



۱۳۴

راهنمای آموزشی بیماران مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو

زیر نظر:

دکتر محمدنقی طهماسبی

متخصص ارتوپدی - فوق تخصص جراحی زانو

استادیار دانشگاه علوم پزشکی تهران

تهیه کننده:

دفتر پرستاری

دپارتمان آموزش بیماران

مفاصل چه جاهایی هستند؟... که گاهی تعویض می شوند!

اتصال دو یا چند استخوان بدن را مفصل می نامند که بر اساس ساختمان کاری خود به بی حرکت یا کم حرکت تقسیم بندی می شوند. شایع ترین مشکل مفاصل، آرتروز است که ناشی از نابودی غضروف بین مفصلی ست. درد و محدودیت حرکتی، شایع ترین علائمی ست که بیمار را رنج می دهند و گاه چنان سرکش اند و مریض را ناتوان می کنند که راهی جز تعویض مفصل باقی نمی ماند. در استئو آرتрит (آرتروز)، آرتريت روماتوئید و برخی شکستگی ها مثل شکستگی گردن استخوان فمور ممکن است کار به تعویض مفصل (آرتروپلاستی) کشیده شود. مفصل زانو، لگن و انگشتان بیش از بقیه ممکن است نیازمند تعویض شوند. این عمل جراحی انتخابی و معمولاً غیر اورژانس است.



مراقبت های قبل از عمل جراحی

انتظار داریم که در اکثر بیماران پس از این جراحی، درد مفصلی به خوبی تسکین یابد و بیمار توانایی بیشتری برای فعالیت یافته و از کیفیت زندگی بهتری برخوردار شود. البته بازگشت حرکت و عملکرد مفصل بستگی به قدرت عضلانی بیمار دارد و بازگشت کامل آن چندان قابل انتظار نیست. از آنجایی که متأسفانه اکثر بیماران قبل از عمل به علت درد و رنج طولانی مدت، تحرک و فعالیت کافی ندارند، عضلات اطراف مفاصل درگیرشان ضعیف می شوند. تمرینات و ورزش های مناسب و کافی قبل از جراحی می توانند باعث تقویت قدرت عضلانی شوند؛ توجه داشته باشید که این موضوع به طول عمر پروتز کمک خواهد کرد. انجام فیزیوتراپی و توانبخشی مناسب قبل از جراحی به منظور افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل زانو نقش به سزایی در موفقیت جراحی بیمار خواهد داشت. همچنین با پیشرفت های حاصل در انواع پروتزها و

تکنیک های جراحی، طول عمر پروتزها بیشتر شده و بیماران جوان با آسیب های مفصلی می توانند تحت تعویض مفصل قرار گیرند.

مراقبت های بعد از عمل جراحی

پس از عمل جراحی تا ۲۴ ساعت ممکن است درد زیادی داشته باشید. قدری تحمل کنید. ضمناً پزشک برای شما مسکن دستور می دهد که توسط پرستاران بخش اجرا خواهد شد.

- خارج شدن از تخت حتماً با استفاده از وسایل کمکی مثل واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. ضمن این که ممکن است پزشک معالج برای شما از نوعی بی حرکت کننده زانو برای پایین آمدن از تخت استفاده کند.
- روز بعد از عمل قادر خواهید بود در تخت بنشینید. توصیه می شود در سمتی که جراحی انجام شده، ورزش های مچ پا و انگشتان انجام شود (حرکت به سمت بالا، پایین، چپ و راست). همچنین به طور مرتب عضلات ران و ساق پا را منقبض (سفت) و سپس آزاد (شل) کنید. این کار موجب افزایش گردش خون به پا و افزایش قدرت عضلات پا شده و در افزایش طول عمر پروتز به کار رفته در زانو موثر خواهد بود. بی حرکتی باعث ضعف عضلات و لاغری پا و کاهش قدرت آن خواهد شد.
- با استفاده از وسایل فیزیوتراپی، ورزش زانو شروع می شود و حد اقل ۳ هفته طول می کشد تا زانوی عمل شده ۹۰ درجه خم شود. ممکن است پس از ترخیص، انجام فیزیوتراپی در منزل یا در مراکز فیزیوتراپی طبق نظر پزشک معالج ادامه یابد. برنامه ورزشی می بایست زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.
- هنگام نشستن روی صندلی باید زانو بالاتر قرار گیرد و محدودیت تحمل وزن روی زانوی عمل شده توسط پزشک معین می شود.



سایر مراقبت‌ها در منزل

شایع‌ترین عارضه‌ی پس از جراحی مفصل زانو، عفونت است و می‌تواند کارایی پروتز را کاهش دهد. لذا باید مراقب علائمی نظیر افزایش قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب و افزایش درد باشید. مصرف به موقع آنتی‌بیوتیک‌ها و سایر دارو‌ها، رعایت اقدامات استریل هنگام تعویض پانسمان، تغذیه کافی و مناسب (پروتئین، ویتامین‌ها)، تحرک در حد مجاز، آرامش خاطر و عدم کشیدن سیگار نکات مهمی در پیشگیری از عفونت به شمار می‌آیند.

