



دارای گواهینامه درجه یک عالی اعتبار بخشی ملی و

استاندارد ایزو ۹۰۰۱ در مدیریت کیفیت

آموزش به بیمار تعویض مفصل زانو



تنظیم و هماهنگی: واحد بهبود کیفیت، آموزش و پژوهش

بیمارستان امام حسین (ع)

مشهد مقدس، خیابان شهید مفتاح، خیابان وحید، وحید ۳

تلفن: ۳۲۷۸۷۰۰۱

مراجعه کننده‌ی گرامی در صورت بروز هر گونه سوال و ابهام در رابطه با آموزش‌ها می‌توانید با شماره تلفن ۳۲۷۸۷۶۶۵ "کلینیک پرستاری آموزش سلامت" تماس بگیرید. کارشناسان ما در این کلینیک روزهای اداری از ساعت ۷:۰۰ تا ۱۳:۰۰ پاسخگوی شما می‌باشند.

شماره بازنگری: ۴

شماره سند: ۷۵۳۰ ف

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۱۱/۱۱ تاریخ آخرین ابلاغ: ۱۴۰۳/۱۱/۱۵

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۵/۱۱

شده و به شما در داشتن نفس‌های عمیق کمک می‌کند.

علائم خطر:

- خیس و خون شدن پانسمان
- دردهای شدید و مداوم
- تورم در ساق پا
- سرد بودن انگشتان پا و حرکت نکردن خوب انگشتان پا
- ترشحات زرد رنگ و بدبو
- التهاب و ورم در محل برش جراحی
- تب و لرز
- سنگینی و درد قفسه سینه
- و تنگی نفس

در صورت مشاهده هر کدام از علائم خطر ذکر شده سریعاً به پزشک معالج و یا اورژانس بیمارستان مراجعه فرمایید.

مراجعه‌کننده‌ی گرامی در صورت نیاز می‌توانید سایر مطالب آموزشی مورد نیاز خود را از طریق اسکن کد QR و یا ورود به لینک زیر مشاهده نمایید.

<https://pamphlet.imhh.ir/kjr/>



منابع:

- medlineplus.gov/ ۲۰۲۲

عوارض جراحی:

درد:

با توجه به میزان درد، پزشک برای شما مسکن دستور داده و توسط پرستاران اجرا می‌گردد.

لخته شدن خون:

حرکات مچ و انگشتان پا بلافاصله بعد از جراحی توصیه می‌شود تا جریان خون در عضلات پا افزایش یابد و علاوه بر آن پزشک داروهایی را برای شما تجویز می‌کند که این داروها سبب رقیق شدن خون و پیشگیری از لخته شدن خون در رگ‌های پای شما می‌شود.

داروها:

بعد از جراحی و در بیمارستان پزشک برای شما داروهایی را تجویز می‌کند که توسط پرستاران به شما داده و یا تزریق می‌گردد. در منزل نیز احتمالاً داروهای آنتی‌بیوتیک جهت پیشگیری از عفونت و رقیق‌کننده‌ی خون جهت جلوگیری از لخته شدن خون ناشی از تحرک کم و مسکن برای شما نسخه می‌شود. داروهای دستور داده شده توسط پزشک را طبق دستور مصرف کنید

مشکلات تنفسی:

معمولاً در ابتدا و بعد از عمل، تنفس شما سطحی است که می‌تواند منجر به کم‌کار شدن ریه‌های شما شود. برای جلوگیری از کم‌کار شدن ریه‌ها داشتن نفس‌های عمیق بسیار مهم است. سرفه می‌تواند کمکی برای انجام بهتر تمرین‌های تنفسی در شما باشد. همچنین شما می‌توانید از دستگاه‌های تنفسی ساده‌ای به نام اسپرومتر طبق نظر پزشک و پرستار استفاده کنید. این دستگاه‌ها به شما کمک می‌کند بهتر و عمیق‌تر نفس بکشید. علاوه بر آن دمیدن در کیسه فریزر و دستکش نیز فیزیوتراپی تنفسی محسوب

مددجوی گرامی، پمفلت زیر حاوی نکات آموزشی عمومی در رابطه با شرایط فعلی شما می‌باشد. لطفاً مطالب را مطالعه نموده و در صورت داشتن ابهام، سوالات خود را از پزشک و پرستار بپرسید.

تعویض مفصل زانو:

تعویض مفصل زانو یک جراحی برای جایگزینی مفصل زانو با مفصل مصنوعی و دست ساز انسان است که این مفصل مصنوعی پروتز نامیده می‌شود. در این جراحی غضروف و استخوان آسیب دیده از مفصل زانو برداشته می‌شود و سپس قطعات پروتز در زانو قرار می‌گیرد. بیشترین دلیل برای انجام این عمل جراحی، کم کردن درد شدید ناشی از بیماری سائیدگی زانو است.

