

برنامه مراقبت در منزل پس از جراحی مینیسک زانو

شما به تازگی عمل جراحی برای ترمیم مینیسک زانو انجام داده‌اید. این مینیسک یک قطعه کوچکی در داخل زانو است که کمک می‌کند زانو صاف و صحیح حرکت کند، فشارها را تحمل کند و سلامت مفصل را حفظ کند. این راهنما به شما و کسانی که از شما مراقبت می‌کنند کمک می‌کند تا در خانه به خوبی از زانو مراقبت کنید، روند بهبودتان سریع‌تر شود و از بروز مشکلات پیشگیری شود.

مراجعه‌ین گرامی توجه فرمایید:

اولویت مراقبت در منزل با اجرای دستورات پزشک معالج می‌باشد

جراحی مینیسک زانو چیست؟

جراحی مینیسک زانو یکی از روش‌های درمانی شایع در آسیب‌های زانو است که هدف آن ترمیم یا برداشتن قسمت آسیب‌دیده مینیسک، یکی از غضروف‌های C شکل بین استخوان ران و ساق، می‌باشد. مینیسک‌ها نقش مهمی در جذب ضربه، تثبیت مفصل و کاهش سایش بین استخوان‌ها دارند و آسیب آن‌ها معمولاً به دلیل پیچش ناگهانی زانو، ورزش‌های پرتحرک یا فرسایش ناشی از افزایش سن رخ می‌دهد. در جراحی مینیسک، بسته به نوع و شدت پارگی، جراح ممکن است قسمت پاره شده مینیسک را ترمیم کند یا آن را به‌طور جزئی یا کامل بردارد. این جراحی اغلب به روش آرتروسکوپی، با برش‌های کوچک و دوربین مخصوص انجام می‌شود که مزایای آن شامل کاهش درد بعد از عمل، زمان نقاهت کوتاه‌تر و بازگشت سریع‌تر به فعالیت‌های روزمره است. پس از جراحی، فیزیوتراپی نقش مهمی در بازگرداندن حرکت زانو، تقویت عضلات و پیشگیری از آسیب‌های مجدد دارد.

چرا این برنامه مهم است؟

اگرچه جراحی انجام شده، اما روند بهبود شما در خانه ادامه دارد. اینکه چگونه بخواهید، حرکت کنید، از پانسمان مراقبت کنید، داروها را مصرف کنید و ورزش‌ها را انجام دهید، تعیین‌کننده کیفیت نتیجه عمل است. مطالعات نشان داده‌اند که برنامه‌های مراقبت خانگی همراه با فیزیوتراپی، بازگشت به فعالیت و بهبود را تسریع می‌کنند.

۱- تغذیه

تغذیه و نوشیدن مایعات

تغذیه سالم، مصرف کافی مایعات و مواد مغذی به بهبود زخم، تقویت عضلات و بالا بردن انرژی شما کمک می‌کند.

نکات ساده:

- مواد پروتئینی بخورید: تخم‌مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب، مرغ، حبوبات، لبنیات. اینها به تقویت عضلات و ترمیم کمک می‌کنند.

- میوه و سبزیجات به مقدار کافی بخورید تا ویتامین، فیبر و مواد معدنی بدن شما تأمین شود.
 - آب کافی بنوشید (اگر پزشکی نگفته محدودیت داشته باشید): تقریباً ۶ تا ۸ لیوان در روز. این کمک می‌کند ورم کمتر شود و از یبوست جلوگیری شود.
 - مصرف نمک زیاد، غذاهای چرب و شیرینی زیاد را کاهش دهید چون می‌تواند باعث تورم یا بهبود کندتر شود.
 - اگر داروی رقیق‌کننده مصرف می‌کنید و پزشک درباره سبزیجاتی که ویتامین K زیاد دارند هشدار داده، درباره میزان مصرف با پزشک صحبت کنید.
- اگر دچار یبوست شدید (که ممکن است به دلیل مسکن‌ها باشد): خوردن فیبر، آب کافی و کمی راه رفتن مفید است.

