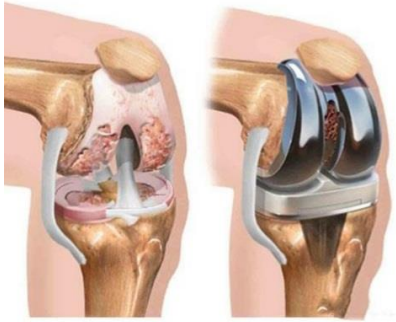
تعویض مفصل زانو

اتصال دویا چند استخوان بدن رامفصل می نامند.شایع ترین مشکل مفاصل ،آتروز است که ناشی از نابودی غضروف بین مفصلی است.درد ومحدودیت حرکتی،شایع ترین علایمی است که بیماررا رنج می دهد و فرد راناتوان می کند.

درآرتروز،آرتریت روماتوئید وبرخی شکستگی ها ممکن است کار به تعویض مفصل کشیده شود.مفصل زانو،لگن و انگشتان بیش از بقیه ممکن است نیازمند تعویض شوند.

نتظار می رود که در اکثربیماران پس ازاین جراحی،دردمفصلی به خوبی تسکین یابدو بیمارتوانایی بیشتری برای فعالیت یافته واز کیفیت زندگی بهتری برخوردار شود.



مراقبت های قبل از عمل جراحی

- از خوردن غذاهای پر چرب و سرخ شده ، روز قبل از عمل اجتناب نمایید.
- شب قبل از جراحی شام سبک میل نمایید. از ساعت ۱۲ شب و یا ۸ ساعت قبل از عمل نا شتا بودن را رعایت نمایید.
- در طول مدت ناشتایی هیچ ماده خوراکی اعم از خوردنی یا آشامیدنی میل نکنید .
- حتما شب قبل از عمل، استحمام کرده و مو های محل عمل را کاملا تمیز کنید، این کار به کاهش عفونت بعد از عمل کمک می کند. (در عمل های مربوط به شکم (فتق ، آپاندیس، کیسه صفرا و... موها باید از زیر ناف تا بالای زانوها تمیز گردد).
- قسمت پشتی یکی از ساق های پا (قسمت ماهیچه زیرزانو) باید اصلاح شود تا صفحه مربوط به دستگاه کوتر که حین عمل مورد استفاده قرار می گیرد به درستی متصل شده و باعث سوختگی نگردد.
- در صورت داشتن دندان مصنوعی یا پروتزهای دندانی و چشمی که ثابت بوده و قابل خارج کردن نمی باشند را حتما به پرستارمربوطه و همچنین پرسنل اتاق عمل اطلاع دهید .
- ناخن های انگشتان دست و پا با لاک و.... پوشانده نشود.ناخن ها نباید کاشت باشند در صورت کاشت ناخن عمل شما انجام نشده و کنسل خواهد شد.
- قبل از عمل جراحی زیورآلات ، دندان مصنوعی و تمامی پروتزهای خود را خارج نمایید.
- در صورت استفاده از آسپرین و هر داروی دیگر حتما قبل از عمل به پزشک خود و متخصص بیهوشی اطلاع دهید.

مراقبت های بعد از عمل جراحی

پس از عمل جراحی تا ۲۴ ساعت ممکن است درد زیادی داشته باشید.جهت کنترل درد ، از داروی مسکن طبق دستور پزشک استفاده کنید.

- خارج شدن از تخت مطابق دستور پزشک و حتما با استفاده از وسایل کمکی مثل واکریا چوب زیر بغل خواهد بود.
- روز بعد از عمل قادر خواهید بود در تخت بنشینید،توصیه می شود درسمتی که جراحی انجام شده ،ورزش های مچ پا و انگشتان انجام شود.همچنین بطورمرتب عضلات ران وساق پا راسفت (منقبض) وسپس آزاد(شل) کنید.این کارموجب افزایش گردش خون پا وافزایش قدرت عضلات پا شده ودر افزایش طول عمرپروتززانو موثرخواهد بود.
- تعویض پانسمان طبق دستورپزشک انجام می شود،معمولا زخم در ۳ تا ۵ روز اول ترشحات آبکی به مقدار کم دارد که ممکن است پانسمان راخیس کند،بعد از چند روز ترشحات قطع می شود.
- بخیه ها معمولا ۱۰ تا ۱۴ روز بعد از عمل برداشته می شوند. یا ممکن است پزشک بعد از رویت محل زخم بخیه ها را بردارد.
- درچند ماه اول بعد از عمل مختصری تورم در محل عمل و اندام تحتانی مبتلا وجود دارد که طبیعی است ولی هرگنه افزایش تورم همراه با درد به خصوص بعد دو ماه به اطلاع پزشک رسانده شود.
- با استفاده از وسایل فیزیوتراپی،ورزش زانوشروع می شودو با نظر پزشک بعد از ترخیص در منزل یا مراکزفیزیوتراپی ادامه می یابد.

