

راهنمای خود مراقبتی بیماران جراحی تعویض مفصل زانو



بیمار گرامی / همراه عزیز : با سلام و آرزوی سلامتی شما

با مطالعه نوشتار حاضر ابتدا با ماهیت بیماری تان و سپس با نحوه مراقبت از خود آشنا می شوید.

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 آرتريت (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 یک عمل جراحی انتخابی و معمولاً غیر اورژانس است.



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. در راه رفتن دقت نمایید که با زانوی خم راه نروید و پای خود را روی زمین نکشید. بالا و پایین رفتن از پله ها با کمک عصا ۱- ۱/۵ ماه بعد از عمل بلامانع است.

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.

روزانه زانوی عمل شده را خم و راست کنید. اگرچه درد دارید ولی هرچه بیشتر این کار را انجام دهید بهتر است.

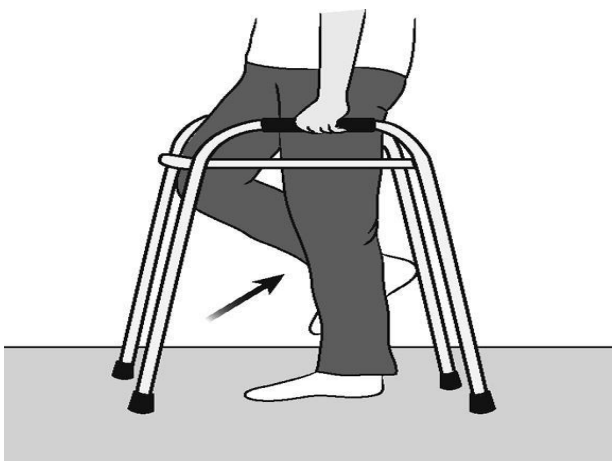
با استفاده از وسایل فیزیوتراپی، ورزش زانو شروع می شود و حداقل ۳ هفته طول می کشد تا زانوی عمل شده ۹۰ درجه خم شود. ممکن است پس از ترخیص، انجام فیزیوتراپی در منزل یا در مراکز فیزیوتراپی طبق نظر پزشک معالج ادامه یابد. برنامه ورزشی می بایست زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود. پس از اتمام فیزیوتراپی ۱۰ جلسه اول به پزشک خود مراجعه کنید. و حداقل ۲۰ جلسه فیزیوتراپی نیاز است.

هنگام نشستن روی صندلی باید زانو بالاتر قرار گیرد و محدودیت تحمل وزن روی زانوی عمل شده توسط پزشک معین می شود.

در صورت درد از مسکن های تجویز شد استفاده کنید. آنتی بیوتیک های خود را به موقع مصرف کنید. آمپول ضد انعقاد را روزانه حداقل به مدت ۳ هفته استفاده کنید.

شایع ترین عارضه ی پس از جراحی مفصل زانو، عفونت است و می تواند 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 آنتی بیوتیک ها و سایر دارو ها، رعایت اقدامات استریل هنگام تعویض پانسمان، تغذیه کافی و مناسب (پروتئین، ویتامین ها)، تحرک در حد مجاز، آرامش خاطر و عدم کشیدن سیگار نکات مهمی در پیشگیری از عفونت به شمار می آیند.

از آنجایی که پروتز شما از فلز ساخته شده است تقریباً در تمام موارد آژیر دستگاه های امنیتی فرودگاه به صدا در می آیند. بهتر است قبل از آن به مأمورین کنترل توضیح دهید که دارای زانوی مصنوعی هستید تا با فلزیاب دستی بررسی شوید.



تحرک

ورزش های پس از جراحی (ورزش های ایزومتریک) را مرتب و در تخت خود هنگام استراحت انجام دهید تا جریان خون به عضلات افزایش یافته و از لخته شدن خون در پاها جلوگیری کنید. وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید (تا ۷-۱۰ روز پس از عمل) و در بستر، مرتب تغییر وضعیت بدهید. فعالیت خود را کم کم شروع کنید؛ آن هم طبق یک برنامه ورزشی منظم. موقع ایستادن مراقب باشید افت فشار خون پیدا نکنید. از وسایل کمک حرکتی (واکر) 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. از آویزان کردن طولانی ساق پا پرهیز نمایید.

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. بهتر است در منزل از تخت هایی که حداقل ۹۰ سانتی متر ارتفاع دارند استفاده 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 نشینید و حتما پشت میز و یا روی مبل بنشینید. تا زمانی که میزان تحرک و توانایی شما بهتر شود از اطرافیان کمک بگیرید.

۲- ۱/۵ ماه بعد از عمل قادر به رانندگی کردن خواهید بود.

پس از جراحی ۳-۶ ماه طول می کشد تا فعالیت کامل مفصل از سر گرفته شود. که بستگی به سن و وضعیت سلامتی بیمار دارد.

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 بگذارد.

روی پله اول وزن بدن خود را روی پای سالم منتقل کند. سپس پای صدمه دیده خود و واکر را به روی پله بعدی بگذارد.



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.



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).

در صورت داشتن دیابت رژیم دیابتی جهت جلوگیری از عفونت لازم است.

چنانچه افزایش وزن دارید طبق نظر پزشک آنرا کم کنید و مراقب باشید اضافه وزن پیدا نکنید.



استحمام ۴-۵ روز بعد از عمل بلامانع است. در صورتی که تمایل به زودتر حمام رفتن دارید، 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 حتما از یک نفر از اعضای خانواده کمک بگیرید. از توالیت فرنگی نوع بلند آن استفاده کنید. از کفش های بدون بند استفاده کنید تا مجبور به خم شدن نشوید.

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 می بایست پانسمان آن را با روش استریل مرتب تعویض کنید. ۱۴ - ۱۰ روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود (در صورت داشتن بخیه غیرقابل جذب). پانسمان محل بخیه های خود را هر ۳ روز یکبار تعویض نمایید.



توجه توجه

علائم خطر:

در صورت تورم ناگهانی ساق پس از ۵-۷ روز از عمل و حتی بروز تنگی نفس خفیف بلافاصله به پزشک خود مراجعه کنید زیرا امکان آمبولی وجود دارد. هم چنین در صورت تورم غیرمعمول، قرمزی و یا ترشح محل عمل، تب و لرز نیز به پزشک خود یا نزدیک ترین اورژانس محل سکونت خود مراجعه کنید.

تایید کننده:

دکتر محمدجلیل ابریشم
(جراح ارتوپد، فلوشیپ شگستگی)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری (دپارتمان آموزش به بیماران)