درمان درد

- از داروهای مسکن طبق نظر پزشک معالج می‌توانید استفاده کنید و استراحت دوره‌ای داشته باشید. (در فواصل فعالیت به خود استراحت دهید).
- لازم است قبل از عمل جراحی برای استفاده مفید و موثر از اوقات فراغت بعد از عمل برنامه‌ریزی مناسب داشته باشید و وقت بیکاری خود را می‌توانید با مطالعه کتاب و مجله، نوشتن مطلب، نقاشی کردن، خیاطی و گلدوزی، تماشای تلویزیون، گوش دادن به رادیو، صحبت با دوستان و روشهای آرام سازی و ذکر و صلوات بگذرانید تا دوران نقاهت را بهتر سپری کنید.

مراقبت از زخم

- محل برش جراحی را خشک و تمیز نگه دارید و از زخم مراقبت کنید. در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک خود عمل کنید. در صورت خروج ترشح می‌بایست پانسمان آن را با روش استریل مرتب تعویض کنید. ۱۴-۱۰ روز بعد از عمل جراحی بخیه‌ها کشیده می‌شود.



تحرک

- وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید و در بستر، مرتب تغییر وضعیت بدهید. فعالیت خود را کم شروع کنید؛ آن هم طبق یک برنامه ورزشی منظم. موقع ایستادن مراقب باشید افت فشار خون پیدا نکنید. از وسایل کمک حرکتی به نحو مناسب استفاده کنید.
- در روز های اول عمل جراحی نحوه بلند شدن از تخت و ایستادن بدون خم کردن فعال مفصل زانو را از فیزیوتراپیست خود یاد بگیرید. از نشستن در صندلی های خیلی کوتاه خود داری کنید.
- قبل از رفتن به منزل، محیط داخل منزل باید از نظر موانع فیزیکی بررسی و در صورت نیاز اصلاح شود. راه رفتن را از میزان کم شروع کنید سپس بنشینید و به تدریج راه رفتن را طولانی کنید.
- پزشک معالج به شما خواهد گفت تا چه حد مجاز هستید وزن خود را روی پای عمل شده بیندازید مثلاً موقع آشپزی، شستشوی ظروف کنار دستشویی، برای شستشوی لباس از لباس شویی استفاده کنید. موقع آماده کردن مواد غذایی (پاک کردن سبزی، برنج، خوارو بار و...) روی زمین بنشینید و حتماً پشت میز و یا روی مبل بنشینید.
- تا زمانی که میزان تحرک و توانایی شما بهتر شود از اطرافیان کمک بگیرید.



بعد از تعویض مفصل زانو

سایر مراقبت ها

- در منزل جهت استحمام می توانید یک مشمع ضد آب از داروخانه تهیه و روی زخم بکشید. در حمام روی صندلی بنشینید. مراقب لیز خوردن در حمام باشید و حتماً از یک نفر از اعضای خانواده کمک بگیرید.
- از توالف فرنگی نوع بلند آن استفاده کنید.

- از کفش های بدون بند استفاده کنید تا مجبور به خم شدن نشوید.
- چنانچه افزایش وزن دارید طبق نظر پزشک آنرا کم کنید و مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید.
- با استفاده از رژیم غذایی سرشار از الیاف (سبزیجات تازه و میوه جات) از یبوست پیشگیری کنید. همچنین از رژیم غذایی با پروتئین کافی (گوشت، لبنیات، حبوبات) استفاده کنید. مایعات به حد کافی بنوشید (۱۰-۸ لیوان در شبانه روز)
- به عوارض دارویی توجه کنید و در صورت بروز آنرا گزارش نمایید.
- به تاریخ بعدی ویزیت دقت کنید و سر وقت مراجعه نمایید.

طرز استفاده از واکر

- ◆ واکر را جلوی خود بگیرید، بطوری که قسمت باز چهارچوب به سمت شما قرار گیرد. دست های خود را محکم روی دسته های واکر قرار دهید و خود را رو به طرف واکر خم نمایید ولی تنه خود را کاملاً صاف نگه دارید. ارتفاع واکر باید در حدی باشد که مجبور به خم کردن تنه خود نشوید.
- ◆ واکر را بلند کرده و رو به جلو کمتر از ۳۰ سانتی متر جابجا کنید. به گونه ای که



در داخل واکر حرکت کنید و پای تان از سطح پایه های جلویی واکر نه جلوتر باشد نه هم تراز و نه عقب تر بلکه درست داخل واکر بوده تا تعادل شما بهم نخورد.

◆ هر بار به فاصله ۳۰ سانتی متر به سمت واکر حرکت کنید و دست های خود را روی واکر همچنان نگه دارید. ابتدا با پای آسیب دیده به طرف واکر قدم بردارید. سپس پای سالم را در کنار پای صدمه دیده قرار دهید. این مراحل را تکرار کرده و قدم بردارید. زمانی را برای تمرین مجدد با واکر در نظر بگیرید. هدفی را به فاصله ی معین برای قدم زدن با واکر معین کنید و راه بروید.

◆ برای بالا رفتن فقط از یک پله (مثلاً در منزل تفاوت ارتفاع اتاق نشیمن با آشپزخانه و یا دستشویی) موارد زیر را انجام دهید: وزن بدن خود را روی واکر منتقل و پای سالم خود را روی اولین پله بگذارید. روی پله اول وزن بدن خود را روی پای سالم منتقل کند. سپس پای صدمه دیده خود و واکر را به روی پله بعدی بگذارید.

◆ برای پایین آمدن فقط از یک پله، موارد زیر را انجام دهید: پای سالم را همراه با واکر به ثابت قرار دهید. وزن بدن خود را به حالت تعادل روی پای سالم نگه دارید. پای آسیب دیده را همراه با واکر روی پله به طرف پایین قرار دهید. وزن بدن خود را روی پای سالم و واکر منتقل کرده و سپس پای سالم را به سمت پله پایین حرکت دهید.



راهنمای آموزشی بیماران

مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.
تجریش - زرنلیب - خیابان رضایی - کوی مرتضی عباسی - پلاک ۳ - واحد ۲
تلفن: ۰۱-۳۳۲۳۹۰۱ - ۳۳۱۹۵۳۳ - تلففاکس: ۰۲-۳۳۲۳۹۰۲

ناشر: انتشارات میرماه (۱۰-۳۳۲۳۹۰۱) گرافیک: مهدیه ناظم زاده
تهیه کننده: لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوریند
فقرت پرستاری: دپارتمان آموزش بیماران
زیر نظر: دکتر محمدتقی طهماسبی
قیمت: ۸۵۰۰ ریال
شابک: ۰۰۳-۰۰۳-۰۳۳۳-۰۶۰۰-۹۷۸
شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

عنوان و نام پدید آور
راهنمای آموزشی بیماران: مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو/ زیر نظر محمدتقی طهماسبی؛ تهیه کننده دفتر پرستاری دپارتمان آموزش بیماران بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا(ص).

مشخصات نشر
تهران: میرماه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری
ص: ۸- مصور (رنگی) /رقعی
فروست
بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیا(ص)، ۱۳۳.
شابک
۰۰۰۰-۰۰۳-۰۰۳-۰۳۳۳-۰۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی
فہپا
عنوان دیگر
مراقبت های بعد از عمل جراحی تعویض کامل مفصل زانو
موضوع
زانوها --- جابجگنی
موضوع
زانوها --- جراحی
موضوع
ترمیم مفصل
شناسه افزوده
طهماسبی، محمدتقی، ۱۳۳۲ - ناظر
شناسه افزوده
بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم الانبیا(ص)، دفتر پرستاری دپارتمان آموزش بیماران

رده بندی کنگره
۱۳۹۲ / ۳ RD۵۶۱
رده بندی دیویی
۶۱۷/۵۸۲-۵۵۲
شماره کتابشناسی ملی
۳۱۴۲۱۱۶

بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

با برخورداری از بخش‌ها و امکانات زیر آماده ارائه خدمت به هموطنان گرامی است:

- ◀ کلیه بخش‌های فوق تخصصی جراحی، ICU، NICU جراحی قلب، دی کلینیک، ICU جنرال، سه بخش CCU، آنژیوپلاستی، MRI ۳ تسلا
- ◀ آنژیوگرافی پریفرال (عروق محیطی)، رادیوگرافی دیجیتال، ماموگرافی، سونوگرافی، داپلر رنگی عروق (سه بعدی و چهار بعدی)، سی تی اسکن مولتی اسلایس
- ◀ آزمایشگاه تخصصی و پاتولوژی، دیپارتمان طب فیزیکی و توان بخشی، پزشکی هسته‌ای، شنوایی سنجی، سنجش شنوایی نوزادان (OAE)، بینایی سنجی، سنجش تراکم استخوان
- ◀ اکوکاردیوگرافی قلب، اکومری (TE)، تست ورزش و هولترمانیتورینگ، آزمایش عصب و عضله (الکترومیوگرافی)، اکسیژن هایپر بار، توان بخشی قلبی
- ◀ ویدئو آندوسکوپی، ویدئو کلونوسکوپی، EEG مانیتورینگ ۲۴ ساعته، پلتیسموگرافی (آزمایشات تنفسی)، سنگ شکن کلیه، همودیالیز، دندانپزشکی، داروخانه
- ◀ تست خواب، کلینیک چکاپ، کلینیک علوم اعصاب و کلینیک‌های ویژه فوق تخصصی از جمله کلینیک درد، کلینیک ناباروری کوثر، کلینیک پیشگیری و درمان سرطان‌های زنان، کلینیک روان پزشکی، سلامت خانواده
- ◀ مرکز تحقیقات و آزمایشگاه علوم اعصاب شفا



مرکز
تحقیقات
علوم
عصاب
شفا

بیمارستان فوق تخصصی

خاتم الانبیاء (ص)

خیابان ولیعصر (ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ص)

تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