



موضوع:

راهنمای خودمراقبتی به بیمار حین بستری آرتروسکوپی شانه

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد

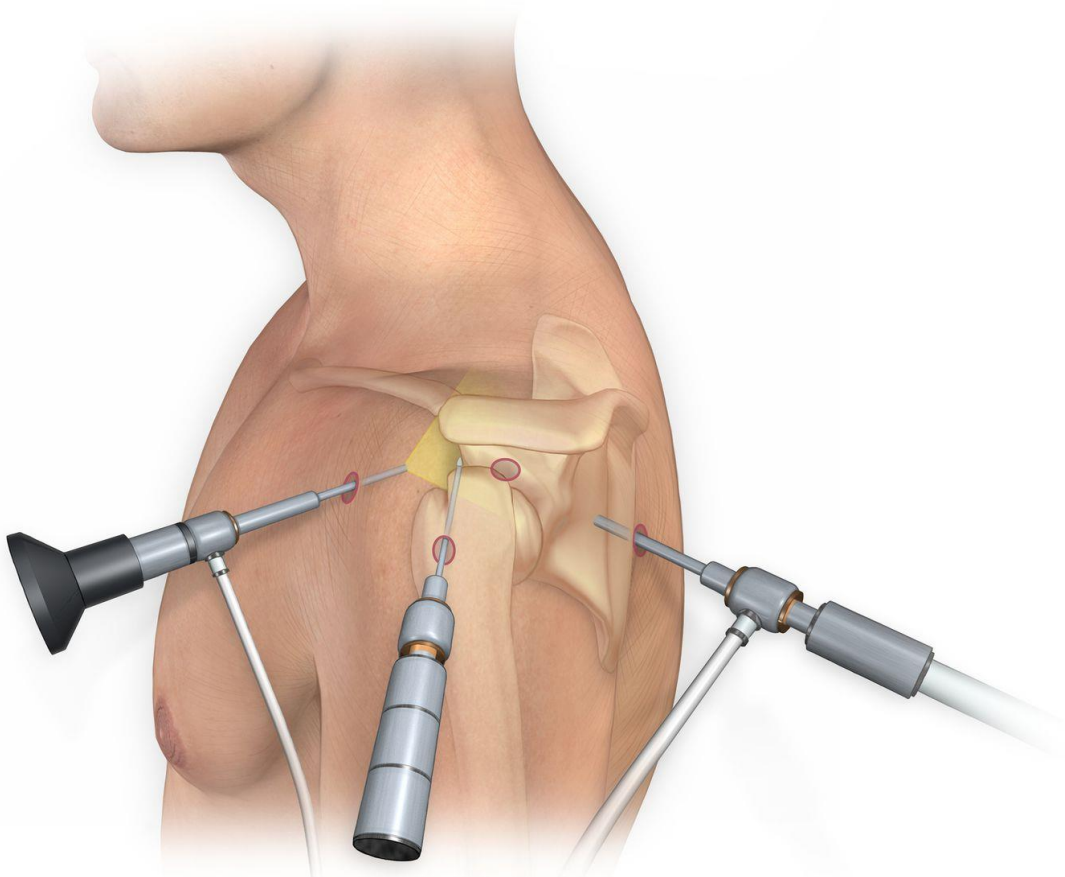




۱

دستورالعمل و راهنمای پرستاری جهت

آموزش به بیمار حین بستری آرتروسکوپی شانه



آرتروسکوپی شانه، عملی می باشد که جراحان ارتوپدی برای بررسی، تشخیص و درمان مشکلات درون مفصل شانه از آن استفاده می کنند.



معنای تحت اللفظی کلمه آرتروسکوپی "نگاه کردن به مفصل" می باشد. در طی آرتروسکوپی شانه، جراح شانه یک دوربین به نام آرتروسکوپ را وارد مفصل شانه می کند. دوربین، تصاویری از داخل مفصل شانه را بر روی مانیتور نمایش می دهد و جراح از این تصاویر برای راهنمایی کردن ابزارهای جراحی مینیاتور استفاده می کند. چون آرتروسکوپ و ابزار جراحی نازک می باشند، جراح می تواند برعکس برش های بزرگی که در جراحی باز مورد نیاز است، از برش های بسیار کوچک برای جراحی استفاده کند. این برش های کوچک

موجب درد کمتر برای بیمار شده و به زمان کمتری برای ریکاوری و برگشت به فعالیت‌های عادی نیاز دارد.

