

## بیمارستان امام خمینی (ره) آاباده

### مراقبت بعد از تعویض مفصل زانو



در صورت تخریب سطح مفصلی زانو که منجر به دردی شود که دارو نتواند آن را بهبود ببخشد و حتی موقع استراحت هم درد وجود داشته باشد و یا بیمار توان حرکتی خود را از دست بدهد و یا تورم زانو به حدی باشد که دارو در کاهش تورم اثری نداشته باشد و زانو تغییر شکل دهد پزشک اقدام به تعویض مفصل زانو می کند.

**مراقبت های قبل از عمل جراحی:** ★ هر گونه عفونت ، تورم پوستی در قسمت های مختلف بدن به پزشک و یا پرستار اطلاع دهید. ★ قبل از عمل آزمایشات و عکس ها که پزشک دستور داده انجام دهید. ★ پزشک و پرستار را در صورت بیماری قلبی و مصرف داروهایی نظیر آسپرین که نیاز است چند روز قبل از عمل قطع شود مطلع سازید و همچنین در صورت داشتن بیماریهای دیگر ، سابقه مصرف دارو ، سابقه جراحی و داشتن حساسیت دارویی و غذایی و مشکلات بینایی ، شنوایی و یا داشتن هر گونه پروتز اطلاع دهید. ★ قبل از خروج از بخش جراحی و رفتن به اتاق عمل ادرار خود را تخلیه کنید ★ ۸ ساعت قبل از عمل از راه دهان چیزی نخورید.

### مراقبت های پس از جراحی تعویض مفصل زانو حین بستری

★ بعد از عمل تنفس عمیق داشته باشید و سعی کنید آرام سرفه کنید تا خطر عفونت و روی هم خوابیدن ریه ها کم شود. ★ جهت جلوگیری از ورم و خونریزی در مفصل ، زانو بانداژ فشاری می شود و از کیسه یخ استفاده می شود و اندام بالا نگه داشته شود. ★ ممکن است پزشک شما در محل عمل یک لوله باریک به همراه یک کیسه جهت خروج ترشحات قرار دهد که یک تا دو روز بعد از عمل خارج می شود. ★ اغلب اولین خروج از تخت در حضور پزشک است ★ برای جلوگیری از مشکلات عروقی مچ پای خود را در ساعت بیداری خم و راست کنید ★ در صورت افزایش ناگهانی تنفس - شروع ناگهانی درد قفسه سینه - درد موضعی قفسه سینه همراه با سرفه که می تواند علائم لخته شدن خون در عروق ریه باشد اطلاع دهید.

### مراقبت های بعد از ترخیص از بیمارستان

★ پانسمان باید هر چند وقت یکبار تعویض شود .فاصله زمانی بین تعویض پانسمانها را پزشک مشخص می کند .معمولا زخم جراحی تا چند روز ترشحات آبکی زلالی دارد که ممکن است پانسمان را خیس کرده و باعث لکه شدن پانسمان شود. بعد از چند روز این ترشحات قطع می شود . تا وقتی که پانسمان روی زخم خیس می شود یا روی آن لکه می افتد نیاز است که تعویض پانسمان در فواصل زمانی انجام شود معمولا بعد از توقف ترشحات زخم دیگر نیازی به تعویض مرتب زخم نیست. با این حال بهتر است تا موقعی که بخیه ها خارج می شوند روی زخم با پانسمان پوشیده باشد تا زخم با لباس تحریک نشود . اگر ترشحات زخم پیش از چند روز طول کشید یا بعد از چند روز ترشحات غلیظ یا زرد رنگ و یا بودار شد باید به پزشک معالج اطلاع دهید. معمولا بخیه ها بعد از دو هفته خارج می شوند. تا هنگامی که زخم کامل خشک نشده است و بخیه ها کشیده نشده بهتر است اجاز ندهید با آب تماس پیدا کند.

★ معمولا پزشک شما بعد از ترخیص برای شما فیزیو تراپی درخواست می کند که حتما " کامل دوره های فیزیو تراپی را بگذرانید بیمار باید نرمش هایی را که فیزیوتراپ به او آموزش داده است طبق یک برنامه منظم بصورت روزانه انجام دهد .هدف از انجام این نرمش ها افزایش دامنه حرکت نرم شدن، حرکت مفصل و افزایش قدرت است .

★ بالا و پایین رفتن از پله ها تا چند هفته بعد از عمل خطرناک است.

★ بیمار برای همیشه بایستی از توالیت فرنگی استفاده کند.

★ صندلی مورد استفاده باید طوری باشد که نشیمنگاه بالاتر از حد معمول باشد می توان یک بالشت سفت زیر نشیمنگاه قرار داد طوری که زانوها پایین تر از ران باشد. مبل راحتی مناسب بیمار نیست.

