

پروتز زانو



مددجوی گرامی این جزوه آموزشی شامل اطلاعاتی در رابطه با بیماری شما می باشد. رعایت آنها به بهبودی شما کمک می کند.

لطفا جهت سهولت و تسریع در امر درمان مطالب زیر را با دقت مطالعه نمایید.

قبل از جراحی:

- موارد زیر را به پزشک با پرستار خود اطلاع رسانی نمایید.
- 1. داروهای دریافتی حتی داروهای تقویتی و ویتامین ها و داروهای گیاهی
- 2. عادت به نوشیدن الکل
- 3. مصرف آسپرین بروفن با سایر داروهای ضد انعقاد خون
- 4. سابقه حساسیت و واکنش به دارویی خاص

روز جراحی:

- از شما خواسته می شود ۸ الی ۱۲ ساعت قبل از جراحی از خوردن یا نوشیدن پرهیز نمایید.
- قرص هایی که پزشک معالجتان تجویز نموده است یا به شما اجازه مصرف داده است را با مقدار کمی آب میل نمایید.

در خانه انتظار می رود:

- زمانی کخ به خانه بر میگردید قادر خواهید بود با واکر یا عصای زیر بغل راه بروید. ممکن است تا دو ماه به این وسایل جهت راه رفتن نیاز داشته باشید.
- باید از سرویس بهداشتی فرنگی (صندلی) استفاده کنید.
- به مرور شما باید به سطح فعالیت قبلی خود برسید
- با نظر پزشک معالج خود می توانید ورزش ها و کارهایی که

با درگیری کمتر مانند باغبانی، پیاده روی، شنا و ... را انجام دهید

- با توجه به نظر پزشک معالج در خانه چند جلسه به فیزیو تراپی نیاز خواهید داشت.

آماده کردن خانه:

1. زمانی که لب تخت می نشینید بلندی تخت باید مقداری باشد که پاهای شما به زمین برسد.
2. یاد بگیرید که چگونه از افتادن جلوگیری نمایید. سیم ها و طناب هایی که در مسیر راه رفتن شما قرار دارد را حذف نمایید یا به گونه ای قرار دهید که در مسیر شما نباشد.
3. فرش باقالیچه هایی که احتمال دارد روی آنها سر بخورید را کنار بگذارید.
4. از نگهداری حیوانات خانگی کوچک در خانه خودداری نمایید.
5. کفپوش های ناهموار و شل در مسیر را ثابت نمایید.
6. از روشنایی مناسب در خانه استفاده نمایید.
7. حمام خود را امن کنید از میله هایی جهت گرفتن دست به آنها در حمام و توالت استفاده نمایید از حصیرها یا کفپوش های ضد لغزش در کف حمام استفاده نمایید.
8. در زمان راه رفتن با دستتان چیزی حمل نکنید. شما جهت حفظ تعادل به دست هایتان نیاز خواهید داشت.
9. اشیاء مورد نیاز خود را جایی قرار دهید که به سادگی در دسترس باشد.

چند پیشنهاد:

1. از تخت اتاق خواب، حمام و توالت در طبقه‌ای که هستید استفاده نمایید.
 2. برای هفته اول جهت حمام کردن، توالت، آشپزی، کارهای روزمره و خرید و اقدامات درمانی و ورزش نیاز به کمک داشته باشید.
 3. اگر کسی را در خانه جهت نگهداری و کمک ندارید از مرکز درمانی خود بخواهید که یک نفر را به شما معرفی نماید.
- ### فعالیت:
1. همانطور که پزشک معالجتان گفته است از عصای زیر بغل یا واکر استفاده نمایید.
 2. سعی نمایید مسیرهایی کوتاه را راه بروید. از کفش‌های راحت بدون پاشنه و با کفی که لیز نباشد استفاده نمایید.
 3. ورزش‌هایی که فیزیوتراپ به شما آموزش داده است را انجام دهید. پزشک معالج و فیزیوتراپ به شما کمک می‌نمایند تا زمان کنار گذاشتن عصا چوب زیر بغل و واکر را تشخیص دهید.
 4. از پزشک معالج و یا فیزیوتراپ خود در مورد زمان استفاده از دوچرخه یا شناکردن جهت تقویت عضلات و استخوان‌های خود بپرسید.
 5. سعی کنید بیشتر از 45 دقیقه نشسته نباشید.

احتیاطات

1. هنگام استفاده از واکر از زانو نچرخید.
2. از نردبان یا چهارپایه بالا نروید.

1. برای برداشت چیزی زانو ننزید.

2. زمانی که روی تخت می‌خوابید از خم شدن زانو جلوگیری نمایید.
3. سعی کنید در حالتی بخوابید که زانوهایتان خم نشود.
4. اجسام بیشتر از ۵ کیلوگرم را حمل نکنید.
7. می‌توانید از یک یخ جهت جلوگیری از ورم روی زانو ۳۰ دقیقه قبل و ۳۰ دقیقه بعد از فعالیت و ورزش استفاده نمایید

مراقبت از زخم

1. پانسمان باید خشک و تمیز باشد. تعویض پانسمان با نظر پزشک معالج انجام شود.
2. بخیه‌ها با توجه به نظر پزشک معالج پس از ۱۰ الی ۱۴ روز خارج خواهد شد.
3. از رفتن داخل وان استخر جکوزی تا زمان اجازه دادن پزشک معالج خودداری نمایید.
4. مقداری کبودی و قرمزی اطراف محل برش جراحی طبیعی می‌باشد و از بین خواهد رفت.
5. در مورد زمان حمام رفتن از پزشک خود راهنمایی بگیرید.

مراقبت های لازم:

پزشک معالج شما داروهای ضد درد به شما خواهد داد. در شروع درد از داروها استفاده نمایید

در روزهای اول استفاده از داروهای ضد درد ۳۰ دقیقه قبل از شروع فعالیت می‌تواند به کنترل درد کمک کند.

1. از شما ممکن است خواسته شود از جوراب کشی. جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پا برای مدت شش هفته استفاده نمایید. یا ممکن است نیاز به استفاده از داروهایی که خطر لخته شدن خون را کاهش می‌دهد را ۲ تا ۴ هفته داشته باشید (طبق نظر پزشک) اگر یک دوز از داروهای مسکن را نخوردید، دور بعدی را دو برابر نکنید. زمان شروع رابطه جنسی را از پزشک سوال نمایید.

2. کسانی که پروتز دارند - مانند پروتز زانو - نیاز است خود را از عفونت حفظ نمایند. قبل از دندانپزشکی با سایر اقدامات درمانی تهاجمی به پزشک خود اطلاع دهید تا در صورت نیاز آنتی‌بیوتیک برای شما تجویز شود.

تهیه کنندگان:

مهدی عسکری تبار (کارشناس پرستاری)

نگس سادات حسینی (کارشناس پرستاری)

تایید کننده علمی: دکتر رضا پور علی (متخصص ارتوپدی و مدیر گروه

ارتوپدی شهرستان نیشابور)

مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی

حکیم

نیشابور، میدان امام رضا (میدان باغرود)

۰۵۱۴۳۳۰۳۰۰۰

www.Hakim.Nums.ac.ir

Hakim_Nums