۲- فعالیت و استراحت

ترمیم مینیسک نیاز دارد زانو به مرور حرکت کند، عضلات اطراف آن قوی شوند و از خشکی و لخته خون جلوگیری شود.

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

هماهنگی و اجازه پزشک راه رفتن را شروع نکنید

چه کاری باید انجام دهید؟

- ممکن است از واکر، عصا یا چوب زیر بغل استفاده کنید. طبق توصیه پزشک یا فیزیوتراپیست، وزن روی پای عمل شده را کم کم زیاد کنید. هر گونه جراحی مینیسک حداقل ۲ هفته عدم وزن‌گذاری می‌خواهد.
- تمرینات ساده‌ای که در خانه می‌توانید انجام دهید:
 - انقباض عضله چهارسر ران: هنگام دراز کشیدن، عضله جلوی ران را سفت کنید، ۵ ثانیه نگه دارید، چند بار در روز.
 - بالا آوردن پای صاف: دراز بکشید، پای عمل شده را صاف نگه دارید و چند سانتیمتر بالا ببرید، سپس پایین بیاورید.
 - پمپ مچ پا: مچ پای خود را بالا و پایین ببرید برای چند دقیقه، چند بار در روز. این حرکت به جریان خون کمک می‌کند.
 - خم و راست کردن ملایم زانو طبق دستور، بدون فشار زیاد.
- فیزیوتراپی:

معمولاً از هفته اول یا دوم آغاز می‌شود. فیزیوتراپیست راه رفتن، خم و راست کردن زانو، تقویت 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

• **در روزها و هفته‌های ابتدایی:**

- از نشستن خیلی طولانی یا ایستادن بدون حرکت خودداری کنید.
- پله‌ها را با احتیاط بالا و پایین بروید؛ اول با راهنمایی پزشک و فیزیوتراپیست.
- تا زمان تأیید پزشک از انجام ورزشهای سنگین مثل اسکات عمیق، پرش، یا حرکات چرخشی زانو خودداری کنید.

• **اهداف کلی هر هفته:**

- بدون درد قابل تحمل بتوانید چند قدم بیشتر راه بروید.
- خم و راست کردن زانو کمی بهتر شود.
- عضلات اطراف زانو احساس قدرت بیشتری بکنند
- اگر احساس کردید پیشرفتی ندارید یا درد و ورم بیشتر شده است، با فیزیوتراپیست یا پزشک صحبت کنید.

زندگی روزمره و ایمنی در منزل

بسیاری از کارهای روزمره را می‌توانید انجام دهید، ولی با احتیاط و مطابق مراحل بهبود.

نکات ایمنی:

- مسیر راه رفتن خانه را تمیز و عاری از وسایل اضافی، فرش‌های لغزان، سیم‌های باز نگه دارید.
- از واکر یا عصا تا زمانی که مطمئن نشده‌اید بدون آن‌ها بتوانید راه بروید، استفاده کنید.
- صندلی‌ای با دسته انتخاب کنید تا راحت بلند شوید.
- کفش یا دمپایی بدون لغزش بپوشید.
- هنگام استفاده از پله‌ها: هنگام بالا رفتن، پای سالم اول؛ هنگام پایین آمدن، پای عمل شده اول (مگر پزشک خلافش گفته باشد).
- وسایل مهم مثل تلفن، آب، کنترل تلویزیون را نزدیک خود نگه دارید تا زیاد خم نشوید یا کشیده نشوید.

- رانندگی معمولاً وقتی ایمن است که پزشک اجازه دهد، شما بتوانید زانو را خوب خم و راست کنید، درد کم شده باشد، و داروی مسکن قوی نخورده باشید—بیشتر مواقع بعد از چند هفته.
- صبور باشید؛ بهبودی زمان می‌برد و انتظار نتیجه کامل ممکن است چند ماه باشد.

۳- داروها

داروها را طبق دستور پزشک مصرف کنید. اگر داروهایی از قبل مثل داروهای فشار خون، دیابت، چربی و ... دارید حتماً جهت استفاده از آن‌ها از پزشک اجازه بگیرید.

