

تعویض مفصل زانو



واحد آموزش

زمستان ۱۴۰۱

ورزش و نرمش بعد از تعویض مفصل زانو

۱. بعد از عمل با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین. این نرمش را می توان بلافاصله بعد از جراحی انجام داد. هر ساعت ۳ بار و هر بار دقیقه این حرکت را انجام دهید.

۲. زانوی خود را مستقیم بالا نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس پا را به آرامی پایین بیاورید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا ران خسته شود.

۳. یک حوله کوچک را طوری قرار دهید که پاشنه پا کمی بالاتر از سطح زمین باشد. تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید پشت زانوی خود را به زمین نزدیک کنید و به پایین فشار بیاورید. این حالت را ۵-۱۰ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کرده و ۳ ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید ۱۰ بار این عمل را انجام داده و سپس یک دقیقه استراحت کنید. مجدداً تمام کارها را آنقدر تکرار کنید



نکات قابل توجه

- پله های منزل حتماً نرده داشته باشد.
- در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- از توالت فرنگی استفاده شود.
- یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پا، برای بالا نگه داشتن اندام قرار گیرد.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک

خود مراجعه کنید

- افزایش درد و تورم در ساق پا.
- تب و لرز.
- ترشح از محل جراحی زانو.
- افزایش درد در زانو با هر فعالیت و حتی هنگام استراحت.
- توصیه می شود هر چند وقت یکبار، تا آخر عمر، به پزشک مراجعه کند تا از عملکرد مفصل زانو مطمئن شود.



عوارض بعد از عمل جراحی

عفونت: عفونت ممکن است اطراف پروتز یا برش جراحی ایجاد شود. که می تواند در بیمارستان یا بعد از ترخیص بوجود آمده و یا سالها بعد از ترخیص رخ دهد.

لخته های خون: بروز لخته خون ممکن است. بدلائل مختلف از قبیل کاهش تحرک بیمار بوجود بیاید. در صورت درد و تورم در ساق یا احتمال لخته خون در عروق اندام تحتانی داده می شود.

شل شدگی: ممکن است شل شدن پروتز داخل مفصل زانو اتفاق بیفتد، که باعث درد می شود. در صورتی که شل شدگی قابل توجه باشد، بسته به نظر پزشک، ممکن است نیاز به تعویض دوباره مفصل زانو باشد.



بررسی های قبل از عمل جراحی

انجام آزمایشات خون و ادرار
انجام رادیو گرافی از زانو
انجام مشاور قلب، داخلی و بیهوشی جهت بررسی آمادگی بدن برای جراحی
انجام مشاوره دندانپزشکی
انجام مشاوره زنان
هر نوع عفونت و حساسیت پوستی در قسمت های پایین بدن باید بررسی شود.
درمان هرگونه عفونت دندان، زنان، اداری و دیگر قسمت ها بدن.

چگونه تعویض مفصل زانو انجام می شود؟

بیمار داروی بیهوشی گرفته و جراح انتهای آسیب دیده مفصل را تعویض می کند. در آرتروز زانو قسمت های آسیب دیده غضروف و استخوان ها با سطوح فلزی و پلاستیکی که برای برگرداندن حرکت و عملکرد طبیعی زانو طراحی شده است. تعویض می شود.



تعویض مفصل زانو

از عوامل شایع درد در افراد بالاتر از ۴۰ سال آرتروز مفصل زانو است. آرتروز مفصل زانو شایع ترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن می باشد. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، شغل و حرفه، چاقی عوامل هورمونی و نژاد نیز می تواند در بروز این بیماری دخیل باشند. وقتی غضروف زانو آسیب دیده شود، مفاصل خشک و دردناک می شوند. ممکن است به دلیل درد خیلی شدید فرد از مفصلش استفاده نکرده و در نتیجه عضلات حول محور ضعیف شود.

معاینات فیزیکی، برخی آزمایشات خون و عکسهای رادیو گرافی میزان آسیب به مفصل را نشان خواهد داد. در صورتی که درمان های غیر جراحی مثل استفاده از مسکن، کاهش وزن و فیزیوتراپی در بیمار موفق نباشد و درد را فرو

