

تعویض مفصل زانو



آناتومی زانو



واحد آموزش سلامت

فروردین ۱۴۰۵

منبع: برونر - سودارث

۲۰۱۷

تعویض مفصل زانو

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 سطح مفصلی، حرکات مفصل را بهتر کرده و درد را از بین برد.

مراقبت های قبل از عمل

- انجام آزمایشات خون طبق دستور پزشک
- انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی
- انجام رادیو گرافی لگن طبق دستور پزشک
- خارج کردن وسایل فلزی و دندان مصنوعی
- ناشتا بودن قبل از عمل
- اطلاع مشکلات قلبی و ریوی، داروهای مصرفی، استعمال دخانیات، ابتلا به بیماری خاص، حساسیت به دارو، سابقه در یافت خون و سایر موارد به پزشک و پرستار
- آسپیرین و دارو هایی که روی انعقاد خون موثرند از ۱۰-۱۴ روز قبل با نظر پزشک معالج قطع شوند.

مراقبت های بعد از عمل

- معمولاً یک تا دو روز بعد از عمل کار فیزیوتراپی شروع میشود.
- همان طور که بیمار در تخت خوابیده با خم و راست کردن مچ پا، جریان خون را در پای عمل شده بهبود ببخشد.
- استفاده از دارو های آنتی بیوتیک، مسکن و داروهای رقیق کننده ی خون با دستور جراح شروع و ادامه پیدا میکنند.
- خارج شدن و برگشت به تخت با کمک دیگران
- پیشرفت در خم کردن زانو تا حدود ۹۰ درجه
- نگه داشتن زانو به طور مستقیم روزی ۳ نوبت و در هر نوبت ۱۰ بار و هر بار به مدت ۱۰ ثانیه
- راه رفتن روی سطح هموار با واکر یا عصا
- انجام دادن ورزش های توصیه شده از سوی پزشک یا فیزیوتراپ به تنهایی

پس از ترخیص

- 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 و ترشح دائمی احساس کردید حتما به پزشک مراجعه کنید .

- در صورت داشتن درد شدید در ساق پا یا قفسه ی سینه و یا تنگی نفس فوراً به پزشک اطلاع دهید .

- رژیم معمول خود را ادامه دهید

- اگر داروهای رقیق کننده خون (امپول کلگزان) مصرف میکنید، از خوردن غذاهایی که از نظر ویتامین کا غنی هستند پرهیز کنید .
مثل کلم - جگر - پیاز

- از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید .

- در صورت داشتن درد شدید در ساق پا یا قفسه ی سینه و یا تنگی نفس فوراً به پزشک اطلاع دهید .

- از رانندگی به علت فشار روی زانوی عمل شده به مدت ۶ تا ۸ هفته پرهیز کنید .

- فعالیت جنسی ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل با احتیاط انجام گردد.

- تورم زانو بدون ترشح و قرمزی گرم بودن ۳ تا ۶ ماه بعد از عمل طبیعی است برای کاهش تورم زانو پا را کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید .
کیسه آب یخ ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در طول یک ساعت به کاهش تورم کمک میکند .

- پیاده روی - شنا و دوچرخه سواری در سطح هموار با نظر پزشک مناسب میباشد .

- ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل بسته به نوع شغل و بر اساس تجویز پزشک جراح، میتوان به سر کار برگشت .

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 باعث افتادن شود 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.

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

۱- به پشت دراز بکشید ، پاها کشیده ، چسبیده به هم و صاف باشند یک بالش کوچک را زیر مچ پا قرار دهید تا پاشنه کمی بالاتر قرار گیرد ماهیچه های بالای ران را سفت کنید طوری که پشت زانو به زمین بچسبد ۵ ثانیه نگه دارید و ۵ ثانیه استراحت کنید این کار را ۱۰ بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید .

۲- یک پتو یا بالش زیر زانو بگذارید طوری که زانو ۳۰ تا ۴۰ درجه خم شود باسفت کردن ماهیچه ی ران سعی کنید پاشنه پا را بلند کنید و مستقیم نگه دارید ۵ ثانیه بالا نگه دارید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین بیاورید این حرکت را ۱۰ تا ۲۰ بار برای هر پا روزی چند بار انجام دهید .

