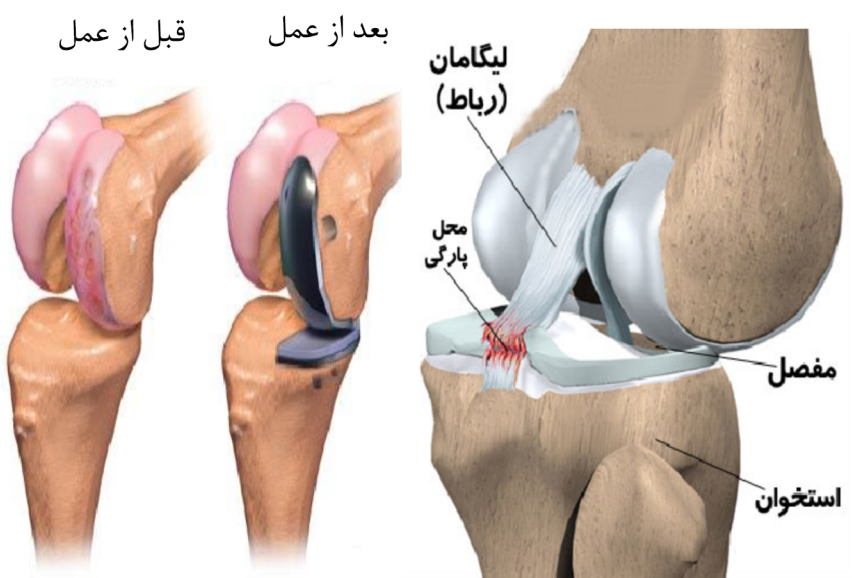


تعویض مفصل زانو



ایجاد تغییراتی به صورت زیر در منزل ، در دوره بهبودی به شما کمک می کند :

- ▲ پله های منزل حتماً نرده داشته باشد .
- ▲ در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد .
- ▲ از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها داشته باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید .
- ▲ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید .
- ▲ قالیه های نرم ممکن است سبب لیز خوردن شما شوند آنها را جابجا کنید .
- ▲ محل زندگی شما بهتر است که پله نداشته باشد .
- ▲ از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالش قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد استفاده کنید .
- ▲ یک میز یا چهارپایه کوچک در هنگام نشستن ، زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید .

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید :

- * افزایش درد و تورم در ساق پاها ، ایجاد ناگهانی تنگی نفس و درد قفسه سینه
- * تب و لرز ، قرمزی ، سفتی و تورم در محل جراحی زانو
- * ترشح از محل جراحی زانو ، افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت

آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت

شماره تماس: ۸۲۱۱۱۳۳۳

@kasra.hospital kasrahospital.ir

تعویض مفصل زانو

اگر زانوی فردی به هر دلیلی، مثل ابتلا به آرتروز، ورم مفاصل یا هر نوع آسیب فیزیکی دیگر به شدت صدمه دیده باشد، فرد توانایی انجام فعالیت های روزمره ساده مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله را نخواهد داشت و این در حالی است که این افراد حتی در وضعیت نشسته یا خوابیده نیز درد شدیدی را در ناحیه زانو احساس می کنند.

اگر تجویز دارو، کاهش سطح فعالیت های فیزیکی با استفاده از تکیه گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر واقع شود، عمل جراحی زانو و تعویض کامل کشکک زانو آخرین راهکاری است که می تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد.

تعویض مفصل زانو در موارد زیر مفید می باشد:

- ❑ درد شدید زانو که موجب محدودیت فعالیت می شود.
- ❑ تورم مزمن زانو که موجب محدودیت فعالیت می شود.
- ❑ تغییر شکل زانو به صورت چرخش به داخل یا خارج زانو
- ❑ سفتی و ناتوانی برای خم و صاف کردن زانو

اقداماتی که قبل از جراحی باید انجام گیرد:

- انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی و عروقی
- انجام رادیوگرافی زانو جهت تعیین وسعت آسیب و تغییر شکل زانو
- انجام (ام آر آی) MRI یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و بررسی بافت نرم اطراف زانو بر اساس نیاز
- هر نوع عفونت، حساسیت پوستی و تورم در قسمتهای پا، باید اطلاع داده شود
- کلیه داروهایی را که مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید.
- انجام معاینه دندانپزشکی و درمان هر گونه مشکلات دندان
- درمان هر گونه عفونتهای ادراری، مثانه و دیگر قسمتهای بدن

نمونه جراحی :

زمان جراحی حدود ۲ ساعت طول می کشد و جراح ناحیه آسیب دیده زانو را بر می دارد و سپس سطح مفصلی جدید را قرار می دهد.

بعد از جراحی به اتاقی به نام ریکاوری منتقل می شوید و حدوداً تا ۲ ساعت در این اتاق تحت نظر می باشید.

۲

بعد از جراحی چند روزی در بیمارستان خواهید ماند که این بسته به شرایط عمومی خودتان دارد.

داروهایی برای کاهش احساس درد، به شما در بیمارستان داده می شود.

یادتان باشد حتماً بعد از جراحی، نفس های عمیق بکشید و مچ پا و انگشتان پا را به آرامی تکان دهید تا جریان خون شما آهسته نگردد و مشکلات دیگری به شما اضافه نشود.

پس از تعویض مفصل زانو به چه نکاتی باید توجه کرد :

- برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها و کاهش التهاب پا از جوراب واریس و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- با مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد به پزشک، از بروز عفونت بعد از جراحی جلوگیری می شود.
- جهت راه رفتن طبق توصیه پزشک و فیزیوتراپیست عمل کنید و از عصا یا واکر استفاده ننمائید.
- مچ پا و انگشتان پا را در زمانی که خوابیده اید حرکت دهید.
- بخیه های محل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و نیاز به کشیده شدن ندارد.
- حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانیکه زانوهای شما خوب خم شود و به راحتی توانستید به ماشین داخل شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز کردن پیدا کرد بعد از مشورت با پزشک می توانید رانندگی کنید.
- مواظب باشید زمین نخورید، هر افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
- به صورت تدریجی دامنه حرکتی و فعالیتهای خود را در منزل افزایش دهید
- در طی ۲ سال اول بعد از جراحی، قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- به دندانپزشک و هر پزشک دیگری که مراجعه می کنید بگویید که تعویض مفصل زانو شده اید.
- در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتماً به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید.
- کلیه توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست را انجام دهید.

۳