیمان مخصوص
- بستن زخم (بخیه یا منگنه)

مدت عمل:

۱-۲ ساعت و تا خروج از ریکاوری ممکن است تا ۴ ساعت طول بکشد.

عمل TKA آخرین گزینه درمان است و تنها زمانی توصیه می‌شود که روش‌های غیرجراحی (فیزیوتراپی، تزریق) مؤثر نباشند.

مراقبت‌های اولیه پس از عمل

در ریکاوری روم (۱-۲ ساعت):

- پایش دقیق علائم حیاتی انجام می‌شود.
- کنترل درد با داروهای وریدی
- بررسی خونریزی از زخم

در بخش عمومی:

- اکسیژن مکمل (در صورت نیاز)
- تجویز مسکن برای کنترل درد
- شروع فیزیوتراپی در همان روز اول
- پایش نشانه‌های ایجاد لخته در پاها

در بیماران با شرایط خاص به تشخیص پزشک جراح، بستری در بخش مراقبت‌های ویژه بعد از عمل لازم است مانند:

- نارسایی قلبی/ریوی شدید
- عوارض حین عمل (خونریزی زیاد، واکنش به بی‌هوشی)
- سابقه آپنه خواب شدید

عوارض احتمالی عمل:

- عفونت مفصل (۱-۲٪ موارد)
- لخته خون (DVT)
- شل شدن پروتز در طولانی‌مدت
- محدودیت دامنه حرکت

آماده‌سازی منزل برای بیمار

* وسایل کمک حرکتی را آماده می‌کنیم

- واکر (۲-۴ هفته اول)
- واکر برای هفته اول و سپس عصا
- صندلی توالت مرتفع (ارتفاع ۴۰-۵۰ سانتی‌متر)
- نرده دستگیر در حمام و کنار تخت

* تجهیزات کمکی که در منزل نیاز است:

- بالش مخصوص برای بالا نگه داشتن پا
- کمپرس سرد ژله‌ای (برای کاهش تورم)
- تشک مواج (در صورت ریسک زخم بستر)
- تخت در ارتفاع مناسب (نه خیلی بلند/کوتاه)
- فضای خالی حداقل ۱ متر اطراف تخت برای حرکت با واکر
- نصب صندلی حمام ضدلغزش
- میز جلوی مبل و تخت برای قرار دادن وسایل ضروری و ظرف غذا

