

تعویض مفصل زانو

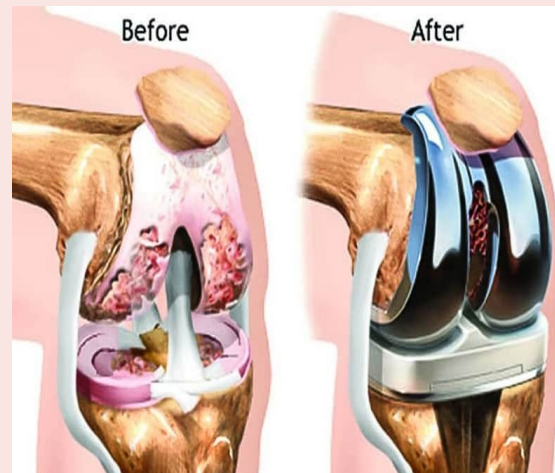


تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان آسیا

تعویض مفصل زانو

تعریف: مفاصل طبیعی بدن با کهنلت سن دچار ساییدگی و تخریب می شوند که این جزیی از روند طبیعی پیری می باشد. گاه ممکن است در اثر ضربه و یا فعالیت بدنی شدید و اعمال فشار دچار شکستگی شود که می تواند تاثیر جدی برکل بدن و توانایی انجام فعالیت عادی داشته باشد.

تشخیص: انجام رادیوگرافی و سی تی اسکن
علائم: درد شدید و عدم حرکت پای درگیر و ناتوانی در انجام فعالیت های روزمره
درمان: جراحی و گذاشتن پروتز (برداشتن غضروف و استخوان اعضای مصنوعی)
علت بیماری: آرتروز-آرتریت روماتوئید-نکروز استخوان-تومور استخوان و تروما و آسیب دیدگی مفصل



عوارض بعد از عمل جراحی

عفونت : عفونت ممکن است اطراف پروتز یا برش جراحی ایجاد شود. که می تواند در بیمارستان یا بعد از ترخیص بوجود آمده و یا سالها بعد از ترخیص رخ دهد.

لخته های خون : بروز لخته خون ممکن است بدلائل مختلف از قبیل کاهش تحرک بیمار بوجود بیاید در صورت درد و تورم در ساق یا احتمال لخته خون در عروق اندام تحتانی داده می شود.

شل شدگی : ممکن است شل شدن پروتز داخل مفصل زانو اتفاق بیفتد، که باعث درد می شود. در صورتی که شل شدگی قابل توجه باشد، بسته به نظر پزشک، ممکن است نیاز به تعویض دوباره مفصل زانو باشد.



ورزش و نرمش بعد از تعویض مفصل زانو

۱. بعد از عمل با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین. این نرمش را می توان بلافاصله بعد از جراحی انجام داد. هر ساعت ۳ بار و هر بار دقیقه این حرکت را انجام دهید.

۲. زانوی خود را مستقیم بالا نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس پا را به آرامی پایین بیاورید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا ران خسته شود.

۳- یک حوله کوچک را طوری زیر پاشنه قرار دهید که پاشنه پا کمی بالاتر از سطح زمین باشد. تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید پشت زانوی خود را به زمین نزدیک کنید و به پایین فشار بیاورید. این حالت را ۵-۱۰ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کرده و ۳ ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید ۱۰ بار این عمل را انجام داده و سپس یک دقیقه استراحت کنید. مجدداً تمام کارها را آنقدر تکرار کنید



نکات قابل توجه

- پله های منزل حتماً نرده داشته باشد.
- در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- از توالت فرنگی استفاده شود.
- یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پا، برای بالا نگه داشتن اندام قرار گیرد.
- از روی هم انداختن پاها در زمان نشستن خودداری شود

در صورت بروز علائم زیر به پزشک خود

مراجعه کنید

- افزایش درد و تورم در ساق پا.
- تب و لرز.
- ترشح از محل جراحی زانو. قرمزی و تورم اطراف زخم
- افزایش درد در زانو با هر فعالیت و حتی هنگام استراحت.

توصیه می شود هر چند وقت یکبار، تا آخر عمر، به پزشک مراجعه کند تا از عملکرد مفصل زانو مطمئن شود.



توصیه های خودمراقبتی به بیمار و خانواده:

۱. داروها طبق دستور پزشک سرساعت استفاده گردد
۲. تا سه هفته با واکر یا عصا راه بروید
۳. پانسمان یک روز در میان و با استفاده از گاز استریل و باند انجام شود
۴. روز بعد از عمل در صورت داشتن زانو بند آن را باز کرده و حداقل یک ساعت در روز ورزش کند (زانوباید تا ۹۰ درجه خم و راست شود)
۵. استحمام تا یک هفته بعد از عمل به صورت شستشوی سر و صورت و تنه بدون خیس شدن محل عمل باشد.
۶. یک روز در میان با شامپو بچه حمام شود.
۷. اولین ویزیت هفت تا ده روز بعد از عمل انجام گردد
۸. مصرف سالاد و روغن زیتون و مایعات و پروتئین توصیه می شود.
۹. با انجام حرکات مچ پا از بروز لخته خون جلوگیری نمایید.
۱۰. در صورت نیاز به داروی رقیق کننده تزریقی نحوه استفاده از آن را قبل از خروج از بیمارستان از پرستار بخش آموزش بگیرید.