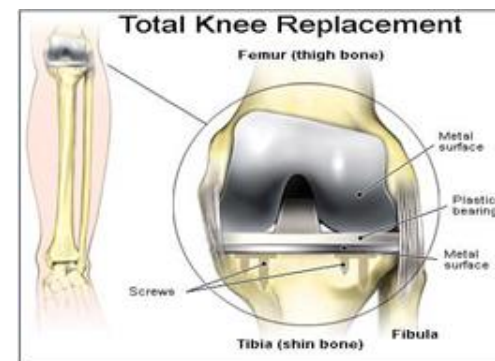


مراقبت‌های پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو



تهیه و تنظیم: لیلا نبی‌اللهی
کارشناسی ارشد پرستاری
زیر نظر: دکتر بازاور
تابستان 1403

تعویض مفصل زانو یکی از حساسترین جراحی‌های تعویض مفصل است. مفصل زانو به این علت که کل وزن بدن را تحمل می‌کند بیشتر در معرض آسیب دیدن است. در جراحی تعویض مفصل زانو، قسمت‌هایی از غضروف و استخوان پایین‌ترین قسمت ران و بالاترین قسمت ساق توسط متخصص ارتوپدی خارج می‌شود و از مفصل مصنوعی در این ناحیه استفاده می‌شود.

مراقبت‌های پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو

نکته حائز اهمیت است که در جراحی تعویض مفصل زانو وجود دارد، مراقبت‌های لازم بعد از عمل است. این مراقبت‌ها بیشترین اهمیت را دارند زیرا نتیجه عمل کاملاً به این مراقبت‌ها بستگی دارد.

درد و تحرک اولیه بعد از عمل

- شما ممکن است پس از عمل تا دو روز درد زیادی داشته باشید. باید سعی کنید تا حد ممکن درد را تحمل کنید. البته پزشک معالج برای کاهش درد شما مسکن دستور می‌دهد که باعث کاهش زیادی در درد شما می‌شود.
- روز بعد از عمل می‌توانید روی تخت بنشینید و توصیه می‌شود در سمتی که عمل انجام داده‌اید ورزش‌های مچ پا و انگشتان پا را انجام دهید
- (انگشتان خود را جمع کنید و مچ پا را به سمت راست و چپ و بالا و پایین حرکتی دهید).

- ورزش‌های مناسب دیگر در روزهای اول منقبض و منبسط کردن عضلات زانو و ران است که هم سبب حفظ قدرت عضلات شده و جریان خون ناحیه را زیاد می‌کند و هم سبب افزایش طول عمر پروتز می‌شود.

- خارج شدن از تخت با دستور پزشک و با استفاده از وسایل کمکی مانند واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. نباید با زانوی خم شده راه بروید یا پای خود را روی زمین بکشید.

- با توجه به توصیه پزشک معالج باید روزانه زانوی عمل شده را خم و راست کنید. اگرچه ممکن است درد داشته باشید ولی انجام این کار ضروری است. البته ممکن است اینکار با کمک فیزیوتراپی انجام شود. حداقل سه هفته طول می‌کشد تا بتوانید زانوی خود را 90 درجه خم کنید.

- باید تمامی محدودیت‌هایی که توسط پزشک معالج برای اعمال وزن بر روی زانوی عمل شده برای شما تعیین شده است را رعایت کنید.

داروها

- داروهای ضد درد و آنتی‌بیوتیک‌های خود را سرموقع و تا زمانی که توسط پزشک معالج دستور داده شده است استفاده کنید.
- داروهای ضدانعقاد تزریقی معمولاً تا سه هفته برای شما تجویز می‌شود که باید تا زمان دستور داده شده از آن استفاده کنید.