کنترل درد در منزل

چه چیزی طبیعی است؟

- پس از عمل، درد و ورم زانو تقریباً عادی است. هدف این است که درد به حدی برسد که شما بتوانید بخوابید، حرکت کنید و تمرینات خود را انجام دهید.
- اگر درد خیلی زیاد باشد، ممکن است از حرکت بپرهیزید و این باعث کند شدن بهبود می‌شود به همین دلیل کنترل درد مهم است.

چه باید کرد؟

- داروهای مسکن را دقیقاً همان‌طور که پزشک تجویز کرده مصرف کنید. لازم نیست درد شدید شود تا دارو بگیرید بهتر است پیش از آن مصرف شود.
- از کیسه یخ یا بسته سرد روی زانو استفاده کنید: حوله‌ای دورش بپیچید، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، چند بار در روز، مخصوصاً بعد از راه رفتن یا انجام تمرینات. این کار ورم و درد را کم می‌کند.
- هنگام نشستن یا دراز کشیدن، پای عمل شده را کمی بالاتر از سطح قلب قرار دهید (با بالش زیر مچ یا زیر ساق) تا ورم کاهش یابد.
- از چرخش شدید زانو، خم شدن خیلی زیاد یا بلند کردن وزن سنگین در روزهای ابتدایی خودداری کنید.
- اگر داروی مسکن باعث خواب‌آلودگی زیاد، سرگیجه یا تهوع شد، با پزشک یا بیمارستان تماس بگیرید.
- اگر درد ناگهانی شدید شد یا نوع درد متفاوت شد (مثلاً سوزش و تیر کشیدن زیاد) حتماً پزشک را خبر کنید.

داروها و پیشگیری از لخته خون

بعد از جراحی زانو، مخصوصاً وقتی حرکت کمتر باشد، خطر لخته خون (DVT) وجود دارد.

آنچه باید بدانید:

- پزشک ممکن است داروی رقیق‌کننده خون تجویز کند یا توصیه به استفاده از جوراب‌های فشرده کند. بسته به وضعیت شما (سن، بیماری‌ها، نوع عمل) این تصمیم متفاوت است.
- داروی رقیق‌کننده را دقیقاً طبق دستور مصرف کنید و دوره آن را کامل بپیمایید.
- همراه با این داروها حرکت پا، پمپ میچ، راه رفتن به کاهش خطر کمک می‌کند.
- فوراً با پزشک تماس بگیرید اگر:
 - یک پا بیشتر از دیگری ورم، قرمزی یا گرمی دارد
 - تنگی نفس یا درد قفسه سینه یا سرفه ناگهانی دارید (ممکن است نشانه لخته به ریه باشد)
 - خونریزی زیاد یا کبودی خیلی زیاد دارید
- دارو را بدون مشورت پزشک قطع نکنید.

۴- مراقبت از زخم

مراقبت صحیح از زخم جلوی عفونت و مشکلات را می‌گیرد. یکی از شایع‌ترین عوارض بعد از عمل تعویض مفصل لگن، بروز عفونت می‌باشد که مهم‌ترین دلیل آن عدم رعایت اصول تعویض پانسمان است.

نکات مهم:

- پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید. اگر پانسمان خیس، کثیف یا شل شد، با پرستار یا پزشک مشورت کنید.
- قبل از لمس پانسمان یا اطراف زخم، دست‌ها را با آب و صابون بشویید.
- تا زمانی که پزشک اجازه نداده باشد، زانو را در وان، استخر یا جکوزی فرو نبرید. دوش گرفتن بلا مانع است معمولاً وقتی پانسمان مناسب است.
- اگر علائم زیر را داشتید فوراً به پزشک اطلاع دهید:
 - قرمز بودن محل زخم شدیدتر شده، یا گرم است
 - ترشح زرد یا سبز دارد یا بوی بد دارد
 - تب یا لرز دارید

○ ورم یا درد ناگهانی در محل زخم یا اطراف آن

- وقتی استراحت می‌کنید، از گذاشتن بالش مستقیم زیر زانو خودداری کنید؛ چون خم شدن زیاد زانو ممکن است روند ترمیم مینیسک را کند کند.
- طبق نظر پزشک، زمان تعویض پانسمان یا کشیدن بخیه را رعایت کنید.

