

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

البرز

شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد

بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

تعویض مفصل زانو



واحد آموزش به بیمار-

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری- بهار ۱۴۰۵

قابل توجه مددجویان محترم:

واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۷- ۴۵۳۵۵۹۵۳، داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

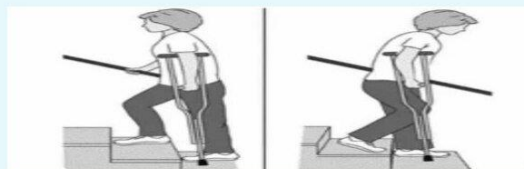
<https://emamhasan.abzums.ac.ir/>

خم کردن زانو به حالت نشسته بدون تکیه گاه: در حالی که بر لبه تخت یا صندلی نشسته اید و عضله ران را سفت کرده و زانو را تا جای ممکن خم کنید. تا جایی که پا، به راحتی بر زمین قرار بگیرد. در حالی که یک پا بر سطح زمین قرار گرفته، بالا تنه را به پشتی صندلی متمایل کنید تا میزان خمیدگی زانو را افزایش دهید. برای تقویت کامل زانو، این حالت را ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و تا زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم نگهدارید ادامه دهید.

پیاده روی: راه رفتن مناسب بهترین روش برای کمک به بهبودی مفصل زانو است. در ابتدا باید با عصا یا واکر راه بروید. فیزیوتراپ یا پزشک به شما می گوید که چقدر باید وزن‌تان را روی پا بیندازید.

دوچرخه ثابت: یک فعالیت الی در خصوص تقویت مفصل زانو به حساب می آید. از روزانه دوبار به مدت ۱۰ دقیقه شروع کنید.

بالا رفتن و پایین آمدن از پله ها: در ابتدا برای تکیه کردن به نرده نیاز دارید و هر بار می توانید یک قدم بالا یا پایین بروید. همیشه با پای سالم‌تان از پله ها بالا رفته و با پای جراحی شده از پله ها پایین بیایید. به یاد داشته باشید که بالا رفتن با پای سالم و پایین آمدن با پای جراحی شده است.



ورزش هایی که فشار زیادی به مفصل زانو یا عضلات اطراف آن وارد می کنند مانند اسکی یا برداشتن وزنه ای سنگین و ورزش های تماسی یا ضربه ای مثل فوتبال و ورزش های رزمی، نباید بعد از تعویض مفصل انجام شوند. ورزش هایی که بعد از تعویض مفصل زانو توصیه می شود باید حداقل ۸ تا ۱۰ ماه بعد از جراحی ادامه داشته باشد.

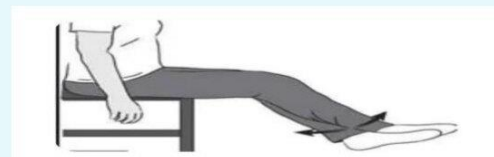
تمرین تقویت زانو: یک حوله کوچک را زیر پاشنه پا قرار دهید، به طوری که پاشنه با تخت تماس نداشته باشد و سعی کنید پشت زانو را به تخت بچسبانید. برای تقویت کامل به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه این حالت را حفظ کنید. این تمرین را تا زمان خستگی پاها ادامه دهید.



زانو خم با تکیه گاه تخت: در حالی که زانو خم و پاشنه بر روی تخت است پا را به طرف باسن بلغزانید. زانو را در حداکثر میزان خمیدگی قرار دهید و ۵ تا ۱۰ ثانیه تقویت کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و یا تا زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم دارید، ادامه دهید.



خم کردن زانو به حالت نشسته با تکیه گاه: در حالی بر لبه تخت یا صندلی نشسته اید و عضله ران محکم، کف پا را به منظور حمایت، پشت پاشنه پای عمل شده قرار دهید. زانو را به آرامی و تا جای ممکن خم کنید. زانو را در این وضعیت به مدت ۵ تا ۱۰ ثانیه حفظ کنید. این حرکت را چندین بار تا زمانی که پا کاملاً خسته شود و یا تمام زمانی که بتوانید زانو را کاملاً خم دارید ادامه دهید.



تعویض مفصل زانو و مراقبت های قبل و بعد

جراح مفصل دردناک زانو را خارج می کند و به جای آن یک مفصل مصنوعی قرار می دهد.

دلایل تعویض مفصل شامل : در مواردی مثل آرتريت روماتويد، استئوآرتريت، شکستگی ها، تومورهای مفصلی انجام می شود.

چگونه برای عمل جراحی آماده شویم ؟

از فردی بخواهید که برای انجام کارهای روزانه حداقل هفته اول بعد از عمل به شما کمک کند.

