

آموزش در تعویض مفصل زانو

تعویض مفصل زانو که به آن آرتروپلاستی زانو نیز گفته میشود، نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی استخوان های ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین میکنند .مهم ترین هدف تعویض مفصل زانو از بین بردن دردی است که بر اثر ساییدگی و آرتروز ،روماتیسم و یا تخریب سطح مفصلی در زانو ایجاد شده است. بدست آوردن دامنه حرکتی مطلوب در مفصل زانو و اصلاح تغییر شکل های ایجاد شده در زانو از علل دیگر بکار گیری مفصل مصنوعی زانو است . وقتی غضروف مفصلی زانو به هر علتی تخریب میشود حرکت مفصل دردناک شده و مفصل دچار خشکی و محدودیت حرکتی میشود. در این وضعیت میتوان با تعویض سطوح مفصلی، حرکات مفصل را بهتر کرده و درد را از بین برد. عمل جراحی تعویض مفصل زانو یکی از موفق ترین اعمال جراحی است. در غالب اوقات مفصل مصنوعی زانو بیش از 20 سال عمر میکند.



نکات قابل توجه بعد از عمل جراحی :

- مشارکت فعال بیمار بعد از عمل ضروری است .
- تسریع در شروع فعالیت بعد از عمل طبق دستور پزشک
- کشیدن نفس های عمیق بعد از عمل جراحی
- معمولاً یک تا دو روز بعد از عمل ، کار فیزیوتراپی شروع می شود .
- استفاده از دستگاه (سی پی ام) که زانوی بیمار را به صورت آهسته و مداوم خم و راست می کند طبق دستور پزشک دو تا سه روز بعد از عمل شروع می شود .
- همانطور که بیمار د تخت خوابیده با خم و راست کردن مچ پا ، جریان خون را در پای عمل شده ، بهبود بخشد.
- استفاده از داروی مسکن و بیوتیک آنتی و داروهای رقیق کننده ی خون با دستور جراح ، شروع و ادامه پیدا می کند .

اقدامات اجرایی فیزیوتراپ برای بیمار قبل از ترخیص :

- خارج شدن و برگشتن به تخت با کمک دیگران
- پیشرفت در خم کردن زانو تا حدود 90 درجه
- نگه داشتن زانو به طور مستقیم روزی 3 نوبت و در هر نوبت 10 بار و هر بار به مدت 10 ثانیه
- راه رفتن روی سطح هموار با واکر یا عصا
- انجام دادن ورزش های توصیه شده از سوی پزشک یا فیزیوتراپ به تنهایی

مراقبت های معمول در منزل :

- تمیز و خشک نگه داشتن محل جراحی الزامی است.
- از خیس کردن محل جراحی تا وقتی که بخیه ها کشیده نشده ، جدا خودداری کنید .

- اگر در محل جراحی ، قرمزی یا ترشح دائمی احساس کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید .
- روزی دو بار حرارت بدن خود را کنترل کنید و اگر بیشتر از 38 درجه بود به دکتر اطلاع دهید .
- در صورت داشتن درد شدید در ساق پا یا قفسه ی سینه و یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنی.
- داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید .
- از تماس با افراد بیمار (خصوصاً بیماران عفونی) پرهیز کنید .
- اگر کار دندانپزشکی دارید حتماً با پزشک جراح خود مشورت کنید .
- رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهید .
- بیماران فشار خونی و دیابتی رژیم خود را ادامه دهند .
- چون داروی رقیق کننده ی خون (آمپول کلگزان) مصرف می کنید از خوردن غذاهایی که از نظر ویتامین کا (K) غنی هستند پرهیز کنید ، مثل : کلم ، جگر و پیاز
- مراقب افزایش وزن خود باشید.
- از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید .
- می توانید حمام کنید اما مراقب باشید ، پانسمان خیس نشود .
- تورم زانو بدون ترشح ، قرمزی یا گرم بودن 3 تا 6 ماه بعد از عمل طبیعی است ، برای کاهش تورم زانو ، پا را کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید ، کیسه ی آب یخ 15 تا 20 دقیقه در طول یک ساعت به کاهش تورم کمک می کند .

از سر گیری فعالیت های طبیعی :

- رانندگی : به علت فشار روی زانوی عمل شده به مدت 6 تا 8 هفته از رانندگی پرهیز کنید .
- فعالیت جنسی : 4 تا 6 هفته بعد از عمل با احتیاط
- فعالیت ورزشی : پیاده روی ، شنا و دو چرخه سواری در سطح هموار با نظر پزشک مناسب می باشد .
- دویدن ، تنیس ، بد مینتون ، کشتی ، فوتبال و پینگ پونگ: ممنوع می باشد .
- فعالیت های کاری : 6 تا 8 هفته بعد از عمل بسته به نوع شغل و بر اساس تجویز پزشک جراح می توان به سر کار برگشت .

ورزش هایی که کمک می کند تا ماهیچه های جلوی ران تقویت گردد :

1. به پشت دراز بکشید . پاها کشیده ،چسبیده به هم و صاف باشند. یک بالش کوچک را زیر مچ پا قرار دهید تا پاشنه کمی بالا قرار بگیرد . ماهیچه های بالای ران را سفت کنید طوری که پشت زانو به زمین بچسبد ، 5 ثانیه نگه دارید و 5 ثانیه استراحت کنید . این کار را 10 بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید .



2. یک پتو یا بالش زیر زانو بگذارید طوری که زانو 30 تا 40 درجه خم شود. با سفت کردن ماهیچه ی ران ، سعی کنید پاشنه ی پا را بلند کنید و مستقیم نگه دارید، 5 ثانیه بالا نگه دارید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین بیاورید. این حرکت را 10 تا 20 بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید.



نکات زیر را در منزل رعایت کنید:

مبلمان را طوری بچینید که بتوانید بدون مانع با واکر یا عصا راه بروید .
قالیچه و سیم های کف اتاق را که ممکن است موقع راه رفتن به آن گیر کرده و بیافتید را جمع کنید .
از صندلی و توالت فرنگی دسته دار بلند استفاده کنید. از وسایل دسته بلند مثل پاشنه کش یا دستگیره استفاده کنید تا مجبور نباشید خم شوید و به زانو فشار آورید.

واحد آموزش به بیمار

پاییز 1400

سنتان صلاح اللین