❖ چه زمانی توصیه به انجام آرتروسکوپی شانه می‌شود؟

اگر شما یک مشکل دردناک داشته باشید که به درمان‌های غیر جراحی پاسخ ندهد، جراح شانه ممکن است آرتروسکوپی شانه برای شما توصیه کند. استراحت، درمان فیزیکی و داروها و تزریقاتی که التهاب را کاهش داده و امکان بهبودی برای بافت‌های آسیب دیده را فراهم می‌کنند، جزو درمان‌های غیر جراحی محسوب می‌شوند. التهاب، یکی از واکنش‌های نرمال بدن به جراحات و یا بیماری می‌باشد. در مفصل شانه‌ای که دچار جراحی و یا بیماری شده است، التهاب، باعث تورم، گرفتگی و درد می‌شود.





جراحت، استفاده بیش از حد و ساییدگی مربوط به سن، علت اکثر مشکلات مفصل شانه می‌باشند. آرتروسکوپی شانه، می‌تواند علائم دردناک بسیاری از مشکلاتی که باعث آسیب به تاندون‌ها، غضروف و دیگر بافت‌های نرم اطراف مفصل می‌شوند را تسکین دهد.

هم‌چنین با استفاده از آرتروسکوپ می‌توان عمل‌های کم‌کاربرد دیگری مانند آزاد کردن عصب، اصلاح شکستی و هم‌چنین برش کیست را انجام داد. برخی از روش‌های جراحی، مانند تعویض مفصل شانه، هنوز هم نیاز به جراحی باز با برش‌های گسترده‌تر دارند.

❖ برنامه ریزی برای جراحی آرتروسکوپی شانه

قبل از شروع عمل، ممکن است جراح شما را به پزشک اولیه خودتان ارجاع دهد تا مطمئن شود که اگر قبل از شروع عمل مشکل پزشکی داشتید، برطرف شود. آزمایش‌های خون، الکتروکاردیوگرام و همچنین تصویربرداری با اشعه X از قفسه سینه، ممکن است برای اطمینان از بی‌خطر بودن عمل درخواست شوند.

اگر خطر سلامتی مشخصی داشته باشید، ممکن است قبل از عمل نیاز باشد تا ارزیابی جامع‌تری برای شما انجام شود. حتماً جراح ارتوپد را در جریان

داروها و یا مکمل‌هایی که مصرف می‌کنید قرار دهید. شاید نیاز باشد تا قبل از عمل مصرف برخی از این داروها و مکمل‌ها را متوقف کنید.

اگر به‌طور کلی سالم باشید، احتمالاً آرتروسکوپی شما به صورت سرپایی انجام خواهد شد. یعنی اینکه نیازی به ماندن شما در بیمارستان نخواهد بود.

