

برنامه مراقبت در منزل پس از جراحی تعویض مفصل زانو (TKA)

شما به تازگی عمل جراحی تعویض مفصل زانو انجام داده‌اید. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از زانو و مفصل جدید مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می باشد

عمل تعویض مفصل زانو چیست؟

جراحی TKA (Total Knee Arthroplasty) که به آن تعویض کامل مفصل زانو هم گفته می‌شود، یک عمل جراحی است که در آن مفصل زانوی آسیب‌دیده یا فرسوده با یک مفصل مصنوعی جایگزین می‌شود. این جراحی معمولاً برای بیمارانی انجام می‌شود که به دلیل آرتروز شدید، روماتیسم، آسیب‌دیدگی یا بیماری‌های مزمن مفصل زانو درد شدیدی دارند و حرکت زانو برایشان محدود شده است. در عمل TKA، جراح قسمت‌های آسیب‌دیده استخوان‌های ران، ساق و گاهی سطح زیرین کشکک را برمی‌دارد و با پروتز فلزی و پلاستیکی جایگزین می‌کند تا مفصل صاف و پایدار شود. هدف اصلی این جراحی کاهش درد، بهبود دامنه حرکت زانو و بازگرداندن توانایی انجام فعالیت‌های روزمره است. دوره نقاهت معمولاً چند هفته تا چند ماه طول می‌کشد و شامل فیزیوتراپی برای تقویت عضلات اطراف زانو، افزایش انعطاف‌پذیری و پیشگیری از عوارض بعد از عمل می‌باشد.

اهمیت مراقبت در خانه

عمل جراحی انجام شده، اما بهبودی واقعی در خانه اتفاق می‌افتد. زمانی که استراحت می‌کنید، حرکت مناسب دارید، پانسمان را تمیز نگه می‌دارید و کارهایی که پزشک و پرستار به شما آموزش داده اند را انجام دهید، زانوی شما زودتر بهبود می‌یابد. رعایت این مراقبت‌ها باعث می‌شود که سریع‌تر بتوانید راه بروید، دردتان کمتر شود و زندگی روزمره را از سر بگیرید.

۱- رژیم غذایی و نوشیدن مایعات

برای بهبودی سریع‌تر لطفاً نکات زیر را در رژیم غذایی خود رعایت کنید:

- پروتئین بخورید: تخم‌مرغ، گوشت، ماهی، مرغ، لبنیات، حبوبات
- خوردن میوه و سبزیجات برای ویتامین و تقویت بدن
- آب کافی بنوشید (حدود ۶-۸ لیوان در روز، مگر اینکه پزشک محدود کرده باشد)
- نمک و غذاهای چرب و شیرین زیاد نخورید
- اگر داروی ضد لخته مصرف می‌کنید، درباره سبزیجاتی که ویتامین K دارند با پزشک صحبت کنید

- برای رفع و پیشگیری از یبوست مواد غذایی پر فیبر، آب و کمی راه رفتن کمک می‌کند.

۲- حرکت و فیزیوتراپی

حرکت بعد از جراحی خیلی مهم است تا:

- زانو به راحتی حرکت کند و خم و راست شود.
- عضلات پا قوی شوند
- خشکی مفصل پیشگیری شود
- جریان خون بهتر شود و خطر لخته خون کاهش یابد

مراحل حرکت و ورزش:

توجه: زمان شروع راه رفتن شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می باشد. لطفاً بدون

هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید

- استفاده از وسایل کمکی: طبق دستور پرستار یا فیزیوتراپیست از واکر یا عصا استفاده کنید.
- تمرینات ساده:
 - حرکت مچ پا بالا و پایین
 - در حال درازکشیده پا را به شکل صاف بالا و پایین کنید.
 - خم و راست کردن ملایم زانو
 - نشستن و برخاستن از صندلی
 - بالش را مستقیم زیر زانو قرار ندهید تا باعث خم شدن طولانی شود؛ نگه داشتن پا صاف بهتر است. بالش زیر مچ پا باشد تا زیر زانو خالی باشد.
- فیزیوتراپی: معمولاً یک هفته پس از عمل شروع می‌شود. فیزیوتراپیست نحوه صحیح خم و راست کردن زانو و میزان راه رفتن را آموزش می‌دهد.

توجه: زمان شروع فیزیوتراپی شما کاملاً وابسته به توضیحات و دستورات پزشک می باشد. لطفاً بدون

هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید

- راه رفتن: چند بار در روز داخل خانه، کم‌کم فاصله را افزایش دهید.
- احتیاط‌ها: در روزهای اولیه از پیچاندن، زانو زدن یا بلند کردن وزن زیاد خودداری کنید.
- در هنگام راه رفتن حتماً زانو بند را بسته و در مواقع استراحت و یا خوابیدن نیازی به بستن آن نیست.

زندگی روزمره و رعایت ایمنی در خانه

- فرش‌ها و وسایل اضافی را بردارید تا زمین صاف باشد
- از واکر یا عصا استفاده کنید تا مطمئن باشید
- صندلی با دسته انتخاب کنید تا راحت بلند شوید.
- کفش و دمپایی بدون لغزش بپوشید.
- کارهای خانه را با احتیاط انجام دهید، سنگینی نکنید.
- بالا و پایین رفتن از پله با رعایت ایمنی:
 - بالا: پای سالم اول
 - پایین: پای عمل شده اول
- صبور باشید، بهبود تدریجی است

۳- داروها

داروهای خود را طبق دستور پزشک مصرف کنید. برای مصرف داروهای قبلی خود حتماً با اجازه پزشک دارو ها را ادامه دهید.

