



Bohlool Hospital

تعویض مفصل زانو



کارگروه آموزش به بیمار بخش جراحی ۲
واحد آموزش سلامت- بازنگری سوم

خم کردن شدید مفصل زانو ممکن است موجب آسیب دیدن آن شود. حتما از توالیت فرنگی استفاده شود.

معمولا بعد از جراحی، بیمار می‌تواند با واکر یا عصای زیر بغل راه برود. تا چند هفته برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارد.

زمین خوردن می‌تواند موجب شکسته شدن استخوان های اطراف مفصل مصنوعی شود. در این وضعیت درمان شکستگی بسیار مشکل تر و پر عارضه تر از شکستگی در فردی است که مفصل مصنوعی ندارد. باید در حمام و دستشویی دستگیره هایی روی دیوار نصب شود تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کرده و از لیز خوردن جلوگیری شود.

دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشد تا بیمار در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کند.

صندلی مناسب برای بیمار صندلی محکمی است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد. در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می‌گیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران قرار بگیرند.

صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد. بیمار باید همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشد تا روی صندلی ماشین یا میل یا صندلی بگذارد. بطوریکه زانوهای وی پایین تر از سطح مفصل لگن قرار بگیرد.

باید برای همیشه از توالیت پایه دار (فرنگی) استفاده کرد.

ارتفاع محل نشستن این توالیت باید کمی بالاتر از معمول باشد.

شماره تماس: ۰۵۱-۵۷۲۳۶۸۳۳ داخلی ۱۷۷۷



برای دریافت فایل می‌توانید

بارکد روبرو را با تلفن همراه

اسکن نمایید.



۴) روی یک صندلی یا لبه تخت بنشینید.

اجازه دهید پای عمل شده استراحت کند و سپس آن را تا جایی که می‌توانید به سمت عقب خم کنید.

به مدت ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس استراحت کنید.



۵) روی یک صندلی یا لبه تخت بنشینید. پای عمل شده را به سمت جلو دراز کنید.

و انگشتان پا را به سمت خودتان بکشید. شما باید درگیر شدن عضلات ران را احساس کنید.

به مدت ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس استراحت کنید.

نمی‌توان از مفصل مصنوعی انتظار عمری ابدی داشت. با تکنولوژی فعلی، عمر و زمان کارکرد مفصل مصنوعی زانو از مفصل طبیعی کمتر است. همانند مفاصل طبیعی، این مفصل هم بعد از مدتی دچار سائیدگی و تخریب می‌شود.

بعد از جراحی تعویض مفصل زانو باید از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کرد.

فعالیت های بدنی شدید و اعمال فشار زیاد بر این مفاصل طول عمر آنها را کاهش میدهد.

ورزشهای بعد از عمل

۱) روی تخت دراز بکشید و هر دو پا را دراز کنید. عضلات جلوی ران را منقبض کنید و پشت زانو را به تخت بچسبانید.

۵ ثانیه مکث کنید و سپس عضلات را رها کنید.



۲) روی تخت دراز بکشید و یک حوله تاشده یا یک بالش را زیر زانوی پای عمل شده قرار دهید.



۳) حالت انگشتان پا را به سمت خودتان بالا بکشید و پایتان را صاف کنید.



پاشنه پا از روی تخت بلند می‌شود و شما باید درگیری عضلات ران را احساس کنید.

۴) روی تخت دراز بکشید و زانوی عمل شده را به سمت خودتان خم کنید. پس از خم کردن زانو تا حد ممکن، ۵ ثانیه در همین حالت بمانید و سپس استراحت کنید.



مراقبت‌های پس از عمل جراحی :

بلافاصله بعد از به هوش آمدن یا از بین رفتن بی حسی پاها، انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید.

تا ۴۸ ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو، جهت صاف نگهداشتن پا استفاده می‌شود.

زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار می‌گیرد.

راه رفتن از دور روز بعد از جراحی با کمک پرستار شروع می‌شود. بیمار با عصا یا واکر راه می‌رود.

از توالی فرنگی استفاده نمایید.

پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری است.

برای پیشگیری از لخته شدن خون تا دو هفته بعد از جراحی نیاز به داروی ضد انعقاد است.

درمان با آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن در منزل لازم است. تعویض پانسمان ناحیه عمل یک روز در میان در منزل ادامه داشته باشد.

بهتر است از مواد غذایی حاوی آهن زیاد و میوه‌ها که ویتامین سی دارند، استفاده کنید. آب زیاد بنوشید. مراقب باشید اضافه وزن نداشته باشید. مواد لبنی مانند شیر و پنیر و ماست کم چربی که حاوی کلسیم هستند استفاده کنید.

استحمام ۶ روز بعد از جراحی با نظر پزشک شروع می‌شود

در صورت وجود ترشح بد بو روی پانسمان، افزایش درد، تورم، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

جهت ادامه درمان دوهفته بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید.

فیزیوتراپی زانو سه روز بعد از جراحی شروع می‌شود.

عمل تعویض مفصل زانو در بیمارانی که دچار درد شدید و بیماریهای تخریب کننده سطوح مفصلی نظیر استئوآرتریت پس از ضربه، روماتیسم مفصلی و نیز بیماری هموفیلی هستند، کاربرد دارد.

در جراحی تعویض مفصل زانوی کامل، استخوان و غضروف آسیب دیده خارج شده و توسط پروتزهای فلزی که سطح استخوانهای مفصل را می‌پوشانند، جایگزین می‌شوند. این جراحی یکی از شایع‌ترین عمل‌های جراحی با نتیجه موفقیت‌آمیز می‌باشد.

معمولاً دوره نقاهت پس از جراحی در حدود ۱۲ هفته طول می‌کشد. البته بسته به شیوه زندگی، امکان دارد دوره نقاهت بین ۶ تا ۱۲ ماه نیز طول بکشد.

در چند هفته اول پس از جراحی، بیمار بدون استفاده از ابزار کمک مانند عصا یا واکر قادر به راه رفتن نمی‌باشد. همچنین بیمار در انجام فعالیت‌های ساده مانند نشستن، راه رفتن یا بالا رفتن از راه پله و رانندگی دچار مشکل می‌باشد. در این مرحله زانو دردناک و سفت می‌شود.

جهت بهبود عملکرد مفصل، از برنامه توان‌بخشی مخصوص استفاده خواهد شد. همچنین برای کنترل درد پزشک داروی ضد درد تجویز می‌کند.

مراقبت‌های قبل از عمل جراحی :

آزمایشات پزشکی و بررسی لازم از نظر وجود کانونهای عفونی انجام می‌شود زیرا وجود عفونت در بدن باعث عفونت مفصلی می‌شود. در صورتی که طی یکسال گذشته در محل عمل عفونت داشته‌اید به پزشک خود اطلاع دهید.

همراه داشتن جوراب واریس و پوشیدن آن در حین عمل به پای سالم لازم است.