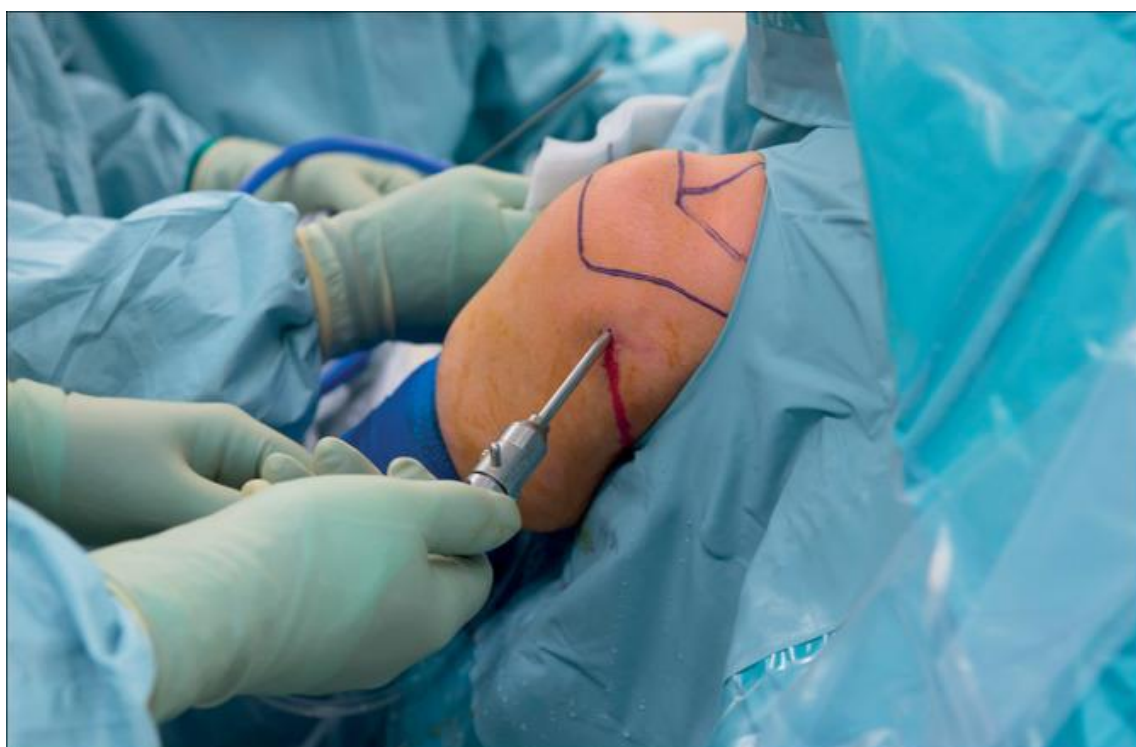
بیمارستان یا مرکز جراحی، پیش از موعد با شما تماس می‌گیرد تا جزئیات خاصی درباره روش شما ارائه دهد. قبل از جراحی حتماً دستورالعمل‌های مربوط به زمان رسیدن به بیمارستان و یا مرکز جراحی و خصوصاً زمان قطع غذا و نوشیدن را در نظر بگیرید.

قبل از عمل، یک نفر از تیم بیهوشی با شما در مورد گزینه‌های بیهوشی صحبت خواهد کرد. آرتروسکوپی شانه ممکن است با استفاده از بلوک‌های عصبی منطقه‌ای انجام شود که شانه و بازوی شما را بی حس می‌کند. این داروی بی حس‌کننده در قاعده گردن یا بالای شانه شما تزریق می‌شود. این قسمت بدن، همان جایی است که اعصاب کنترل‌کننده احساس در شانه و بازو قرار دارند. این بلوک‌های عصبی علاوه بر استفاده از آن به عنوان بی حس‌کننده در حین جراحی، به کنترل درد در ساعات ابتدایی پس از تکمیل جراحی نیز کمک می‌کنند. بسیاری از جراحان بلوک‌های عصبی را با

یک بیهوشی عمومی سبک ترکیب می کنند، چون بیماران به دلیل ایستادن در یک پوزیشن ثابت در حین جراحی، احساس ناراحتی می کنند.

❖ پوزیشن زمان عمل و آماده شدن برای آن

هنگامی که در اتاق عمل قرار گرفتید، در پوزیشنی قرار می گیرید که جراح شما می تواند آرتروسکوپ را به راحتی تنظیم کند تا از داخل شانه شما نمای واضحی داشته باشد.



❖ عمل

جراح ممکن است به منظور متورم کردن شانه مایعی را به داخل آن تزریق کند. با این کار مشاهده ی داخل مفصل شانه را از طریق آرتروسکوپ میسر می کند. جراح، یک سوراخ (تقریباً به اندازه ی یک سوراخ دکمه) برای وارد کردن آرتروسکوپ، در شانه فرد ایجاد می کند. برای ارائه ی یک دید واضح و هم چنین پیشگیری از خونریزی، یک نوع مایع از طریق آرتروسکوپ وارد شانه می شود. تصاویری که توسط آرتروسکوپ بر روی صفحه مانیتور نمایش داده می شود، امکان مشاهده ی داخل مفصل شانه و هم چنین آسیب های داخلی آن را فراهم می کنند.

سری اولی که مشکل مورد نظر به طور واضحی تشخیص داده می شود، جراح، ابزارهای کوچک دیگری را از طریق برش های جداگانه وارد شانه می کند تا این آسیب ها را درمان کند. برای کارهایی مانند تراشیدن، بریدن، گرفتن، بخیه زدن و گره زدن، از ابزارهای مخصوصی استفاده می شود. در خیلی از موارد، برای محکم کردن بخیه ها به بافت ها، از ابزارهای خاصی استفاده می شود.