تحرک پس از روزهای اولیه بعد از عمل

- در روزهای اول پزشک معالج نحوه بلند شدن از تخت و راه رفتن بدون وارد کردن فشار زیاد بر مفصل را به شما یاد می‌دهد. باید این نحوه تحرک را به دقت انجام دهید. از نشستن و آویزان کردن زیاد مفصل زانو در روزهای اول و نشستن بر روی صندلی‌های کوتاه یا آویزان کردن مفصل عمل شده خودداری کنید.
- در بالا رفتن از پله ابتدا پای سالم را روی پله اول قرار دهید در حالیکه فشار وزن شما روی واکر منتقل شده است و سپس پای عمل شده را با واکر به پله بعدی ببرید در حالیکه فشار وزن روی پای سالم و واکر است. در پایین آمدن از پله‌ها وزن خود را به صورت متعادل روی واکر و پای سالم منتقل کنید و سپس پای عمل شده را همراه واکر به پله اول ببرید و سپس، پای عمل شده را به پله اول ببرید.
- معمولاً 1/5 تا چهار ماه طول می‌کشد تا شما بتوانید رانندگی کنید.
- 3 تا 6 ماه طول می‌کشد تا شما بتوانید فعالیت‌های عادی زندگی خود را از سر بگیرید که این بستگی به سن و وضعیت سلامتی شما دارد.

ورزش

- در روزهای اول بعد از عمل تنها ورزش‌های ساده عضلات پا انجام می‌شود و بعد از آن تا چندین هفته برنامه فیزیوتراپی انجام می‌شود.

(4)

- بعد از آن به تدریج با کسب اجازه از پزشک معالج می‌توان ورزش‌های ساده مانند پیاده روی را انجام داد. شنا ورزش بسیار مفیدی برای شما می‌باشد. ورزش شدید مانند دویدن یا دوچرخه‌سازي بهتر است تا چندین ماه انجام نشوند.

رژیم غذایی

- بهتر است پس از عمل جراحی رژیم غذایی پرویتامین و پرفیبر و پراهن (میوه و سبزیجات تازه) داشته باشید.
- رژیم پرپروتئین (گوشت، لبنیات و حبوبات) برای ترمیم به موقع زخم مفید است.
- اگر از داروی ضد لخته مثل وارفارین استفاده می‌کنید از غذاهای حاوی ویتامین K زیادی مثل سبزیجات برگ تیره اجتناب نمایید.
- روزانه حداقل 10 لیوان آب بنوشید تا مایعات بدن شما در حد مناسب باشد.
- در صورت داشتن رژیم دیابتی کامل آن را رعایت کنید تا خطر بروز عفونت در شما بیشتر نشود.
- اگر اضافه وزن دارید بهتر است با دستور پزشک معالج و در صورت لزوم با مشاوره تغذیه آن را کم کنید.

پانسمان و نظافت شخصی

- یکی از عوارض مهم بعد از عمل عفونت محل پروتز است که با مصرف صحیح آنتی‌بیوتیک‌ها، رعایت نکات استریل در تعویض پانسمان، حفظ تغذیه

(5)

- مناسب و مصرف ویتامین‌ها، عدم استعمال دخانیات و گزارش ترشحات بدبو و قرمزی در محل عمل به پزشک معالج قابل حل است.
- برای پیشگیری از بروز عفونت در محل زخم باید پانسمان خود را با روش استریل و توسط فرد ماهر تعویض نماید.
- پانسمان معمولاً هر دو تا سه روز یکبار با دستور پزشک انجام می‌شود.
- بخیه‌ها نیز معمولاً 12 تا 19 روز بعد از عمل برداشته می‌شوند.
- معمولاً 3 تا 5 روز بعد از عمل می‌توانید به حمام بروید.
- اگر قصد زودتر رفتن به حمام دارید بهتر است از پوشش‌های ضد آب که در داروخانه‌ها موجود است تهیه کنید و از آن برای محافظت از زخم استفاده کنید.

علامین خطر

- در صورت بروز تورم در ساق پا و یا بروز تنگی نفس بلافاصله به پزشک معالج یا اورژانس مراجعه کنید.
- در صورت قرمزی یا ترشح غیرمعمول از محل زخم و یا تب و لرز سریعاً به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

(6)