دقت به موارد زیر درچند هفته اول مهم است:

- وسایلی که بیشتر مورد نیاز است،باید نزدیک محل نشستن شما باشد. لوازم مورد نیاز خود را(مثل تلفن،کنترل تلویزیون،دستمال کاغذی،داروها و...) را در دسترس بگذارید.
- صندلی مورد استفاده تان طوری باشد که محل نشستن آن بالاتر از معمول وکمی سفت باشد.
- به تدریج فعالیت روزانه معمول در منزل را شروع کنید وطبق یک برنامه ی منظم هر روزمقدار معینی راه بروید.با واکر یا عصای زیر بغل رفت و آمد کنید.(تحرک در حد مجاز)
- وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید و دربستر مرتب تغییر وضعیت دهید.اگربرنامه تمرینات خود را بدرستی پیگیری نکنید ممکن است بافت های اطراف مفصل جدید خشک شده حرکت شما را برای همیشه محدود کند.
- بسته به این که شغل شما تا چه اندازه با فعالیت بدنی همراه است بین یک و نیم ماه تا دو ماه طول می کشدتا بتوانید دوباره کارتان را شروع کنید.
- داروهایی که برای جلوگیری ازلخته شدن خون در اندام تحتانی شما تجویز شده باید به طور مرتب طبق دستور پزشک مصرف شود.
- آنتی بیوتیک ها تجویز شده خود را به موقع مصرف کنید ومراقب علایم عفونت باشید (تب،تورم در محل عمل،افزایش قرمزی ،خروج ترشحات چرکی از زخم ،بوی بد از زخم ،افزایش درد) درصورت مشاهده علائم ذکر شده حتما پزشک را مطلع کنید.

- برای پیشگیری از یبوست از رژیم غذایی پر فیبر(سبزیجات و میوه) از استفاده کنید.
- جهت اجابت مزاج از توالت فرنگی بلند استفاده کنید.

در صورت مشاهده علایم زیر حتما پزشک را مطلع سازید:

- درد شدیدوناگهانی در پشت ساق پا
- قرمزی در پشت ساق پا ،این علایم می توانند نشانه وجود لخته درعروق باشند.
- درصورت احساس تنگی نفس و درد قفسه سینه به خصوص اگر با تنفس شدیدتر شود به سریعا به مرکز درمانی مراجعه کنید.

همانطور که میدانید مفصل زانوی شما یک مفصل مصنوعی است برای ازدیاد عمر آن باید نکات زیر را رعایت کنید:

- وزن خود را پایین نگه دارید.
- از حمل اشیاء سنگین خودداری کنید.
- از خم کردن زانوبیش از ۱۰۰ درجه خودداری کنید.
- عضلات اطراف زانو را با ورزش روزانه قوی نگه دارید.
- در صورت نیاز به انجام هر گونه جراحی پزشک را مطلع کنید که مراقب زانوی شما در حین جراحی باشد و آنتی بیوتیک لازم را برای شما تجویز نماید.

منبع: برونر – سودارث

تهیه و تنظیم کمیته آموزش وارتقا سلامت همگانی

تاریخ تهیه: زمستان۱۴۰۱ تاریخ بازنگری:مهر ۱۴۰۵

ارتباطات

تلفن تماس ۳۳۳۷۹۳۸۹- ۰۹۰۳۳۹۰۵۷۹۷

دورنگار:۲۰۲۲۶۳۳۳

وب سایت بیمارستان : noornejathosp.com

بیمارستان تخصصی وفوق تخصصی نورنجات

راهنمای آموزش بیماران



عمل توتال زانو

کد: HE-PAM-18