



بیمارستان تخصصی تخت جمشید
TAKHTE JAMSHID HOSPITAL

به نام خدا

عنوان آموزش:

تعویض مفصل زانو



برای دسترسی به نوسمارهای بیشتر رمزینه پایین
را با گوشی تلفن هوشمندتان اسکن نمایید



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی
تخت جمشید

با پیشرفته ترین امکانات تشخیصی، درمانی
و ورزیده ترین کادر پزشکی و پرستاری
در خدمت هم میهنان عزیز می باشد

آدرس: کرج-عظیمیه ، میدان مهران
تلفن: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۰۰۰ تلفکس: ۰۲۶-۳۲۱۱۹۲۳۶
www.tjmedician.org

گروه هدف: بیماران

دپارتمان آموزش و ارتقاء سلامت

مراقبت:

- ▶ پله های منزل حتما 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 دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
- ▶ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- ▶ قالیهای نرم که ممکن است سبب لیز خوردن شود را جایجا کنید.
- ▶ محل زندگی شما بهتر است که پله نداشته باشد.
- ▶ از صندلی بلند راحت یا 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.

علائم هشدار:

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

تعویض مفصل زانو

اگر زانوی فردی به دنبال 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 افراد حتی در وضعیت نشسته یا خوابیده نیز درد شدیدی را در ناحیه زانو احساس می کنند. اگر تجویز دارو، کاهش سطح فعالیت فیزیکی یا استفاده از تکیه گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر باشد، عمل تعویض کامل مفصل زانو آخرین راهکاری است که می تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد.

دلایل انجام:

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

عوارض احتمالی:

- عفونت
- لخته های خون (به خصوص در عروق اندام تحتانی)
- شل شدگی پروتز داخل استخوان

اقدامات قبل از جراحی:

- انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی عروقی
- انجام رادیوگرافی زانو جهت تعیین وسعت آسیب و تغییر زانو .
- انجام (ام. آر. آی) یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و بررسی بافت نرم اطراف زانو براساس نیاز هر نوع عفونت ، حساسیت پوستی و تورم در 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 عفونت های ادراری و یا دیگر قسمتهای بدن.



اقدامات پس از جراحی:

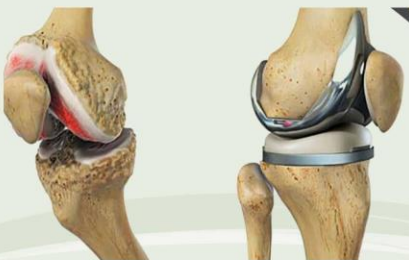
- برای جلوگیری از لخته شدن در پاها و کاهش التهاب یا از جوراب واریس و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک استفاده کنید .
- با مصرف صحیح آنستزی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد پزشک، از عفونت بعد از عمل جلوگیری می شود.
- در طی ۲ سال اول بعد از جراحی قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتما به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید.

فعالیت:

- کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپ انجام دهید.
- مواظب باشید زمین نخورید، هر افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
- باید همیشه سعی کنید تمرینات سبک بدنی را تا آخر عمر ادامه دهید تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود.

رژیم غذایی:

- از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که باعث تحریک سیستم گوارشی شده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک می کند.
- از رژیم غذایی پر پروتئین ، پر کالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آلبمیو های تازه حاوی ویتامین (ث) C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.



| | | | |
|--------------------|------|---------------|---|
| شماره پرونده: | | نام خانوادگی: | |
| نام: | بخش: | پزشک معالج: | نام پدر: |
| اتاق: | تخت: | تاریخ تولد: | جنس: <input type="checkbox"/> زن <input type="checkbox"/> مرد |
| تشخیص (علت بستری): | | تاریخ پذیرش: | |

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- جهت جلوگیری از یبوست از رژیم غذایی با پر فیبر مانند میوه و سبزی و مایعات استفاده کنید.
 - مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
 - در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
 - ورزش های زانو را طبق روش های آموزش داده شده در بخش متناوباً در منزل انجام دهید.
 - مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
 - کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.
 - بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و معمولاً در اکثر موارد نیازی به کشیده شدن ندارد. جهت تعویض پانسمان در منزل طبق نظر پزشک معالج اقدام نمایید.
 - با احتیاط می توانید از پله به آرامی بالا بروید هنگام بالا رفتن از نرده ها کمک بگیرید.
 - از توالی فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید.
 - تا دو هفته بعد از عمل به زخم و ناحیه عمل آب نخورد و جهت استحمام با پزشک خود مشورت نمایید و در صورت اجازه استحمام یک صندلی بلند در حمام قرار دهید و از آن استفاده نمایید.
 - فرش نرم و کف پوش های صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
 - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید* یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید*.
 - حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شد و به راحتی توانستید داخل ماشین شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز پیدا کردند بعد از مشورت با پزشک می توانید رانندگی کنید.
 - کم تحرکی، تعریق و کاهش بافت های زیر جلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری می شود لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
 - مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد.
 - محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
 - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد دردها، ضد التهاب و ضد انعقاد...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند. آموزش تزریق آمپول اناکساپارین در بخش حین بستری داده شده است. جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید.
- در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید**
- ایجاد ناگهانی تنگی نفس، درد قفسه سینه، تب، لرز، افزایش تورم و درد در ساق پاها، افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت و در صورت هر گونه قرمزی، ترشح و التهاب پوست اطراف پانسمان و احساس بی حسی و سوزن سوزن شدن انتهای عضو آسیب دیده و دردی که با مسکن برطرف نمی شود و یا لحظه به لحظه شدت می یابد و بوی نامطبوع و ترشح چرکی از محل عمل