

جراحی مفصل یکی از شایعترین جراحی‌ها در بخش ارتوپدی می‌باشد. در جریان تغییر شکل و بیماریهای مفصل، ممکن است برای کاهش درد و بهبود ثبات و عملکرد مفاصل، اقدامات جراحی ضرورت یابد.

تعویض مفصل:

تعویض مفصل بیشتر در مفاصل ران، زانو و انگشتان انجام می‌گیرد. تعویض مفصل یک عمل جراحی انتخابی و غیر اورژانسی می‌باشد. با تعویض مفصل، درد بیمار به مقدار قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد. در این عمل مفصل آسیب دیده برداشته و یک مفصل مصنوعی جایگزین می‌گردد. میزان بهبود عملکرد و حرکت مفصل به شرایط بافت نرم و قدرت عضلات بستگی دارد. بیماری زمینه‌ای مفصل و فعالیت زیاد بعد از عمل باعث تخریب زودرس مفصل تعویض شده می‌گردد.



مراقبت های قبل از عمل جراحی:

* آزمایشات پزشکی و بررسی لازم از نظر وجود کانونهای عفونی انجام می‌شود زیرا وجود عفونت در بدن باعث عفونت مفصلی می‌شود. بیماران سالمند، چاق با تغذیه نامناسب و نیز آنهایی که دچار دیابت، آرتريت روماتوئید، عفونت همزمان در سایر قسمت های بدن (عفونت دستگاه ادراری، آبسه دندان) هستند بیشتر در معرض ابتلا به عفونت قرار دارند. برای پیشگیری از عفونت آنتی بیوتیک ها طبق دستور پزشک استفاده می‌شود.

* همراه داشتن جوراب واریس و پوشیدن آن در حین عمل به پای سالم و تهیه عصا، واکر ضروری می‌باشد.

مراقبت های پس از عمل:

* تا ۴۸ ساعت بعد از عمل از آتل مخصوص جراحی زانو جهت صاف نگهداشتن پا استفاده کنید.

* زیر میج پای عمل شده یک بالش قرار دهید.

* راه رفتن را دو روز بعد از جراحی با اجازه پزشک و با کمک پرستار با استفاده از عصا و واکر شروع کرده و از توالف فرنگی استفاده نمایید.

* برای پیشگیری از لخته شدن (ترومبوز وریدهای عمقی تحتانی) پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری بوده و بلافاصله پس از بیهوش آمدن و یا از بین رفتن بی‌حسی پاها، انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید. و مایعات به اندازه

کافی استفاده نموده و همچنین تا ۳ هفته بعد از جراحی نیاز به تزریق داروی ضد انعقاد خواهد بود.

* جهت تسکین درد و پیشگیری از عفونت در منزل میتوان از ضد درد و آنتی بیوتیک خوراکی استفاده کرد.

* فیزیوتراپی زانو سه روز بعد از جراحی شروع می‌شود. بیمار باید نرمش‌هایی را که فیزیوتراپ به وی آموزش داده است طبق یک برنامه منظم بصورت روزانه انجام دهد.

* استحمام ۶ روز بعد از عمل جراحی با نظر پزشک شروع خواهد شد. بیمار باید تمام موارد احتیاط را برعدم لیز خوردن در حمام به کار ببرد.

* تعویض پانسمان یک روز در میان در منزل ادامه می‌یابد. در صورت وجود ترشح بدبو روی پانسمان، افزایش درد، تورم، قرمزی و تب به پزشک معالج اطلاع دهید.

* جهت ادامه درمان دو هفته بعد به پزشک خود مراجعه نمایید.

* تا وقتی مفصل مصنوعی در بدن وجود دارد هر وقت کار دندانپزشکی برای بیمار انجام می‌شود باید به پزشک خود اطلاع دهید تا برای مدتی داروی آنتی بیوتیک تجویز کند. چون میکروب های محوطه دهان و دندان در موقع اعمال دندانپزشکی از راه خون به محل مفصل مصنوعی رفته و در آن محل ایجاد عفونت کنند.

* در محلی از منزل که بیمار بیشتر می‌نشیند لوازم مورد نیاز مثل تلفن، ریموت کنترل ها، رادیو، دستمال کاغذی، لوازم خواندن و نوشتن و داروهای مصرفی را در کنارش بگذارد.

بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

مرکز پیشگیری و ارتقاء سلامت

مراقبت های پس از تعویض مفصل زانو

راهنمای آموزشی بیمار



قبل از تعویض مفصل

بعد از تعویض مفصل



منبع:

* کتاب مراقبت های پرستاری برونر - سودارث

* خط مشی های بیمارستان

تمرین بیشتری داشته باشید حرکت زانوی شما زودتر بر می گردد.

۳ - به پشت دراز بکشید و پاهایتان را از زمین بلند کرده و تا جایی که می توانید زانوهایتان را صاف نگه دارید. در حدود ۳۰ سانتی متر از زمین بلند کرده و به مدت ۵ ثانیه پا را نگه دارید این عمل را حداقل ۳ مرتبه در روز و هر بار ۱۰ دفعه انجام دهید.

۴ - ضمن سفت کردن عضله ران، مچ پا، و ساق پا را به اندازه ۱۰ سانتی متر بلند کنید. چندین بار این عمل را تکرار کنید.

۵ - در حالت خوابیده در حالی که ران و ساق و مچ پا صاف باشد انگشتان پا را به عقب برگردانید. این حرکت ۵ ثانیه طول می کشد این حرکت را روزانه ۵۰ بار تکرار کنید.

۶ - ورزش هایی مانند جهیدن، دویدن و ورزش های ضربه ای (بدمینتون، فوتبال، تنیس) برای مفصل مصنوعی بسیار خطرناک هستند. پس از اجازه پزشک معالج ورزش هایی مثل شنا کردن و دوچرخه سواری روی زمین بدون شیب مناسب می باشد.

۷ - پس از اجازه پزشک در بالا رفتن از پله ها ابتدا پای سالم را جلو گذاشته و سپس پای عمل شده را در کنار آن قرار دهد و سپس عصای زیر بغل را جلو بیاورد. در پائین رفتن از پله ها اول باید عصای زیر بغل را در روی پله پائینی گذاشته و سپس پای عمل شده را روی پله پائینی گذاشته و سپس پای سالم را پائین بیاورد.

* برای پوشیدن و در آوردن جوراب و کفش باید از پاشنه کش بلند استفاده شود تا مفصل زیاد خم نگردد.

* ممکن است در فرودگاه ها یا بعضی فروشگاه ها در حین عبور از دروازه های امنیتی کشف فلز، آلارم اخطار به صدا درآید باید این نکته را به مأموران امنیتی اطلاع داد.

* در مواقع انجام M.R.I حتما تکنسین مربوطه را از داشتن مفصل مصنوعی مطلع نمائید.

ورزشهای بعد از عمل تعویض مفصل زانو:

* ورزش های بعد از عمل جراحی در بهبود عملکرد مفصل تعویض شده اهمیت زیادی دارد.

۱ - در یک سطح صاف دراز بکشید. یک حوله رول شده را پشت مچ پا بگذارید. زانو را تا جایی که می توانید به پائین فشار دهید حدود ۵ ثانیه در این حالت نگه دارید و سپس رها کنید. این ورزش را هر بار ۶ دفعه و حداقل ۴ بار تکرار نمائید.

۲ - الف: روی صندلی بنشینید و از پایی که سالم است و عمل نشده به عنوان راهنما استفاده کنید (آنرا پشت پای عمل شده قرار دهید) به آهستگی زانو را راست کنید.