



Bohlool Hospital

آرتروسکوپی زانو

ویژه بیماران و مراجعین



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲

کد سند: Bh-Mn / pat edu pam / doc-04 / 05

بازنگری: ۱۴۰۳

دفعات بازنگری: ۵

www.bohlool.gmu.ac.ir

اگر شغلتان توام با کار سنگین باشد، مدت زمان بیشتری طول می کشد تا بتوانید به کارتان برگردید.

با پزشک تان صحبت کنید که چه زمانی می توانید با خیال راحت به کارتان برگردید.

برخی از افراد برای محافظت از مفصل خود بایست شیوه زندگی خود را تغییر دهند.

مثلا ورزش پرفشار و سنگین (مانند دویدن) جای خود را به فعالیت های کم فشار و سبک (مانند شنا یا دوچرخه سواری) بدهد. این تصمیمات را با راهنمایی جراح تان خواهید گرفت.

گاهی اوقات، آسیب به زانویتان می تواند به حدی شدید باشد که با جراحی کاملاً برطرف نشود.

www.mayoclinic.org

آدرس وبسایت:

www.Bohlool.gmu.ac.ir

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ شماره داخلی ۱۷۷۷

بارکد روبرو را با تلفن همراه خود اسکن نماید تا فیلم و فایل آموزشی را دانلود و مشاهده کنید



در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک مراجعه کرد:

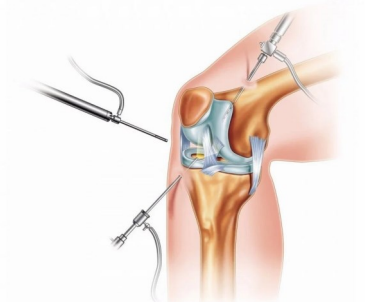
- ← تب و لرز شدید
- ← قرمزی یا احساس گرمای دائم در اطراف زانو
- ← تورم شدید در محل جراحی
- ← ایجاد درد شدید در زانو و عضلات پا
- ← گزگز یا بی حسی انگشتان پا
- ← ترشحات بدبو، سبز یا زرد رنگ

زمان بازگشت به فعالیتهای روزمره:

بسیاری از افراد پس از آرتروسکوپی به تمام فعالیت های خود بدون قید و شرط باز می گردند.

بهبودیتان به نوع آسیب دیدگی زانویتان بستگی خواهد داشت. اگر مورد جراحی تان ترمیم رباط نبوده است، پس از ۶ الی ۸ هفته یا بعضی اوقات خیلی زودتر می توانید بیشتر فعالیت های فیزیکی خود را از سر بگیرید.

شاید لازم باشد از انجام فعالیت های پرفشار و سنگین برای مدت زمان طولانی تری خودداری کنید.



مراقبت بعد از آرتروسکوپی زانو:

جراحی آرتروسکوپی زانو یک عمل حداقل تهاجمی در مفصل است که هم برای تشخیص و هم برای درمان استفاده می شود.

این جراحی حدود نیم تا یک ساعت طول می کشد و بیمار معمولاً همان روز عمل ترخیص می شود.

دوره نقاهت جراحی آرتروسکوپی زانو بسیار کمتر و راحتتر از دیگر جراحی های متداول است با این حال باید مراقبت هایی را بعد از جراحی رعایت کرد.

مراقبت در خانه شامل موارد زیر می باشد:

کنترل درد:

← کمپرس یخ چند بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه

← گذاشتن پا در بالاتر از سطح قلب ۴۸ ساعت پس از عمل جراحی برای کاهش درد و تورم

← استفاده از داروهای مسکن برای کاهش درد بعد از عمل و داروهای مانند آسپرین برای کاهش احتمال لخته شدن خون برای بیمار



فعالیت:

بعد از آرتروسکوپی باید تا مدتی از عصای زیر بغل استفاده شود و بیش از مقداری که پزشک مجاز دانسته است وزن بر روی پای آسیب دیده تحمیل نشود.

مدت و نحوه استفاده از عصا را پزشک معالج تعیین می کند.

بیمار باید هنگام راه رفتن مطابق دستور پزشک زانوبند ببندد.

انجام تمرین های روزانه زانو (روزی دو تا سه بار و هر بار بیست تا سی دقیقه) برای بازیابی عملکرد زانو بسیار موثر است، بهتر است برای انجام این فعالیت های فیزیکی با پزشک معالج مشورت شود.

زمان استفاده از اتومبیل و رانندگی را پزشک معالج با در نظر گرفتن مواردی مثل مشکل زانو، شدت درد، نوع داروهای تجویز شده برای بیمار، توانایی بیمار در کنترل زانو و اینکه اتومبیل دنده اتوماتیک است یا خیر تعیین می کند.

بیماران می توانند بعد از یک تا سه هفته رانندگی کنند.

مراقبت از زخم بعد از آرتروسکوپی:

← اطراف زانو پانسمان شده است و پزشک زمان تعویض پانسمان و اینکه بیمار چه موقع می تواند دوش بگیرد را تعیین می کند.

← زخم و پانسمان را باید خشک و تمیز نگه داشت و پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کرد.

← پانسمان را باید در صورت مرطوب یا خون آلود شدن فوراً تعویض کرد.

← زخم نباید با آب تماس پیدا کند.

انجام فیزیوتراپی و برنامه های توانبخشی

یکی از مهمترین قسمت های بازپروری بعد از جراحی آرتروسکوپی تقویت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن دامنه حرکات زانو با استفاده از برنامه تمرینی منظم است .

انجام تمرین های تقویتی، افزایش دامنه حرکت و تمرین های عضله های چهار سر ران و همسترینگ باید زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.

عوارض و خطرهای احتمالی آرتروسکوپی زانو:

هیچ عمل جراحی بدون عوارض جانبی نیست آرتروسکوپی نیز مانند هر عمل جراحی دیگر ممکن است با عوارضی همراه باشد. برخی عوارض احتمالی در آرتروسکوپی زانو عبارتند از:

← جمع شدن خون داخل مفصل زانو

← ایجاد لخته خون در ساق

← عفونت داخل مفصل زانو

← سفتی و خشکی زانو

← احتمال آسیب اجزای داخل مفصل (منیسک ها یا غضروف مفصلی) و یا عناصر اطراف مفصل (عروق و اعصاب)