آمادگی های قبل از جراحی:

- نام مکمل‌ها و داروهایی که مصرف می‌کنید را به پزشک بگویید.
- در مورد ادامه یا قطع مصرف داروهای خود با پزشک صحبت کنید، ممکن است طبق صلاحدید پزشک مصرف برخی داروها قبل از جراحی قطع شود. در صورتی که از داروهای ضد انعقاد (مانند وارفارین، اسویکس و ...) استفاده می‌کنید، در مورد ادامه یا قطع مصرف آن حتماً از پزشک کسب تکلیف کنید.
- اگر شما سابقه بیماری مانند دیابت، فشارخون و ... را دارید ممکن است پزشک برای شما مشاوره با پزشک دیگری را بخواهد، لطفاً همکاری لازم با پزشکان و پرستاران را داشته باشید.
- اگر سابقه بیماری خاص، عفونت ادرار یا عفونت دندان داشتید، حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.
- قبل از جراحی علائمی مثل تب، سرفه، تنگی نفس و سایر علائم سرماخوردگی را در خود بررسی کرده و به پزشک و پرستار گزارش دهید.
- اگر سیگار می‌کشید بهتر است با نظر پزشک سیگار را قطع کنید، سیگار کشیدن باعث تاخیر در ترمیم زخم می‌شود.
- در صورت بارداری یا شک به بارداری حتماً به پزشک و پرستار اطلاع دهید.

- در روز جراحی طبق دستور پزشک و از ساعتی که پزشک ذکر نموده است ناشتا باشید.

• مراقبت‌های پس از جراحی:

طبق دستور پزشک بعد از انجام عمل جراحی تا چند روز در بیمارستان بستری خواهید بود.

مراقبت از زخم:

احتمالاً در روی زانوی شما چند بخیه زده شده و بخیه‌هایی نیز در زیر پوست شما زده شده است. بخیه‌های زیر پوستی جذبی هستند و نیازی به کشیده شدن ندارند ولی بخیه‌های روی پوست شما چند هفته بعد از جراحی باید طبق دستور پزشک کشیده شوند. برای کشیدن بخیه‌های روی پوست طبق دستور پزشک در زمان ذکر شده، باید به پزشک مراجعه کنید. زخم پای خود را طی این مدت خیس نکنید و استحمام طبق دستور پزشک داشته باشید. داشتن یک پانسمان ساده روی زخم برای جلوگیری از برخورد لباس و جوراب‌هایتان با زخم اهمیت زیادی دارد.



رژیم غذایی:

کاهش اشتها معمولاً تا چند هفته بعد از عمل طبیعی است. یک رژیم غذایی متعادل، با توجه به شرایطتان برای شما توصیه می‌شود، اما مکمل‌های آهن معمولاً طبق دستور پزشک برای شما توصیه می‌شود. علاوه بر آن، طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک و داروهای ضدانعقاد خون (خوراکی و یا تزریقی زیر جلد) برای شما تجویز می‌شود، که در صورت لزوم، مقدار و نحوه‌ی مصرف آن را پزشک و پرستار به صورت کامل به شما خواهند گفت.

فعالیت:

حرکت خصوصاً در چند هفته اول بعد از جراحی جزء اصلی مراقبت در منزل می‌باشد. حدود ۳ تا ۶ هفته بعد از عمل جراحی شما باید به فعالیت‌های عادی زندگی روزانه خود باز گردید. کمی درد در زمان فعالیت، شب و در چند هفته اول بعد از جراحی طبیعی است و نگرانی ندارد. زمان شروع فعالیت باید کم‌کم و به صورت تدریجی در منزل پیاده روی را شروع کرده و سپس در خارج از منزل نیز پیاده‌روی کنید. فعالیت‌های معمولی خانه مانند نشستن، ایستادن و بالا رفتن از پله‌ها را کم‌کم انجام دهید. ورزش‌هایی که گاهی طبق دستور پزشک و یا فیزیوتراپیست به شما داده می‌شود در بازگشت به وضعیت عادی برای شما ضروری است. تا بهبودی کامل چهار ماه تا یک سال طول خواهد کشید.



فیزیوتراپی

اکثر بیماران طبق دستور پزشک، ساعاتی پس از جراحی ورزش زانوی خود را شروع می‌کنند.

یک فیزیوتراپیست تمرینات خاصی را برای تقویت عضلات پا و برگشت حرکات زانو به شما یاد می‌دهد. در دفعات اول، معمولاً راه رفتن با کمک فیزیوتراپیست و واکرهایی که در بخش موجود است، انجام می‌شود. ممکن است طی انجام ورزش‌های فیزیوتراپی کمی درد داشته باشید که می‌توان با تکنیک تنفس عمیق و استفاده از مسکن‌هایی که پزشک تجویز کرده است درد را کاهش داد. سعی کنید بیشترین همکاری با فیزیوتراپیست را داشته باشید.