

تعویض مفصل زانو



قبل از تعویض مفصل

بعد از تعویض مفصل

در پایان هفته ششم پس از جراحی امکان رانندگی، به شرطی که داروهای ضد درد مصرف نمی‌شوند و پزشک متخصص تایید کرده باشد وجود دارد.

درصد بسیار زیادی از درد زانو تا یک سال پس از جراحی باید از بین برود. احتمالاً هنوز کمی بادکردگی در قسمت پایینی پا وجود خواهد داشت. در این مدت استفاده از پله‌ها یا نشستن طولانی مدت در یک وضعیت می‌تواند موجب ناراحتی پا شود.

زانوی جدید تا دو سال پس از جراحی به بازبازی سلامتی خود ادامه خواهد داد. در این مدت بافت زخم ایجاد شده از بین رفته و عضلات سلامتی طبیعی خود را باز می‌یابند. توصیه می‌شود حتی با گذشت دو سال و بازبازی کامل سلامتی پا، از انجام ورزش‌های پرخطر مانند کوهنوردی، اسکی و دوچرخه‌سواری دوری شود.

با آرزوی سلامتی برای شما، جهت کسب اطلاعات و پیگیری، می‌توانید از راه‌های زیر اقدام فرمایید:

آدرس: لاهیجان، ابتدای ضلع شمالی بزرگراه لاهیجان به لنگرود

شماره تماس: ۰۱۳-۴۲۴۴۵۲۵۲

وبسایت بیمارستان: www.milad-hospital.com

اینستاگرام: MiladHospital.Lahijan

* پس از یک هفته توانایی خم کردن ۹۰ درجه‌ای زانو انتظار می‌رود. همچنین پس از ۷ تا ۱۰ روز فرد قادر خواهد بود تا به صورت کامل زانو را باز کند.

* در پایان هفته‌ی سوم پس از جراحی انتظار می‌رود تا فرد به صورت آزادانه‌تری بتواند حرکت کند. در این مدت میزان درد زانو‌ها کاهش پیدا می‌کند و مصرف داروهای مسکن و ضد درد کم می‌شود. در طی این مدت نیاز به فیزیوتراپی وجود دارد. همچنین فرد می‌تواند به مدت ده دقیقه یا کمی بیشتر پیاده‌روی کرده یا بایستد و راحت‌تر استحمام کند.

* استفاده از عصا یا واکر بسته به شرایط جسمانی فرد دارد و ممکن است فرد در پایان هفته‌ی سوم (برخی افراد تا پایان هفته‌ی ششم) پس از جراحی نیازی به استفاده از ابزارهای کمکی برای راه رفتن نداشته باشد. کنار گذاشتن ابزارهای کمکی باید تحت نظر پزشک صورت بگیرد.

* در بازه‌ی زمانی هفته سوم تا ششم پس از جراحی نیز لازم است برنامه‌های ورزشی تجویز شده به طور منظم پیگیری شوند. تاثیر این برنامه‌ها بر بازبازی سلامت چشمگیر خواهد بود. در این مدت نیز بالا نگه داشتن پا توسط بالش در زیر مچ پا و استفاده از کمپرس یخ توصیه می‌شود.

M-p.ph/50NM

بخش بهار - 1404

زانو ها مستعد آسیب های تدریجی از قبیل سائیدگی مفاصل می باشند. آسیب مفاصل زانو می تواند موجب درد شدید، لنگیدن و ناتوانی در راه رفتن شود. تعویض مفاصل زانو از جراحی های شایع می باشند.

مفصل زانو به عنوان بزرگترین مفصل بدن شناخته می شود و نقش بسیار مهمی در فعالیت های روزانه ی هر فردی دارد. در صورت وجود آسیب های مختلف در زانو مانند آرتروز زانو، گاهی لازم است تا جراحی تعویض مفصل زانو بر روی آن صورت بگیرد.

در جراحی تعویض مفصل زانو ساختارهای طبیعی آسیب دیده ی زانو برداشته شده و با ایمپلنت های مصنوعی جایگزین می شوند. با توجه به اینکه زمان بازیابی سلامت و ریکاوری پس از جراحی کمی طولانی است لازم است مراقبت های بعد از تعویض مفصل زانو به دقت پیگیری شوند تا از آسیب های محل جراحی جلوگیری شده و سلامت زانو و بدن در سریع ترین زمان ممکن بازیابی شود..

نکات لازم پس از تعویض مفصل زانو:

درد، متورم شدن زانو و کبودی محل جراحی علائمی طبیعی هستند. البته بیشترین میزان تورم و بادکردگی زانو در روزهای هفتم تا دهم پس از جراحی ایجاد می شود.

در این مدت یک فیزیوتراپ به فرد کمک می کند تا به وسیله ابزارهای کمکی مانند واکر یا عصا بایستد و به آرامی راه برود.

*باید توجه داشت که از اعمال نیروی زیاد بر زانو جلوگیری شود.

*تعویض لباس، استحمام و استفاده از دستشویی باید با کمک سایر افراد صورت بگیرد.

*در روز دوم پس از جراحی توانایی راه رفتن توسط ابزارهای کمکی مانند عصا بهبود می یابد. همچنین بهتر است تلاش شود تا زانو به طور کامل باز شود.

*در روز دوم می توان فعالیت هایی همچون ایستادن، نشستن، جابجایی و استفاده از توالت را به صورتی که فشار زیادی بر بدن وارد نشود انجام داد.

*در روز سوم احتمالاً فرد قادر خواهد بود تا بدون کمک سایرین برخیزد، به وسیله ی ابزارهای کمکی کمی قدم بزند و لباس پوشیدن و استفاده از توالت را بدون کمک دیگران انجام دهد.

*در روز سوم تا هفته سوم پس از جراحی لازم است طبق برنامه ای که فیزیوتراپ در اختیار بیمار قرار می دهد فعالیت های لازم صورت بگیرد.

*در روز هفتم تا دهم، متورم شدن زانو و بادکردگی پا به بیشترین حد خود می رسد. بهتر است فرد با گذاشتن یک بالش در زیر مچ یا ساق پا، آن را از سطح قلب بالاتر نگه دارد.

توجه شود که به هیچ عنوان این بالش در زیر زانو قرار نگیرد.

*برای کاهش تورم زانو، می توان از کمپرس یخ استفاده کرد. این کار می تواند ۳ تا ۴ دفعه در روز و هر دفعه به مدت ۲۰ دقیقه صورت بگیرد.

*با توجه به اینکه پس از جراحی میزان انرژی فرد کاهش پیدا می کند لازم است تا تعادل مناسبی بین فعالیت و استراحت برقرار شود. در عین حال نباید ورزش های خانگی تجویز شده فراموش شود.

*در طی این مدت احساس درد، ناراحتی و سفتی زانو طبیعی است. معمولاً برای این کار لازم است تا فرد داروهای مسکن مصرف کند.

*در طی چند هفته اول پس از جراحی احتمالاً اشتهای فرد برای خوردن کاهش می یابد. باید توجه داشت که تغذیه مناسب جهت بازیابی سریع تر سلامتی بسیار ضروری است. مصرف ۶ تا ۸ لیوان آب یا مایعات در روز و مواد غذایی پروتئینی مانند گوشت، ماهی، دانه ها و مغزها توصیه می شود.