اگر سیگار می کشید، دو هفته قبل از عمل سیگار را ترک کنید. در افراد سیگاری زخم ها دیرتر بهبود می یابد و مشکلات تنفسی حین عمل بیشتر است.

شب قبل از عمل یک وعده غذای سبک مثل سوپ یا سالاد میل کنید و از ساعت 12 شب دیگر چیزی نخورید حتی آب.

بعد از عمل چه اتفاقی می افتد؟

این جراحی بنا به نظر پزشک شما تحت بی حسی نخاعی یا بیهوشی عمومی انجام می شود.

پس از جراحی برای کنترل درد شما مسکن تجویز خواهد شد.

پس از جراحی به مدت چند روز با نظر پزشکتان بستری خواهید ماند.

استفاده از کمپرس یخ و بالا نگه داشتن زانو به بهبود تورم و درد بعد از عمل کمک خواهد کرد.

بعد از جراحی حتما باید از عصا یا واکر کمک بگیرید. البته تا چند هفته بعد از جراحی باید یکی از نزدیکان به شما کمک کند.

فعالیت های بعد از تعویض مفصل زانو

روز بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ یا پزشک و پرستاران از بخش خارج می شوید. برای بی حرکت کردن زانو از یک حمایت کننده مثل آتل ، گچ یا بریس استفاده می کنند.

توصیه می شود راه رفتن از فواصل کم و به کمک عصا یا واکر از چند روز بعد از جراحی آغاز شود. تکتة قابل توجه این است که نباید هنگام راه رفتن فشاری به مفصل زانو وارد شود.

انجام فعالیت هایی مانند ورزش کردن و دوچرخه سواری تا چند هفته بعد از جراحی ممنوع است. اما با بهبودی مفصل زانو، بیمار قادر به انجام این قبیل کارها خواهد بود.

نشستن بیشتر از یک ساعت ممنوع است. چرا که نشستن های طولانی مدت می تواند باعث افزایش تورم در پا شود.

بلند کردن اجسام سنگین بیشتر از 5 کیلوگرم تا چند هفته بعد از جراحی ممنوع است.

ورزش هایی مثل پرش، برای شما ممنوع است زیرا فشار زیادی به زانوی شما وارد می کند.

برای جلوگیری از تشکیل لخته برای شما دارو تجویز شده، دارو را به طور کامل و دقیق طبق دستور پزشک مصرف کنید.

در صورتی که به هر دلیل به پزشک یا دندانپزشک مراجعه می کنید در مورد مفصل مصنوعی خود اطلاع دهید.

بیبوست بعد از جراحی عارضه شایعی است که به دلیل برحرکتی و مصرف زیاد داروهای مسکن ایجاد می شود. استفاده از غذاهای ملین و یا داروهای نرم کننده مدفوع برای رفع این عارضه مفید است.

بعد از ترخیص از سبزیجات و میوه ها و مایعات به مقدار کافی استفاده کنید.

در موارد زیر سریعاً به پزشک خود مراجعه کنید:

تب و یا درد غیر قابل کنترل

اگر درد قفسه سینه دارید و یا دچار نفس نفس زدن یا سرفه خون آلود شده اید

اگر زخم شما ترشح زیاد یا زانوی عمل شده تورم و قرمزی یا گرمی دارد و هنگام خم کردن مچ پا به سمت بالا درد شدید دارید

انجام ورزش های پا به پیشگیری از ایجاد لخته کمک میکند.

روش انجام ورزش پا:

ورزش پا: هر دو مچ پا را به مدت یک دقیقه خم و راست کنید سپس 5 دقیقه استراحت کنید. این کار را 5 بار در هر ساعت انجام دهید تا مانع از لخته شدن خون در پاها شوید به محض اینکه توانایی راه رفتن پیدا کردید با کمک یک همراه در راهروی بخش تا جایی که میتوانید راه بروید.

تمرینات ورزشی اولیه بعد از تعویض مفصل زانو:

بالا آوردن مستقیم پا: در حالی که بر روی تخت خواب هستید می توانید عضله ران و چهار سر ران را تقویت کنید

به این صورت که پا را چند سانتی متر بالا بیاورید و 5 ثانیه در این حالت بمانید و سپس پا را پایین بیاورید.

پمپ قوزک: پا را به صورت ریتمیک با انقباض ماهیچه و ساق پا، بالا و پایین ببرید. این تمرین را به میزان 2 تا 3 دقیقه با تعداد دفعات 2 تا 3 بار در ساعت، حتی در اتاق ریکاوری نیز می توانید انجام دهید. این تمرین را تا زمان بهبودی کامل زانو و کاهش تورم ساق پا انجام دهید.

