



## مواردی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارید:

- ← گرمی قرمزی و ورم شدید و ترشح از محل بخیه ها
- ← مشکلات تنفسی و درد قفسه سینه
- ← افزایش درد زانوی عمل شده
- ← حالت سر گیجه و گیجی
- ← تب بیشتر از ۳۸ درجه
- ← خونریزی غیرعادی از بدن



## تعویض مفصل زانو

مرکز آموزشی درمانی آیت اله کاشانی شهرکرد

آدرس: شهرکرد - خیابان پرستار 9-32264825-038

Kashanihp.skums.ac.ir

واحد آموزش به بیمار 1403

کد: PE/ORTHO -KH-01-10

## فیزیوتراپی بعد از عمل

انجام فیزیوتراپی بعد از انجام جراحی جزء مهم ترین قسمت هایی است که بایستی بعد از جراحی برای مدت زمان مشخصی انجام دهید؛ دقت داشته باشید که با انجام فیزیوتراپی می توانید به تقویت عضلات زانو کمک کنید، از همه مهم تر این کار به بهبود محدودیت های حرکتی هم کمک می کند و باعث می شود تا فرد زودتر کارهای روزانه خود را انجام دهد.

### مواردی که باید از انجام آن خودداری کنید:

- \* نشستن و خوابیدن روی زمین
- \* چهار زانو و دوزانو نشستن
- \* استفاده از توالت ایرانی
- \* بالا و پایین رفتن زیاد از پله
- \* چرخش ناگهانی زانو
- \* ورزش های سنگین

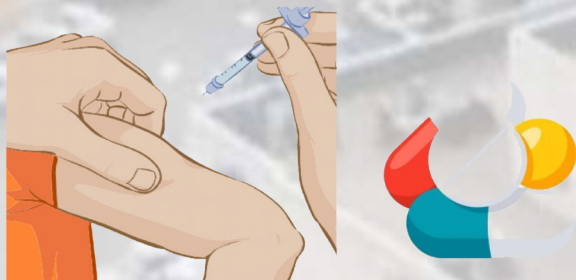


## مراقبت از زخم جراحی:

- \* پس از عمل روی قسمت جراحی شده پانسمان قرار خواهند گرفت. تا زمانی که پزشک به شما اجازه باز کردن نمی‌دهد، باید آن را کاملاً خشک و تمیز نگهدارید.
- \* تعویض پانسمان ناحیه عمل، حتماً طبق دستور جراح در منزل توسط فردی با تجربه و ماهر باید ادامه داشته باشد.
- \* استحمام با نظر پزشک شروع می‌شود در این خصوص باید از پزشک خود پیروی کنید.
- \* در صورت وجود ترشح بد بو روی پانسمان، افزایش درد، تورم، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

## داروهای بعد از عمل جراحی در منزل:

- \* برای پیشگیری از لخته شدن خون تا دو هفته بعد از جراحی نیاز به داروی ضد انعقاد (تزریقی یا خوراکی) است.
- \* درمان با آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن در منزل لازم است.
- \* در صورتی که دیابت و فشارخون دارید طبق روال قبل داروهای خود را مصرف نمایید



## راه رفتن و فعالیت بعد از عمل :

- ← بلافاصله بعد از به هوش آمدن یا از بین رفتن بی‌حسی پاها، می‌توانید انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید.
- ← زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار می‌گیرد.
- ← پوشیدن جوراب واریس به پای سالم، قبل و بعد از عمل برای جلوگیری از تشکیل لخته در پا ضروری است.
- ← تا ۴۸ ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو، جهت صاف نگهداشتن پا استفاده می‌شود.
- ← راه رفتن از دور روز بعد از جراحی با کمک فیزیوتراپ و پرستار شروع می‌شود. بیمار با عصا یا واکر راه می‌رود.
- ← هفته اول بعد از عمل باید از واکر استفاده کنید و با زانوی خم راه نروید؛ پای خود را روی زمین نکشید یک پا را بلند کرده و جلو بگذارید.
- ← از هفته دوم از یک عصای معمولی استفاده کنید و آن را در سمتی که زانوی شما عمل نشده در دست بگیرید.
- ← بعد از گذشت یک ماه و نیم از عمل اگر پای دیگر شما مشکل نداشته باشد، می‌توانید بدون عصا راه بروید.
- ← از توالت فرنگی استفاده نمایید.



بیمارانی که دچار درد شدید زانو ناشی از آسیب، تصادف، بیماریهای مزمن و یا ساییدگی زانو به دلیل بالا رفتن سن یا چاقی هستند و درمانهای معمول برای آنها موثر نیست، تحت عمل تعویض مفصل زانو قرار می‌گیرند.

قبل از عمل جراحی آزمایشات پزشکی و بررسی لازم برای شما انجام می‌شود و آمادگی‌های لازم به شما داده می‌شود.

## مراقبتهای بعد از عمل جراحی چیست؟

### رژیم غذایی بعد از عمل و در منزل:

- ← بعد از عمل تا هوشیاری کامل نباید چیزی بخورید و سپس با دستور پزشک و اجازه پرستار بعد از چند ساعت برای شما رژیم مایعات و در صورت نداشتن مشکل، رژیم معمولی شروع خواهد شد.
- ← بهتر است از مواد غذایی حاوی آهن زیاد (گوشت و جگر) و میوه‌ها که ویتامین سی دارند، استفاده کنید.
- ← آب زیاد بنوشید.
- ← مراقب باشید اضافه وزن نداشته باشید.
- ← مواد لبنی مانند شیر و پنیر و ماست کم چربی که حاوی کلسیم هستند استفاده کنید.

