



کد سند: PEBRO129/A

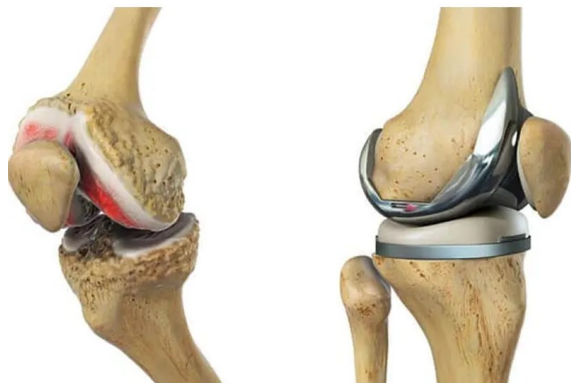
تاریخ تدوین: ۱۴۰۳/۱۲/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۲/۰۱

تاریخ ابلاغ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۲/۱۰

آموزش به بیمار

تعویض مفصل زانو



کلینیک پرستاری آموزش سلامت همه روزه به جز تعطیلات
پاسخگوی سوالات شما در رابطه با (دیابت، فشارخون، دیالیز،
مراقبت های پس از جراحی) می باشد:
(داخلی ۲۰۲۷) ۰۵۱۳۸۰۴۲۰۰۰



VELAYAT HOSPITAL

من را اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان ولایت

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 میتوان بلافاصله بعد از جراحی انجام داد.
۲. زانوی خود را مستقیماً بالا نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پارا 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 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.



با آرزوی سلامتی و بهبودی شما

آدرس سایت بیمارستان ولایت:

<https://velayat.mums.ac.ir/>

منبع:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus>



نکات قابل توجه

- پله های منزل حتما نرده داشته باشد.
- در حمام یه نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- از توالت فرنگی استفاده شود.
- از میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پا، برای بالا نگه داشتن اندام قرار گیرد.

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
- افزایش درد در زانو با هر فعالیت و حتی هنگام استراحت
- توصیه می شود هرچند وقت یک بار، به پزشک مراجعه کند تا از عملکرد مفصل زانو مطمئن شوید.



مددجوی عزیز

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم در رابطه با تعویض مفصل زانو به شما داده می شود، امید که با رعایت این نکات سلامتی خود را حفظ کرده و بهبود بخشید.



تعویض مفصل زانو

از عوامل شایع درد زانو در افراد بالا تر از ۴۰ سال آرتروز مفصل زانو میباشد. آرتروز مفصل زانو شایع ترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن می باشد. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، وزن، شغل و حرفه، چاقی و عوامل هورمونی نیز می تواند در بروز این بیماری دخیل باشند. وقتی غضروف زانو آسیب دیده شود، مفاصل خشک و دردناک می شود. ممکن است به دلیل درد خیلی شدید فرد از مفصلش استفاده نکرده و در نتیجه عضلات حول محور ضعیف شود.



بررسی های قبل از عمل جراحی

- * انجام آزمایشات خون وادرار
- * انجام رادیوگرافی از زانو
- * انجام مشاوره دندانپزشکی
- * مشاوره قلب
- * مشاوره داخلی و بررسی کانون های عفونت احتمالی

چگونه تعویض مفصل زانو انجام میشود :

برشی در پوست ایجاد میکند تا مفصل زانو در معرض دید قرار گیرد. و سپس داخل مفصل ران و ساق با رعایت استاندارد ها وزوایای مناسب کات زده میشود وبا پروتز کروم کبالت با سایز مناسب بیمار جایگزین می شود.. بخش فلزی مفصل مصنوعی را روی استخوان ران و ساق پا ثابت میکنند. صفحه ای پپلی اتیلن را به قسمتی از بخش فلزی مفصل مصنوعی که روی استخوان ساق پا قرار میگیرد میچسبانند. صفحه پلی اتیلن را به سطح پشتی سر زانو میچسبانند.



عوارض احتمالی 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 سال ها بعد از ترخیص رخ دهد.

ایجاد لخته در ورید های عمقی ساق :

بروز لخته خون ممکن است به دلیل مختلف از قبیل کاهش تحرک بیمار بوجود بیاید. در صورت درد و تورم در ساق پا احتمال لخته خون در عروق اندام تحتانی داده میشود.

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

