

اگر زانوی فردی به هر دلیلی مثلاً ابتلا به آرتروز، ورم مفصل یا هر نوع آسیب فیزیکی دیگر به شدت صدمه دیده باشد، فرد توانایی انجام فعالیت های روزمره ساده مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله را نخواهد داشت و این در حالی است که این افراد حتی در وضعیت نشسته یا خوابیده نیز درد شدیدی را در ناحیه زانو احساس می کنند.

اگر تجویز دارو، و کم کردن وزن و کاهش سطح فعالیت های فیزیکی یا استفاده از تکیه گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر واقع شود، عمل جراحی زانو و تعویض کامل کشکک زانو آخرین راهکاری است که می تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد.

#### اقداماتی که قبل از جراحی باید انجام گیرد:

- \* انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- \* انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی و عروق
- \* انجام رادیوگرافی زانو جهت تعیین وسعت آسیب و تغییر شکل زانو.
- \* هر نوع عفونت، حساسیت پوستی و تورم در قسمت های پا باید اطلاع داده شود.
- \* کلیه داروهای را که مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید.
- \* انجام معاینه دندانپزشکی و درمان هرگونه مشکلات دندان.
- \* درمان هرگونه عفونت های ادراری، مثانه و دیگر قسمت های بدن.



۱

#### نحوه جراحی:

- زمان جراحی حدود ۱ تا ۲ ساعت طول می کشد و جراح ناحیه آسیب دیده را بر می دارد و سپس مفصلی جدید را قرار می دهد. بعد از جراحی به اتاقی به نام ریکاوری منتقل می شوید و مدتی نیز در این اتاق تحت نظر می باشید.
- \* بعد از جراحی چند روزی در بیمارستان خواهید ماند که این بسته به شرایط عمومی خودتان دارد.
- \* دارویی برای کاهش حس درد، به شما در بیمارستان داده می شود.
- \* یادتان باشد حتماً بعد از جراحی، نفس های عمیق بکشید و مچ پا و انگشتان پا را به آرامی تکان دهید تا جریان خون شما آهسته نگردد و مشکلات دیگری برای شما وجود نیاید.

#### خودمراقبتی

- \* برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها و کاهش التهاب پا از جوراب واریس و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- \* با مصرف صحیح آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد به پزشک، از عفونت بعد از جراحی جلوگیری می شود.
- \* جهت راه رفتن طبق توصیه پزشک و فیزیوتراپیست عمل کنید و از عصا یا واکر استفاده نمایید.

۲

- \* مچ پا و انگشتان پا را در زمانی که خوابیده اید حرکت دهید.
- \* حدود ۴ تا ۶ هفته بعد از جراحی، زمانی که زانوهای شما خوب خم شود و به راحتی توانستید به ماشین داخل شوید و بنشینید و پاها قدرت کافی برای ترمز کردن پیدا کرد بعد از مشورت با پزشک می توانید رانندگی کنید.
- \* مواظب باشید زمین نخورید، هرافتادگی موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
- \* به صورت تدریجی دامنه حرکتی و فعالیت های خود را در منزل افزایش دهید.
- \* در طی ۲ سال اول بعد از جراحی، قبل از پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- \* به دندانپزشک و هر پزشک دیگری که مراجعه می کنید بگویید که تعویض مفصل زانو شده اید.
- \* در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتماً به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید.
- \* کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید.



۳



## تعویض مفصل زانو

“ویژه بیماران”



منبع: برونر سوذارث

کد سند: SH-PE-Pa/01-01-02/08

تاریخ تهیه: 1402/8/20

بازنگری: 1405/8/20

### در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

- \* افزایش درد و تورم در ساق ها
- \* ایجاد ناگهانی تنگی نفس و درد قفسه سینه
- \* تب و لرز
- \* قرمزی، سفتی و تورم در محل جراحی زانو
- \* ترشح از محل جراحی زانو
- \* افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس: تهران - بلوار کشاورز - شماره 43

تلفن: 89-88965170- داخلی 739

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)

### ایجاد تغییراتی به صورت زیر در منزل، در دوره بهبودی به شما کمک می کند:

- \* پله های منزل حتماً نرده داشته باشد.
- \* در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- \* از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید.
- \* یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- \* قالبهای نرم که ممکن است سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
- \* محل زندگی شما بهتر است که پله نداشته باشد.
- \* از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشت قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد استفاده کنید.
- \* یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن، زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.