



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

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.

مراقبت در خانه شامل موارد زیر می باشد:

کنترل درد:

- ⇐ کمپرس یخ چند بار در روز و هر بار به مدت 20 تا 30 دقیقه
- ⇐ گذاشتن پا در بالاتر از سطح قلب 48 ساعت پس از عمل جراحی برای کاهش درد و تورم
- ⇐ استفاده از داروهای مسکن برای کاهش درد بعد از عمل و داروهایی 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:

- 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.



نیازهای آموزشی، تشخیص پرستاری، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار

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.

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.
- ✓ اگر شغل تان 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.
- ✓ مثلاً 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.

منابع:

➤ Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018

➤ <https://familydoctor.org>

➤ راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد

➤ کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی