

مراقبت های لازم پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو

اینکه عمل جراحی زانو که برای شما انجام شده است تا چه اندازه ای موفق خواهد بود فقط به مهارت جراح بستگی ندارد بلکه مراقبت های بعد از جراحی تاثیر بسیار زیادی در سرنوشت تعویض مفصل دارد. این مراقبت ها عبارتند از:

بر اساس دستور پزشک پانسمان را تعویض کنید. معمولاً زخم جراحی 3 - 5 روز ترشحات آبکی و زلال به مقدار کم دارد که ممکن است پانسمان را خیس کرده و یا روی پانسمان لکه ببندد. بعد از چند روز این ترشحات قطع میشود. تا وقتی که این حالت وجود دارد لازم است تعویض پانسمان انجام شود و

پس از آن هم بهتر است روی زخم با پانسمان پوشیده باشد تا زخم با لباس تحریک نشود. اگر ترشحات بیش از چند روز طول کشید یا غلیظ، زرد رنگ و بو دار شد به پزشک اطلاع دهید. معمولاً بخیه ها پس از دو تا سه هفته کشیده می شوند. در چند ماه اول بعد از عمل مختصری تورم در محل عمل و



اندام تحتانی مبتلا وجود دارد که طبیعی است ولی هر گونه افزایش تورم همراه با درد به خصوص بعد از دو ماه باید به اطلاع پزشک معالج رسانده شود.

قدری بی اشتهايي تا چند هفته بعد از عمل طبیعی است بهتر است از مواد غذایی حاوی آهن زیاد و میوه استفاده کنید. آب زیاد بنوشید.

دقت به موارد زیر در چند هفته ی اول مهم است:

وسایلی که بیشتر مورد نیاز است، باید نزدیک محل نشستن بیمار باشد. صندلی مورد استفاده طوری باشد که محل نشستن آن بالاتر از معمول و کمی سفت باشد. مبل

راحتی و کوتاه مناسب نیست.

لوازم مورد نیاز خود را مثل تلفن ، کنترل تلویزیون، دستمال کاغذی، لوازم خواندن و نوشتن و داروها را در دسترس خود بگذارید. باید بعد از مدتی بتوانید به راحتی روی صندلی بنشینید و بلند شوید.

به تدریج باید فعالیت های روزانه ی معمول در منزل را شروع کنید و طبق یک برنامه ی منظم هر روز مقدار معینی راه بروید و به تدریج زمان و مسافت راه رفتن را افزایش دهید ، باید حداقل هر یک ساعت یک بار بلند شده و راه بروید.



چیدمان داخلی
وسایل و سايل خانه را تغيير

دهید تا بتوانید راحت تر با واکر یا عصا ی زیر بغل رفت و آمد کنید.

در بالا رفتن از پله اول باید پای سالم را جلو گذاشته و سپس پای عمل شده را در کنار آن قرار دهید و سپس عصای زیر بغل را جلو بیاورید. در پایین رفتن از پله اول باید عصای زیر بغل را روی پله ی پایینی گذاشته و سپس پای عمل شده را روی پله ی پایینی گذاشته و بعد پای سالم را پایین بیاورید. نرمش هایی که فیزیوتراپ به شما آموزش داده است طبق یک برنامه ی منظم روزانه انجام دهید. هدف از انجام این نرمش ها افزایش دامنه ی حرکت و نرم شدن حرکت مفصل و افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل است. این نرمش ها حداقل تا دو ماه بعد از جراحی ادامه دارد. سعی کنید تا آنجا که ممکن است زانوی خود را خم و راست کنید. اگر دو چرخه ی ثابت دارید استفاده از آن برای شما مفید است.

اگر زانوی چپ شما عمل شده است و اتومبیل مجهز به دنده ی

تعویض مفصل زانو



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

شهریور ۱۴۰۴

منبع:

کتاب داخلی جراحی برونر و سودارث

۲۰۲۲



تحتانی داده می شود باید مصرف
شود اما با این حال احتمال
تشکیل لخته وجود دارد. در
صورت مشاهده ی علائم زیر
بلا فاصله پزشک را مطلع کنید:

درد شدید و ناگهانی در پشت
ساق پا، قرمزی در

پشت ساق پا و تورم پا وجود علائم زیر ممکن است نشانه ی وجود لخته
در عروق باشد.

تنگی نفس ناگهانی و درد قفسه ی سینه به خصوص اگر با تنفس شدید
تر شود. در این موارد فوراً به مرکز درمانی مراجعه کنید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما

اتوماتیک دارید می توانید یک هفته بعد از جراحی رانندگی کنید البته به
شرطی که داروهایی که روی هوشیاری تأثیر دارند مصرف نکرده
باشید. اگر زانو ی راست را عمل کرده اید به مدت شش تا هشت هفته
رانندگی نکنید.

بسته به این که شغل شما تا چه اندازه با فعالیت بدنی همراه بوده است بین
یک و نیم تا دو ماه طول می کشد تا بتوانید دوباره کارتان را شروع کنید.
قبل از دریافت هرگونه خدمات دندان پزشکی و سایر جراحی ها
بخصوص پوست و سیستم ادراری، پزشک را در جریان بگذارید تا برای
شما داروی آنتی بیوتیک تجویز کند چون میکروب ها می توانند در
موقع دستکاری محوطه ی دهان و دندان از راه خون به محل مفصل
مصنوعی رفته و در آن محل ایجاد عفونت کنند. علائم عفونت عبارتند از:
تب و لرز، ترشح از محل زخم، قرمزی و تورم اطراف زخم، درد در
موقع فعالیت و حتی استراحت. در صورت مشاهده ی این علائم فوراً به
پزشک اطلاع دهید.

داروها یی که برای جلوگیری از لخته شدن خون در اندام