داروهای ضد درد

- داشت میزان کمی درد بعد از عمل جراحی طبیعی بوده و هدف کاهش میزان درد و پیشگیری از شدت آن است.
- اگر درد زیاد باشد، حرکت نمی‌کنید و این روند بهبود را کند می‌کند. کنترل مناسب درد باعث می‌شود بتوانید راه بروید و تمرینات خود را انجام دهید.

راهکارها:

- داروهای ضد درد را دقیقاً همان‌طور که پزشک یا پرستار گفته‌اند مصرف کنید. داروها را نگذارید تا درد شدید شود.
- از کیسه یخ استفاده کنید: تعدادی یخ داخل پلاستیک گذاشته و حوله‌ای دور آن بپیچید و ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی زانو قرار دهید، (تماس غیرمستقیم) چند بار در روز، مخصوصاً بعد از پیاده‌روی یا تمرینات توصیه شده این اقدام انجام شود.

- هنگام استراحت، پا را بالا نگه دارید (با قرار دادن بالش زیر پا) تا تورم کاهش یابد.
- از حرکات شدید و ناگهانی یا چرخش زانو در روزهای اولیه خودداری کنید.
- اگر داروها باعث سرگیجه، خواب‌آلودگی شدید یا تهوع شد، به پزشک یا پرستار اطلاع دهید.
- اگر درد ناگهان شدید شد یا نوع آن تغییر کرد، با پزشک یا بیمارستان تماس بگیرید.

داروها و پیشگیری از لخته خون

به دلیل عمل جراحی و کم‌حرکی اولیه، ممکن است لخته خون در پا یا ریه ایجاد شود. پیشگیری از بروز این اتفاق بسیار مهم است.

نکات مهم:

- داروی ضد لخته که پزشک داده است (مثلاً انوکسپارین، آپیکسابان) را هر بار طبق دستور مصرف کنید. در صورت تزریقی بودن دارو مثل انوکسپارین، حتماً دارو توسط پرستار در منزل یا مرکز درمانی تزریق شود.
- معمولاً دارو برای حداقل ۱۰ روز و گاهی تا ۳۵ روز ادامه می‌یابد.
- اگر پزشک توصیه کرده است، جوراب واریس بپوشید.
- حرکت پا و راه رفتن باعث کاهش خطر لخته می‌شود.
- اگر علائم زیر را داشتید با پزشک تماس بگیرید:
 - درد، تورم یا گرمی در ساق یا ران
 - تنگی نفس، درد قفسه سینه، سرفه های ممتد ناگهانی بدون سابقه قبلی
 - خونریزی غیرعادی یا کبودی شدید در پا
- داروها را بدون اجازه پزشک قطع نکنید.

۴- مراقبت از پانسمان و زخم

زخم شما نیاز به مراقبت دارد تا خوب و بدون عفونت بهبود یابد. یکی از شایعترین عوارض بعد از عمل تعویض مفصل زانو، بروز عفونت می باشد که مهم ترین دلیل آن عدم رعایت اصول تعویض پانسمان است.

مراحل مراقبت:

- پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید. اگر خیس یا کثیف شد، طبق دستور پزشک آن را تعویض کنید.
- پانسمان طبق دستور پزشک تعویض کنید. بعضی از متخصصین هر روز و برخی روز درمیان را توصیه می کنند.

- قبل از لمس پانسمان یا زخم، دست‌ها را با صابون و آب بشویید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده است، پای خود را در وان یا جکوزی فرو نبرید. دوش گرفتن ممکن است مجاز باشد اگر زخم خشک و پانسمان مناسب باشد.
- هر روز زخم را بررسی کنید. به پزشک خبر دهید اگر:
 - قرمزی زیاد یا گرم شدن غیر طبیعی محل زخم
 - ترشح زرد یا سبز یا بوی بد
 - تب بالای ۳۸ درجه
 - تورم یا درد ناگهانی
- تغییر پانسمان باید توسط پرستار انجام شود یا طبق آموزش پرستار باشد.

۵- علائم هشداردهنده

در صورت بروز هریک از علائم زیر به بیمارستان یا پزشک متخصص خود اطلاع دهید:

- تب بالای ۳۸ درجه یا لرز
- قرمزی، درد یا تورم زیاد زخم، ترشح بدبو
- درد یا تورم در ساق یا ران (احتمال لخته)
- تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه ناگهانی بدون دلیل قبلی
- خونریزی زیاد یا کبودی‌های جدید
- بی‌حسی، سردی یا رنگ آبی در پا
- ناتوانی در راه رفتن یا ضعف ناگهانی زانو

۶- پرسش‌های رایج

چه زمانی می‌توانم دوش بگیرم؟

وقتی پانسمان خشک و سالم باشد و پزشک اجازه داده است.

چه زمانی بدون واکر یا عصا راه بروم؟

با توجه به قدرت و تعادل شما. ابتدا واکر، سپس عصا و بعد بدون وسیله. (معمولاً یک ماه پس از عمل می‌توان عصا را کنار گذاشت).

زانوی من چه زمانی شبیه قبل می‌شود؟

ممکن است کاملاً شبیه قبل نشود، اما درد کمتر می‌شود و راه رفتن بهتر خواهد شد.

چه زمانی می‌توانم رانندگی یا کار کنم؟

معمولاً بعد از ۴-۶ هفته، وقتی زانو خم می‌شود و کنترل پا دارید و داروی قوی ضد درد نمی‌خورید.

جمع‌بندی

- درد را کنترل کنید: دارو، یخ، بالا نگه داشتن پا
- زخم را تمیز و خشک نگه دارید
- حرکت و تمرینات را طبق دستور انجام دهید
- داروی ضد لخته را مصرف کنید و پاها را حرکت دهید
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید
- ایمنی در خانه را رعایت کنید
- علائم خطر را بشناسید و سریع اقدام کنید.