۵- علائم هشدار

بعضی علائم جدی هستند و باید سریع به پزشک یا مرکز درمانی اطلاع دهید.

تماس فوری لازم است اگر:

- تب بیش از حدود ۳۸ درجه سانتی‌گراد یا داشتن لرز
 - زخم زانو قرمزتر، گرم‌تر، دردناک‌تر شده یا ترشح بدبو دارد
 - ورم ناگهانی، قرمزی یا گرمی در یکی از پاها (ساق یا ران)
 - تنگی نفس، درد قفسه سینه یا سرفه ناگهانی (ممکن است لخته به ریه باشد)
 - خونریزی زیاد، یا بسیاری کبودی‌ها، یا خون در ادرار یا مدفوع (اگر داروی رقیق‌کننده می‌خورید)
 - ناتوانی ناگهانی در راه رفتن یا ضعف شدید در زانو
 - پا سرد یا کبود یا بی‌حس شده باشد
 - درد ناگهانی شدید یا متفاوت از قبل شده باشد
 - زانو خیلی سفت شده و نمی‌توان آن را خم یا صاف کرد
- اگر شک دارید، همیشه بهتر است تماس بگیرید تا مشکل زودتر رسیدگی شود

۶- سوالات متداول

کی می‌توانم دوش بگیرم؟

وقتی پانسمان خشک، سالم و بدون ترشح باشد و پزشک اجازه داده باشد. معمولاً دوش گرفتن مشکلی ندارد ولی شیرجه یا غوطه‌وری در آب توصیه نمی‌شود تا زخم کاملاً جوش بخورد.

کی می‌توانم عصا یا واکر را کنار بگذارم؟

بسته به قدرت، تعادل، درد و توصیه پزشک/فیزیوتراپیست شما متفاوت است. بعضی‌ها در چند هفته، بعضی‌ها در چند ماه.

آیا زانوی من مثل قبل خواهد شد؟

ممکن است دقیقاً مانند قبل نشود، اما هدف کم شدن درد، بهتر شدن حرکت و توانایی انجام فعالیت‌های بیشتر است. مطالعات نشان داده‌اند که ترمیم مینیسک باعث عملکرد بهتر و کاهش خطر آرتروز می‌شود.

چه زمانی می‌توانم به کار یا ورزش برگردم؟

اگر کار سبک است (نشستن یا سبک راه رفتن) ممکن است چند هفته بعد امکان‌پذیر باشد. برای فعالیت‌های سنگین یا ورزش ممکن است چند ماه نیاز باشد—فیزیوتراپیست شما راهنما خواهد بود.

اگر زمین خوردم یا زانو پیچ خورد چه؟

فوری به پزشک اطلاع دهید. فعالیت‌هایی که فشار زیاد به زانو می‌آورد یا زانو را ناگهانی خم یا چرخش می‌دهد تا زمانی که مطمئن نشده‌اید امن است، خودداری کنید.

جمع‌بندی

در نتیجه:

- داروهای مسکن را مصرف کنید، از کمپرس یخ و بالا نگه داشتن پا استفاده کنید.
- پانسمان را تمیز و خشک نگه دارید، هر روز زخم را چک کنید.
- هر روز کمی حرکت داشته باشید، راه بروید، تمرینات ساده را انجام دهید.
- داروی رقیق‌کننده (اگر تجویز شده) را مصرف کرده، پاها را حرکت دهید تا از لخته جلوگیری شود.
- غذای سالم بخورید، آب کافی بنوشید، غذاهای پر نمک یا چرب کمتر مصرف کنید.
- منزل را امن کنید، از وسایل کمکی استفاده کنید، پله‌ها را با احتیاط بروید.
- علائم هشدار را بدانید و اگر مشاهده کردید فوراً به پزشک/اورژانس بیمارستان مراجعه کنید.
- هر سوالی دارید، از پزشک، پرستار یا فیزیوتراپیست بپرسید.