جراح، ممکن است که برش‌های ایجاد شده بر روی شانه شما را با بخیه و یا پارچه‌های استریل (چسب زخم‌های کوچک) ببندد و آنها را با یک بانداز بزرگ و نرم بپوشاند.



ریکاوری و مراقبت‌های بعد از عمل آرتروسکوپی شانه

❖ مراقبت‌های بعد از جراحی

بعد از جراحی، شما قبل از اینکه به اتاق ترخیص بروید، به مدت ۱ تا ۲ ساعت در اتاق ریکاوری خواهید بود. پرستارها پاسخگو بودن شما را ارزیابی کرده و اگر لازم باشد، داروهایی برای تسکین درد به کار خواهند برد. نیاز است که



یک فرد به عنوان همراه با شما باشد تا شما را به خانه رسانده و حداقل برای شب اول همراه شما باشد.

❖ مراقبت‌های در منزل

هرچند که ریکاوری از آرتروسکوپی اغلب سریع‌تر از ریکاوری بعد از جراحی باز می‌باشد، ولی ممکن است ریکاوری کامل شانه بعد از آرتروسکوپی بین چند هفته تا چند ماه طول بکشد.

ممکن است چندین هفته پس از جراحی درد و ناراحتی داشته باشید. اگر جراحی گسترده‌تری داشته باشید، این درد و ناراحتی می‌تواند بیشتر طول بکشد. برای تسکین درد و ناراحتی، یخ می‌تواند خیلی مفید باشد. در صورت نیاز پزشک می‌تواند از داروهای خاصی برای تسکین درد استفاده کند.

برای تسکین درد چندین نوع دارو وجود دارند که می‌توانند تجویز شوند. از جمله این داروها می‌توان به داروهای مخدر، داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAIDs) و بی‌حسی‌های موضعی اشاره کرد. درمان کردن درد با داروها می‌تواند به شما کمک کند تا احساس راحتی کنید و همین احساس راحتی، می‌تواند به تسریع بهبودی بدن و هم‌چنین ریکاوری از جراحی کمک کند.

داروهای مخدر می توانند درد را تسکین ببخشند. با این وجود این داروها خواب آور بوده و می توانند اعتیاد آور نیز باشند. حتماً باید از این داروها فقط طبق توصیه و تجویز پزشک استفاده کرد. به محض اینکه درد شما شروع به تسکین کرد، باید مصرف این داروها را متوقف کنید.

بعضی از بیماران در روزهای اول پس از جراحی راحت ترند تا بر روی صندلی دراز کشیده بخوابند یا در رختخواب باشند.

همان چند روز اول پس از جراحی، بهتر است که بانداژهای بزرگ را با بانداژهای کوچک و ساده جایگزین کنید. هم چنین زمانی که دیگر زخم های شما ترشح ندارند می توانید دوش بگیرید ولی باید حواستان باشد که محل برش جراحی را آب نزنید و یا مالش ندهید.

❖ توانبخشی

توانبخشی، نقش مهمی در برگشت شما به فعالیت های روزانه دارد. یک برنامه ورزشی به شما کمک خواهد کرد تا قدرت و حرکت شانه را دوباره به دست بیاورید. جراح شما بر اساس عمل جراحی مورد نیاز شما، یک برنامه توانبخشی را برای شما در نظر خواهد گرفت.

اگر شما یک اصلاح جراحی پیچیده تری داشته باشید، جراح شما ممکن است برای نظارت بر برنامه ورزشی، شما را به یک فیزیوتراپ ارجاع دهد.

مهم است که شما در توانبخشی تلاش جدی کنید تا جراحی شما موفقیت آمیز باشد.



❖ عوارض آرتروسکوپی شانه

اغلب بیماران به دنبال آرتروسکوپی شانه هیچ عوارضی نخواهند داشت. با این وجود مانند همه روش های جراحی دیگر برخی ریسک ها در رابطه با آرتروسکوپی هم وجود خواهد داشت. این عوارض معمولاً خفیف و قابل درمان می باشند. عفونت، خونریز بیش از حد، تشکیل لخته خونی و آسیب به رگ های خونی و یا اعصاب جزو عوارض احتمالی این روش جراحی می باشند.

جراح قبل از عمل در مورد این نوع عوارض احتمالی با شما صحبت خواهد کرد.

چون بیماران وضعیت سلامتی متفاوتی دارند، ریکاوری کامل بعد از این روش جراحی برای هر فرد می تواند متفاوت باشد.