



کارت ترخیص



🏠 خودمراقبتی پس از ترخیص پس از عمل تعویض مفصل زانو (Total Knee Replacement)

🔍 تعویض مفصل زانو چیست ؟

تعویض مفصل زانو جراحی است که بخش آسیب دیده زانو جایگزین مفصل مصنوعی می شود. هدف:

✅ کاهش درد ✅ بهبود عملکرد زانو ✅ افزایش تحرک

علائم قبل از جراحی 🤕: درد مزمن زانو ❌ محدودیت حرکت 🤯 تورم و التهاب ⚡ مشکل در راه رفتن

⚠️ علائم خطر پس از ترخیص ⚠️

! درد شدید یا ناگهانی ! تورم یا کبودی غیر معمول ! خونریزی یا ترشح از محل جراحی
! تب یا علائم عفونت ! عدم توانایی حرکت دادن زانو ! قرمزی یا گرمای غیر طبیعی زانو

💊 دارودرمانی پس از ترخیص ⌚

داروهای رایج 💊: مسکن ها (استامینوفن، ایبوپروفن، داروهای مخدر کوتاه مدت) 💊 آنتی بیوتیک (در صورت نیاز)
داروهای ضد انعقاد خون (جهت پیشگیری از ترومبوز) 💊 مکمل کلسیم و ویتامین D

نکات مهم:

✅ مصرف دقیق دارو طبق نسخه ❌ قطع خودسرانه ممنوع ⚠️ گزارش خونریزی، تورم یا درد غیر معمول

⚠️ تداخلات دارویی و غذایی 🍴

❌ داروهای ضد انعقاد و برخی داروهای گیاهی بدون هماهنگی ❌ الکل و دخانیات 🚭
✅ رژیم غذایی سرشار از پروتئین و کلسیم 💧 مصرف آب کافی

🏠 مراقبت های روزمره و خودمراقبتی 🏠

🔍 مراقبت از زانو:

❄️ کمپرس یخ ۱۵-۲۰ دقیقه، چند بار در روز ⬆️ بالا نگه داشتن پا برای کاهش تورم 🦿 استفاده از واکر یا عصا
🔍 وضعیت حرکت:

✅ انجام تمرینات فیزیوتراپی روزانه ❌ خم کردن بیش از حد یا پیچش زانو ❌ نشستن طولانی بدون تغییر وضعیت

🚿 حمام و بهداشت فردی 🧴

🛁 دوش آرام با صندلی 🛡️ محافظت از محل جراحی ✅ خشک کردن زانو بعد از دوش 🧤 شستن دست قبل از لمس زخم

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد



فعالیت و بازگشت به کار

مراحل بازگشت به فعالیت:

- هفته ۱-۲: استراحت نسبی و فعالیت سبک
- هفته ۳-۶: راه رفتن با کمک واکر یا عصا
- بعد از ۶ هفته: راه رفتن بدون کمک و شروع فعالیت سبک
- بازگشت کامل به ورزش: ۳-۶ ماه یا طبق توصیه پزشک
- دویدن، پریدن و حرکات ناگهانی ❌
- بلند کردن اجسام سنگین ❌

فیزیوتراپی و تمرینات حرکتی

- تقویت عضلات ران و ساق
- حرکات کششی و دامنه حرکت زانو
- تمرینات تعادلی و تعلیمی ✓
- پیگیری دقیق برنامه فیزیوتراپی ✓

تغذیه درمانی

- لبنیات و منابع کلسیم
- پروتئین کافی
- سبزیجات و میوه‌ها
- ماهی
- ویتامین D مصرف آب کافی
- فست‌فود و نوشابه ❌

پیگیری پزشکی و نتایج پاراکلینیکی

- ویزیت منظم ارتوپد
- بررسی محل جراحی و رادیوگرافی زانو
- ثبت تورم، درد، دامنه حرکت و توانایی راه رفتن
- ثبت تمرینات فیزیوتراپی و پیشرفت

مراجعه فوری به پزشک

- درد شدید یا ناگهانی
- تورم و کبودی غیر معمول
- خونریزی یا ترشح از زخم
- تب یا علائم عفونت
- عدم توانایی حرکت زانو

پیشگیری و مراقبت‌های کلی

- استفاده از واکر یا عصا
- کفش مناسب و راحت
- اجتناب از زمین لغزنده
- کمک گرفتن از همراه هنگام حرکت
- پیگیری فیزیوتراپی و تمرینات

چک‌لیست روزانه بیمار

- مصرف داروها ✓
- کمپرس یخ ✓
- بالا نگه داشتن پا ✓
- انجام تمرینات فیزیوتراپی ✓
- پیگیری ویزیت و ثبت علائم ✓
- رعایت ایمنی منزل ✓

کد آموزشی: PDC-ORT-07



اسکن کنید

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی، آیت الله کاشانی شهرکرد