



پارلمان بهداشت (ع) فارسان



بیمار گرامی:

بیماری که در دست دارید حاوی اطلاعات ضروری در خصوص
بیماری فعلی شما و چگونگی روند درمان و مراقبت آن می باشد.

تعویض مفصل

تهیه و تنظیم: واحد آموزش
سلامت

با همکاری: سوپروایزر آموزش
کارکنان

تاریخ بازنگری: خرداد ۱۴۰۲

کد پمفلت: GE- IQF- ۱۸۰

مراقبت از زخم

محل برش جراحی را خشک و تمیز نگه دارید و از زخم مراقبت کنید. در مورد نحوه تعویض پانسمان و دفعات آن طبق نظر پزشک خود عمل کنید. در صورت خروج ترشحاتی بایست پانسمان آن را با روش استریل مرتب تعویض کنید. ۴۱-۴۲ روز بعد از عمل جراحی بخیه ها کشیده می شود.

تحرك

وزن خود را روی پای عمل شده نیندازید و در بستر، مرتب تغییر وضعیت بدهید.

در روز های اول عمل جراحی نحوه بلند شدن از تخت و ایستادن بدون خم کردن فعال مفصل زانو را از فیزیوتراپیست خود یاد بگیرید. از نشستن در صندلی های خیلی کوتاه خود داری کنید.

قبل از رفتن به منزل، محیط داخل منزل باید از نظر موانع فیزیکی بررسی و در صورت نیاز اصلاح شود. راه رفتن را از میزان کم شروع کنید سپس بنشینید و به تدریج راه رفتن را طولانی کنید

سایر مراقبت ها

در منزل جهت استحمام می توانید یک مشمع ضد آب از داروخانه تهیه و روی زخم بکشید. در حمام روی صندلی بنشینید

همچنین از رژیم غذایی با پروتئین کافی گوشت، لبنیات، حبوبات استفاده کنید. مایعات به حد کافی بنوشید
به عوارض دارویی توجه کنید و در صورت بروز آنرا گزارش نمایید
به تاریخ بعدی ویزیت دقت کنید و سر وقت مراجعه نمایید.

شایعترین علائم در رفتگی پورتز ران:

افزایش درد ناشی از انجام عمل، تورم و بی حرکتی
درد ناگهانی کشاله ی ران در سمت عمل شده
کوتاه شدن پا

اقدامات الزم جهت جلوگیری از در رفتگی مفصل ران:

عدم خم کردن بیشتر از ۹۰ درجه مفصل ران
در هنگام نشستن زانوها باید پایین تر از مفصل قرار بگیرد.
همیشه زانوهایتان را بافاصله قرار دهید یک بالش
موقع استراحت بین پاها قرار دهید.
پرهیز از انداختن یک پا روی پای دیگر در هنگام نشستن

از توالت فرنگی نوع بلند آن استفاده کنید. از کفش های بدون بند استفاده کنید تا مجبور به خم شدن نشوید

مفاصل چه جاهایی هستند؟... که گاهی تعویض می شوند!

اتصال دو یا چند استخوان بدن را مفصل می نامند که براساس ساختمان کاری خود به بی حرکت یا کم حرکت تقسیم بندی می شوند. شایع ترین مشکل مفاصل، آرتروز است که ناشی از نابودی غضروف بین مفصلی ست. درد و محدودیت حرکتی، شایع ترین علائمی ست که بیمار را رنج می دهند و گاه چنان سرکش اند و مریض را ناتوان می کنند که راهی جز تعویض مفصل باقی نمی ماند. دراستئو آرتريت (آرتروز)، آرتريت روماتوئید و برخی شکستگی ها مثل شکستگی گردن استخوان فمور ممکن است کار به تعویض مفصل (آرتروپلاستی) کشیده شود. مفصل زانو، لگن و انگشتان بیش از بقیه ممکن است نیازمند تعویض شوند. این یک عمل جراحی انتخابی و غیر اورژانس است.

مراقبت های قبل از عمل جراحی: انتظار داریم که در اکثر بیماران پس از این جراحی، درد مفصلی به خوبی تسکین یابد و بیمار توانایی بیشتری برای فعالیت یافته واز کیفیت زندگی بهتری برخوردار شود. البته بازگشت حرکت و عملکرد مفصل بستگی به قدرت عضلانی بیمار دارد و بازگشت کامل آن چندان قابل انتظار نیست.

انجام فیزیوتراپی و توانبخشی مناسب قبل از جراحی به منظور افزایش قدرت عضلات اطراف مفصل زانو نقش به سزایی در موفقیت جراحی بیمار خواهد داشت. همچنین با پیشرفت های حاصل در انواع پروتزها و تکنیک های جراحی، طول عمر پروتزها بیشتر شده و بیماران جوان با آسیب های مفصلی می توانند تحت تعویض مفصل قرار گیرند.

مراقبت های بعد از عمل جراحی:

۱) پس از عمل جراحی تا ۰۰ ساعت ممکن است درد زیادی داشته باشید. قدری تحمل کنید.

۲) خارج شدن از تخت حتما با استفاده از وسایل کمکی مثل واکر یا چوب زیر بغل خواهد بود. ضمن این که ممکن است پزشک معالج برای شما از نوعی بی حرکت کننده زانو برای پایین آمدن از تخت استفاده کند

۳) روز بعد از عمل قادر خواهید بود در تخت بنشینید. توصیه می شود در سمتی که جراحی انجام شده، ورزش های میچ پا و انگشتان انجام شود (حرکت بهسمت بال، پایین، چپ و راست).

همچنین به طور مرتب عضلات ران و ساق پا را منقبض (سفت) و سپس آزاد شل کنید. این کار موجب افزایش گردش خون به پا و افزایش قدرت عضلات پا شود و در افزایش

طول عمر پروتز به کار رفته در زانو موثر خواهد بود. بی حرکتی باعث ضعف عضلات و الغری پا و کاهش قدرت آن خواهد شد.

□ با استفاده از وسایل فیزیوتراپی، ورزش زانو شروع میشود و حد اقل ۳ هفته طول می کشد تا زانوی عمل شده ۰۱ درجه خم شود. ممکن است پس از ترخیص، انجام فیزیوتراپی در منزل یا در مراکز فیزیوتراپی طبق نظر پزشک معالج ادامه یابد

□ هنگام نشستن روی صندلی باید زانو بالاتر قرار گیرد و محدودیت تحمل وزن روی زانوی عمل شده توسط پزشک معین می شود.

سایر مراقبت ها

در منزل شایع ترین عارضه ی پس از جراحی مفصل زانو، عفونت است و می تواند کارایی پروتز را کاهش دهد. لذا باید مراقب علائمی نظیر افزایش قرمزی، تورم در محل برش جراحی، خروج ترشحات چرکی از زخم، بوی بد از زخم یا پانسمان، تب و افزایش درد باشید. مصرف به موقع آنتی بیوتیک ها و سایر دارو ها، رعایت اقدامات استریل هنگام تعویض پانسمان، تغذیه کافی و مناسب (پروتئین، ویتامین ها)، تحرک در حد مجاز، آرامش خاطر و عدم کشیدن سیگار نکات مهمی در پیشگیری از عفونت به شمار می آیند.