



موضوع:

خود مراقبتی تعویض مفصل زانو

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

سال ۱۴۰۳





خود مراقبتی تعویض مفصل زانو

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

دستورالعمل آموزش خودمراقبتی در تعویض مفصل زانو

عمل تعویض مفصل زانو در بیمارانی که دچار درد شدید و بیماریهای تخریب کننده سطوح مفصلی نظیر استئوآرتریت پس از ضربه، روماتیسم مفصلی و نیز بیماری هموفیلی هستند، کاربرد دارد.

در جراحی تعویض مفصل زانوی کامل، استخوان و غضروف آسیب دیده خارج شده و توسط پروتزهای فلزی که سطح استخوان های مفصل را می پوشانند، جایگزین می شوند. این جراحی یکی از شایع ترین عمل های جراحی با نتیجه موفقیت آمیز می باشد.

معمولاً دوره نقاهت پس از جراحی در حدود ۱۲ هفته طول می کشد. البته بسته به شیوه زندگی، امکان دارد دوره نقاهت بین ۶ تا ۱۲ ماه نیز طول بکشد.

در چند هفته اول پس از جراحی، بیمار بدون استفاده از ابزار کمک مانند عصا یا واکر قادر به راه رفتن نمی باشد. همچنین بیمار در انجام فعالیت های ساده مانند نشستن، راه رفتن یا بالا رفتن از راه پله و رانندگی دچار مشکل می باشد. در این مرحله زانو دردناک و سفت می شود.

جهت بهبود عملکرد مفصل، از برنامه توان بخشی مخصوص استفاده خواهد شد. همچنین برای کنترل درد پزشک داروی ضد درد تجویز می کند.

مراقبتهای قبل از عمل جراحی :

آزمایشات پزشکی و بررسی لازم از نظر وجود کانونهای عفونی انجام می شود زیرا وجود عفونت در بدن باعث عفونت مفصلی می شود.

در صورتی که طی یکسال گذشته در محل عمل عفونت داشته اید به پزشک خود اطلاع دهید.

همراه داشتن جوراب واریس و پوشیدن آن در حین عمل به پای سالم لازم است

مراقبتهای پس از عمل جراحی :

- پس از عمل جراحی تا 24 ساعت ممکن است درد زیادی داشته باشید. قدری تحمل کنید.
- تا 48 ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو، جهت صاف نگهداشتن پا استفاده می شود.
- خارج شدن از تخت حتماً با استفاده از وسایل کمکی مثل واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. ضمن این که ممکن است پزشک معالج برای شما از نوعی بی حرکت کننده زانو برای پایین آمدن از تخت استفاده کند
- روز بعد از عمل قادر خواهید بود در تخت بنشینید.
- بلافاصله بعد از به هوش آمدن یا از بین رفتن بی حسی پاهای، انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید.
- زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار می گیرد.
- راه رفتن از دور روز بعد از جراحی با کمک پرستار شروع می شود. بیمار با عصا یا واکر راه می رود.
- از توالی فرنگی استفاده نمایید.
- پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری است.
- برای پیشگیری از لخته شدن خون تا دو هفته بعد از جراحی نیاز به داروی ضد انعقاد است.
- درمان با آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن در منزل لازم است. تعویض پانسمان ناحیه عمل یک روز در میان در منزل ادامه داشته باشد.
- بهتر است از مواد غذایی حاوی آهن زیاد و میوه ها که ویتامین سی دارند، استفاده کنید. آب زیاد بنوشید. مراقب باشید اضافه وزن نداشته باشید.
- مواد لبنی مانند شیر و پنیر و ماست کم چربی که حاوی کلسیم هستند استفاده کنید.
- استحمام 6 روز بعد از جراحی با نظر پزشک شروع می شود.
- در صورت وجود ترشح بد بو روی پانسمان، افزایش درد، تورم، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.



خود مراقبتی تعویض مفصل زانو

واحد آموزش به بیمار بیمارستان آیت الله کاشانی شهر کرد

- جهت ادامه درمان دوهفته بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید.
- فیزیوتراپی زانو سه روز بعد از جراحی شروع می شود.
- 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.
- با استفاده از وسایل فیزیوتراپی، ورزش زانو شروع می شود و حد اقل 3 هفته طول می کشد تا زانوی عمل شده 90 درجه خم شود.
- ممکن است پس از ترخیص، انجام فیزیوتراپی در منزل یا در مراکز فیزیوتراپی طبق نظر پزشک معالج ادامه یابد.
- هنگام نشستن روی صندلی باید زانو بالاتر قرار گیرد و محدودیت تحمل وزن روی زانوی عمل شده توسط پزشک معین می شود.

مراقبت بعد از ترخیص :

- بعد از جراحی تعویض مفصل زانو باید از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کرد.
- فعالیت های بدنی شدید و اعمال فشار زیاد بر این مفاصل طول عمر آنها را کاهش میدهد.
- خم کردن شدید مفصل زانو ممکن است موجب آسیب دیدن آن شود. حتما از توالی فرنگی استفاده شود.
- معمولا بعد از جراحی، بیمار می تواند با واکر یا عصای زیر بغل راه برود. تا چند هفته برای انجام کارهای روزمره به کمک نیاز دارد.
- زمین خوردن می تواند موجب شکسته شدن استخوان های اطراف مفصل مصنوعی شود. در این وضعیت درمان شکستگی بسیار مشکل تر و پر عارضه تر از شکستگی در فردی است که مفصل مصنوعی ندارد. باید در حمام و دستشویی دستگیره هایی روی دیوار نصب شود تا در هنگام تغییر وضعیت از آنها استفاده کرده و از لیز خوردن جلوگیری شود.
- دو طرف پله ها باید دستگیره داشته باشد تا بیمار در حین بالا و پایین رفتن از پله از آنها استفاده کند.
- صندلی مناسب برای بیمار صندلی محکمی است که محل نشیمن آن زیاد نرم نباشد. در موقع نشستن روی آن در حالی که کف پاها روی زمین قرار می گیرد نباید زانو ها بالاتر از مفصل ران بگیرند.
- صندلی باید دو دسته داشته باشد و پشتی آن محکم باشد.
- بیمار باید همیشه یک بالش کمی سفت داشته باشد تا روی صندلی ماشین یا مبل یا صندلی بگذارد. بطوریکه زانوهای وی پایین تر از سطح مفصل لگن قرار بگیرد.
- باید برای همیشه از توالی پایه دار (فرنگی) استفاده کرد. ارتفاع محل نشستن این توالی باید کمی بالاتر از معمول باشد

سایر مراقبت ها

- در منزل 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.

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. 10 تا 14 روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود
- منابع: کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش جراحی