



تعویض مفصل زانو

آنچه بیماران و همراهان باید بدانند.



بیمارستان شفا یحیائیان
کمیته آموزش سلامت
ویرایش آذر 95

آدرس بیمارستان: خیابان مجاهدین اسلام
تلفن: 8-33542000
سایت: crtsh.iums.ac.ir

ورزش و نرمش بعد از تعویض مفصل زانو

1. از عمل با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را می توان بلافاصله بعد جراحی انجام داد. هر ساعت 3 بار و هر بار دقیقه این حرکت را انجام دهید.



2. زانوی خود را مستقیم بالا نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. 10 ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس پا را به آرامی پایین بیاورید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا ران خسته شود.



3. 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 5-10 ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کرده و 3 ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید 10 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 حتما نرده داشته باشد.
- ♦ در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- ♦ از توالت فرنگی بلند استفاده شود.
- ♦ یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پا، برای بالا نگه داشتن اندام قرار دهید.

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 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.



قبل از تعویض مفصل

بعد از تعویض مفصل

تعویض مفصل زانو

از عوامل شایع درد در افراد بالاتر از 40 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 رادیوگرافی میزان آسیب به مفصل را نشان خواهد داد. در صورتی که درمانهای غیر جراحی مثل استفاده از مسکن، کاهش وزن و فیزیو تراپی در بیمار موفق نباشد و درد را فرو نشاناند، تعویض مفصل زانو در نظر گرفته می شود.

1

بررسی های قبل از عمل جراحی

? انجام آزمایشات خون و ادرار

? انجام رادیوگرافی و MRI از زانو

? انجام مشاوره قلب، داخلی و بیهوشی جهت

بررسی آمادگی بدن برای جراحی

? انجام مشاوره دندانپزشکی

? انجام مشاوره زنان

? انجام رادیوگرافی و MRI از زانو

? هر نوع عفونت و حساسیت پوستی در قسمتهای

پایین بدن باید بررسی شود.

? درمان هرگونه عفونت دندان، زنان، ادراری و

دیگر قسمتهای 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 قسمتهای 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.

2

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 پا 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.



3