

### دستورالعمل فعالیت بعد از تعویض کامل مفصل زانو

کمیته آموزش به مددجو

## دستورالعمل فعالیت بعد از تعویض

### کامل مفصل زانو

دستورالعمل زیر را انجام دهید تا زمانی که  
پزشک دستور دیگری بدهد.

#### دراز کشیدن

☺ از گذاشتن بالش زیر زانو عمل شده  
خودداری کنید.

☺ می توانید برای کاهش تورم ، بالش  
هایی را زیر قسمت داخلی ساق پا قرار  
داده و ساق پارا بالا ببرید.

#### نشستن

✘ از نشستن طولانی مدت ( بیش از ۳۰ -  
۶۰ دقیقه ) در یک وضعیت دوری کنید.  
بلند شوید و راه بروید.

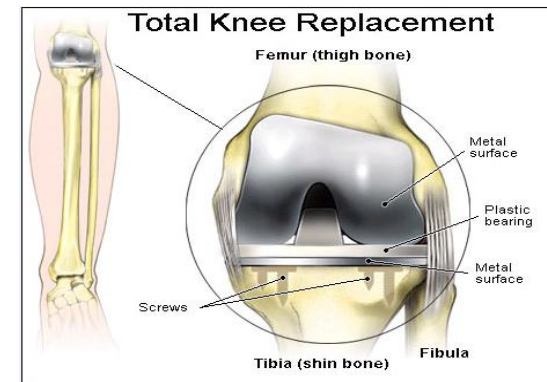
#### راه رفتن

- ☺ از واکر، چوب زیر بغل یا عصا استفاده  
کنید تا زمانی که پزشک دستورالعمل  
دیگری بدهد. ( دستورالعمل استفاده از  
چوب یا واکر را مطالعه کنید ).
- ☺ کفش راحت و بدون پاشنه بپوشید.
- ☺ از قدم های کوتاه و متعدد استفاده  
کنید.
- ☺ موقع راه رفتن روی زمین غیرمسطح و  
مرطوب ( خیس ) مواظب باشید ( دقت  
کنید )
- ☺ وزن بدنتان را مثل قبل نگه دارید تا  
زمانی که پزشک یا درمانگر دستور  
دیگری بدهد.
- ☺ از چرخاندن و پیچاندن پای عمل شده  
خودداری کنید.

#### همراه کردن

← شما می توانید ایستاده دوش بگیرید.

#### ورزش کردن



◀ ورزش هایتان را ادامه دهید تا زمانی که پزشک یا درمانگر دستور دیگری بدهد.

### لباس پوشیدن

✚ موقع پوشیدن شلوار حتماً بنشینید.  
✚ برای پوشیدن لباس خم نشوید . از دیگران کمک بگیرید یا از یک دستگیره بلند استفاده کنید. ( به شکل ها توجه کنید )

### انجام کارهای روز مره

⦿ از زانو زدن و چمباتمه زدن دوری کنید.

⦿ برای انتقال وسایل از چرخ استفاده کنید.

### رانندگی با ماشین

◀ تا زمانی که دکتر اجازه ندهد رانندگی نکنید.

◀ از رانندگی طولانی مدت بیش از

۳۰ - ۶۰ دقیقه خودداری کنید.

◀ توقف کنید ، پیاده شوید و قدم

بزنید. سپس رانندگی را ادامه دهید.

◀ روابط زناشویی: در این مورد با پزشک یا درمانگر مشورت کنید.

---