

## تعویض مفصل زانو

تعویض مفصل زانو که به آن آرتروپلاستی زانو نیز گفته می شود نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی استخوان های ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین می کنند.



### هدف از تعویض مفصل زانو:

مهمترین هدف تعویض مفصل زانو از بین بردن دردی است که بر اثر ساییدگی و آرتروز، روماتیسم و یا تخریب سطح مفصلی در زانو ایجاد شده است. بدست آوردن دامنه حرکتی مطلوب در مفصل زانو و اصلاح تغییر شکل های ایجاد شده در زانو از علل دیگر بکارگیری مفصل مصنوعی زانو است.

وقتی غضروف مفصلی زانو به هر علتی تخریب می شود حرکت مفصل دردناک شده و مفصل دچار خشکی و محدودیت حرکتی می شود. در این وضعیت می توان با تعویض سطوح مفصلی حرکات

مفصل را بهتر کرده و درد را از بین برد. عمل جراحی تعویض مفصل زانو یکی از موفق ترین اعمال جراحی است. در اغلب اوقات مفصل مصنوعی زانو بیش از 20 سال عمر می کند.

### مراقبت های قبل از عمل جراحی:

- در صورت داشتن هر گونه بیماری (دیابت، چربی، فشار ون و ... ) و مصرف دارو به پزشک خود اطلاع دهید.

-مراجعه به پزشک قلب و بیهوشی در صورت صلاحدید پزشک  
معالج

-انجام آزمایشات پزشکی و بررسی لازم از نظر وجود کانون های عفونی زیرا وجود عفونت در بدن باعث عفونت مفصلی میشود

-در صورتی که طی یک سال گذشته در محل عمل عفونت داشته اید به پزشک خود اطلاع دهید

-انجام معاینات پزشکی و تصویر برداری با توجه به وضعیت بیمار ضروری می باشد.

### مراقبت های پس از عمل:

\*مشارکت فعال بیمار بعد از عمل ضروری است.

\*معمولا یک یا دو روز بعد عمل کار فیزیوتراپی انجام می شود.

\*بلافاصله پس از بیهوش آمدن یا از بین رفتن بی حسی پاها انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید.

\*همانطور که در تخت خوابیده اید با خم و راست کردن مچ پا جریان خون را در پای عمل شده بهبود بخشید.

\*استفاده از دارو های مسکن و آنتی بیوتیک و داروهای رقیق کننده ی خون با دستور جراح شروع و ادامه می یابد.

\*تا 48 ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو جهت صاف نگه داشتن پا استفاده می شود.

\*زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار دهید.

\*راه رفتن از دو روز پس از جراحی با کمک پزشک شروع می شود. بیمار با عصا یا واکر راه می رود.

\*از توالف فرنگی استفاده نمایید.

\*پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری می باشد.



### مراقبت در منزل:

-تعویض پانسمان ناحیه عمل یک روز در میان در منزل ادامه داشته باشد.

-استحمام 6 روز بعد از عمل جراحی با نظر پزشک شروع می شود.

-داروهای تجویز شده را طبق دستور مصرف کنید.

## تعویض مفصل زانو

قبل



بعد



تهیه کننده: اعظم میرزاده فیروزآبادی

تایید کننده: دکتر احمد عزیزی

متخصص ارتوپدی و

واحد آموزش سلامت

بیمارستان شهید سید مصطفی خمینی طبس

تاریخ بازنگری خرداد 1402

2- یک پتو یا بالش را زیر زانو بگذارید طوری که زانو 30 تا 40 درجه خم شود. با سفت کردن ماهیچه ران سعی کنید پاشنه پا را بلند کنید و مستقیم نگه دارید، 5 ثانیه بالا نگه دارید و بعد به آرامی پاشنه پا را پایین بیاورید. این حرکت را 10 تا 20 بار برای هر پا روزی چند بار تکرار کنید.

### هشدار (مراجعه به پزشک):

\*اگر در محل جراحی، قرمزی یا ترشح دائمی احساس کردید به پزشک خود مراجعه کنید.

\*روزی 2 بار درجه حرارت خود را کنترل کنید و اگر بیشتر از 38 درجه بود به دکتر اطلاع دهید.

\*در صورت داشتن درد شدید در ساق یا قفسه سینه و یا تنگی نفس فوراً به پزشک مراجعه کنید

-از تماس با افراد بیمار (خصوصاً بیماران عفونی) بپرهیزید.

-رژیم غذایی معمول خود را ادامه دهید.

-مراقب افزایش وزن خود باشید.

-تورم زانو بدون ترشح، قرمزی یا گرم بودن 3 تا 6 ماه بعد عمل طبیعی می باشد برای کاهش تورم زانو، پا را کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید. کیسه آب یخ 15 تا 20 دقیقه در طول یک ساعت به کاهش تورم کمک میکند.

### از سرگیری فعالیت های طبیعی:

\*رانندگی: به علت فشار روی زانوی عمل شده به مدت 6 تا 8 از رانندگی بپرهیز کنید.

\*فعالیت ورزشی: پیاده روی، شنا و دوچرخه سواری در سطح هموار با نظر پزشک مناسب می باشد.

\*فعالیت کاری: 6 تا 8 هفته بعد از عمل بسته به نوع شغل و بر اساس تجویز پزشک جراح می توان به سر کار برگشت

### ورزش هایی که کمک می کند تا ماهیچه های جلو

#### ران تقویت گردد:

1-به پشت دراز بکشید، پاها کشیده، چسبیده به هم و صاف باشند. یک بالش کوچک را زیر مچ پا قرار دهید تا کمی پا بالاتر قرار گیرد. ماهیچه های بالای ران را سفت کنید طوری که پشت زانو به زمین بچسبد. 5 ثانیه نگه دارید و 5 ثانیه استراحت کنید. این کار را 10 بار برای هر پا انجام دهید.