★ وسایلی که بیشتر مورد نیاز است باید در نزدیک محل نشستن شما باشد.

- ★ برای پوشیدن و در آوردن کفشها از پاشنه کش استفاده کنید و خم نشوید . برای پوشیدن جوراب هم نایستی زانو خم شود.
- ★ اشیا سنگین را بلند نکنید . از پریدن ، چرخیدن ، و پوشیدن کفش پاشنه بلند و یا هر فعالیتی که به زانوی شما فشار وارد می کند پرهیز کنید.
- ★ در حمام دستگیره هایی روی دیوار نصب شود که در هنگام جابجا شدن از لیز خوردن شما جلوگیری کند.
- ★ شما بعد از مدتی باید بتوانید براحتی روی صندلی بنشینید و بلند شوید شتابتدریج باید فعالیت های روزانه معمول در منزل را شروع کنید.
- ★ شما طبق یک برنامه منظم باید هرروز مقدار مشخصی البته با نظر پزشک خود در منزل راه بروید . باید هر زمان مسافت راه رفتن را بیشتر کنید و در صورت امکان بعد از مدتی هر روز مدتی در خارج از منزل هم راه پیمایی داشته باشید.
- شما باید حداقل هر یک ساعت یکبار بلند شوید و راه بروید.
- ★ اگر زانوی چپ شما عمل شده است و اتومبیل دنده اتوماتیک در اختیار دارید می توانید یک هفته بعد از جراحی رانندگی کنید.البته به شرطی که دارو هایی که روی هوشیاری تاثیر دارند مصرف نکرده باشید . اگر زانوی راست را عمل کرده اید رانندگی به ۶ هفته بعد از عمل موکول می شود.
- ★ به هر طرفی که مایل هستید می توانید بخوابید.
- ★ بسته به اینکه کار قبلی فرد با چه اندازه از فعالیت بدنی همراه بوده است . بین یک نیم تا دو ماه طول می کشد تا فرد بتواند به کارش برگردد.
- ★ لباسی بپوشید که جیب های بزرگ داشته باشد تا بهتر بتوانید لوازم مورد احتیاج را در جیب بگذارید.چیدمان وسایل داخل خانه را طوری تغییر کند تا شما بتواند راحتتر به وسایل دسترسی داشته باشید.
- ★ در چند هفته بعد از جراحی ب باید ازواکر یا عصای زیر بغل استفاده کنید تا وقتی حرکت قدرت عضلات اطراف مفصل خوب نشده است احتمال زمین خوردن زیاد است.
- ★ ممکن است تا مدتی کمی اطراف برش جراحی بی حسی داشته باشید که طبیعی است.
- ★ در چند ماه بعد از عمل مختصری تورم در محل عمل اندام تحتانی مبتلا وجود دارد که طبیعی است ولی اگر ورم بیشتر شد بایستی به پزشک اطلاع داده شود
- ▲ داروهایی برای جلوگیری از لخته شدن خون در اندامهای تحتانی به شما داد میشود که ممکن است تزریقی یا خوراکی باشند . این دارو ها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است بایستی استفاده شود.حتی اگر بیمار دارو مصرف کند ممکن است باز در اندام تحتانی لخته تشکیل شود . در صورت داشتن علائمی چون تب بالا ، لرز تکان دهنده قرمزی تورم و ترشح از زخم ، افزایش درد در ساق پا یا ران ، حساسیت به لمس یا قرمزی در بالا یا پایین برش جراحی ، افزایش تورم در ران یا ساق پا و یا مچ پا ، افزایش ناگهانی تنگی نفس ، شروع ناگهانی درد قفسه سینه خصوصا" اگر با تنفس شدید تر باشد به پزشک معالج مراجعه کنید.
- ★ ممکن است در فرودگاهها حین عبور از درگاههای امنیتی زنگ مربوط به کشف فلزات به صدا درآید که باید قبلش با ماموران امنیتی در میان بگذارید و حتی امکان گواهی از پزشک خود داشته باشید.
- ★ قدری بی اشتهاپی تا چند هفته بعد از عمل طبیعی می باشد بهتر است از مواد غذایی که آهن زیاد دارند استفاده کنید. در رژیم غذایی خود میوه بیشتر استفاده کنید و آب زیاد بنوشید. مواد حاوی مقادیر زیاد ویتامین کا ، مثل کلم بر کلی، جگر، لوبیاسبز، سویا، اسفناج، کلم، گل کلم، کاهو، عدس پیاز را مصرف نکنید .الکل ننوشیدو از قهوه کمتر استفاده کنید.



منبع: کتاب برونر ۲۰۱۸

تهیه کننده: زاله دهقانی سوپر وایزر آموزش سلامت

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۳