



بیمارستان امام خمینی بناب



تعویض مفصل زانو



تهیه و تنظیم:

با تایید آقای دکتر تقوی

شمسی اسفندیاری (سرپرستار)

هاجر بیرامی (آموزش سلامت)

تاریخ تدوین: ۱۴۰۳

کد سند: ۱۴۰-PA-PHE

ضمن سفت کردن عضله ران مچ پا و ساق را به اندازه ۳۰ سانتی متر بلند کنید چندین بار این عمل را تکرار کنید در حالت خوابیده در حالتی که ران و ساق و مچ پا صاف باشد انگشتان پا را به عقب برگردانید این حرکت ۵ ثانیه طول می کشد این حرکت را روزانه ۵۰ بار تکرار کنید.



با آرزوی سلامتی

<https://bonabhosp.tbzmed.ac.ir/>

وب سایت بیمارستان

این روش به برگشت حرکات زانوی شما کمک می کند روی صندلی بنشینید و از پایی که جراحی نشده است به عنوان راهنما استفاده کنید آن را پشت پای عمل شده قرار دهید به آهستگی زانو را خم و راست کنید

ورزش دیگر این است که در همان وضعیت پای عمل نشده را روی پای عمل شده قرار دهید و با آهستگی آن را به سمت صندلی فشار دهید این تمرین باعث می شود که زانوی شما بیشتر خم نشود این عمل نباید دردناک باشد هر چقدر تمرین بیشتری داشته باشید حرکت زانوی شما زودتر برمی گردد

این روش به قوی شدن عضلات چهار سر ران کمک می کند همچنین برای راست شدن کامل زانو و کنترل تورم کمک می کند به پشت دراز بکشید و پاهایتان را از زمین بلند کرده و تا جایی که می توانید پاهایتان را از زمین بلند کرده و تا جایی که می توانید زانوهایتان را صاف نگه دارید در حدود ۳۰ سانتی متر از زمین بلند کرده و به مدت ۵ ثانیه پا را نگه دارید این عمل را حداقل ۳ مرتبه در روز و هر دفعه ۱۰ بار انجام دهید

از توالف فرنگی استفاده نمایید

پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری است

فیزیوتراپی سه روز بعد از جراحی شروع می‌شود

برای پیشگیری از لخته شدن خون تا دو هفته بعد از جراحی نیاز به تزریق داروی ضد انعقاد است

ادامه درمان با آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن است.

تعویض پانسمان ناحیه عمل یک روز در میان در منزل ادامه داشته باشد.

استحمام تا ۶ روز بعد از جراحی با نظر پزشک شروع می‌شود

در صورت وجود ترشح بوی بد روی پانسمان افزایش درد تورم قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید

جهت ادامه درمان دو هفته بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید.

ورزش‌های مچ پا و پا را ادامه دهید

ورزش‌های بعد از عمل تعویض مفصل زانو

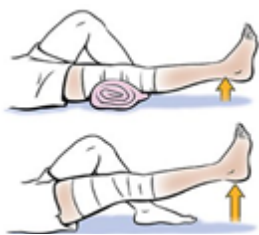
این عمل به راست شدن زانوی شما کمک می‌کند که اهمیت زیادی

در بهبودی شما دارد. در یک سطح صاف دراز بکشید یک حوله رول

شده را پشت مچ پا بگذارید حالا زانوها را تا جایی که می‌توانید به

پایین فشار دهید حدود ۳۰ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس رها

کنید این ورزش را هر بار ۶ دفعه و حداقل ۴ بار در روز تکرار نمایید.



مراقبت‌های پس از عمل جراحی

← بلافاصله بعد از به هوش آمدن یا از بین رفتن

بی‌حسی پاها انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید

← ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو

جهت صاف نگه داشتن پا استفاده می‌شود



← زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار می‌گیرد



← راه رفتن از دو روز بعد از عمل با کمک پرستار

شروع می‌شود بیمار با عصا یا واکر راه می‌رود.



عمل تعویض مفصل زانو در بیمارانی که دچار رد شدید و بیماری‌های تخریب کننده سطوح مفصلی نظیر استوآرتریت پس از ضربه روماتیسم مفصلی و نیز بیماری‌های هموفیلی هستند کاربرد دارد. در این عمل مفصل آسیب دیده برداشته و یک مفصل مصنوعی جایگزین آن می‌شود



مراقبت‌های قبل از عمل جراحی

← آزمایشات پزشکی و بررسی لازم از نظر وجود

کانون‌های عفونی انجام می‌شود زیرا وجود

عفونت در بدن باعث عفونت مفصل می‌شود.

← در صورتی که در طی یک سال گذشته در

محل عمل عفونت داشته‌اید به پزشک خود

اطلاع دهید

← همراه داشتن جوراب واریس و پوشیدن آن در

حین عمل به پای سالم لازم است

← تمرین ورزش‌های لازم بعد از عمل