

## مددجوی گرامی

ضمن آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم آگاهی بیشتر به توانایی خود مراقبتی و بهبودی سریعتر و بهتر شما کمک نماید



الف) در حالت خوابیده در حالتی که ران و ساق و مچ با صاف باشد انگشتان پا را به عقب برگردانید این حرکت ۵ ثانیه طول میکشد. این حرکت را روزانه ۵۰ بار تکرار کنید

این روش به برگشت حرکات زانوی شما کمک میکند روی صندلی بنشینید و از پایی که جراحی نشده است به عنوان راهنما استفاده کنید. آن را پشت پای عمل شده قرار دهید به آهستگی زانو را خم و راست کنید.

ب) ورزش دیگر این است که در همان وضعیت پای عمل نشده را روی پای عمل شده قرار دهید و به آهستگی آن را به سمت صندلی فشار دهید. این تمرین باعث میشود که زانوی شما بیشتر خم نشود این عمل نباید دردناک باشد. هر چقدر تمرین بیشتری داشته باشید حرکت زانوی شما زودتر بر می گردد. این روش به قوی شدن عضلات چهار سر ران کمک می کند. همچنین برای راست شدن کامل زانو و کنترل تورم کمک میکند.

ج) دراز بکشید و تا جایی که می توانید پاهایتان را از زمین بلند کرده و در حدود ۳۰ سانتی متر از زمین به مدت ۵ ثانیه نگهدارید. این عمل را حداقل ۵ مرتبه در روز و هر دفعه ۱۰ بار انجام دهید.

د) در یک سطح صاف دراز بکشید یک حوله رول شده را پشت مچ پا بگذارید. حالا زانوهارا تا جایی که میتوانید به پایین فشار دهید حدود ۳۰ ثانیه در این حالت نگهدارید و سپس رها کنید این ورزش را هر بار ۶ دفعه و حداقل ۴ بار در روز تکرار نمایید.

## مراقبتهای پس از تعویض مفصل زانو

فیزیوتراپی زانو ۳ روز بعد از جراحی شروع می شود. عمل تعویض مفصل زانو در بیمارانی که دچار درد شدید و بیماری های تخریب کننده سطوح مفصلی نظیر التهاب استخوان مفصل پس از ضربه، روماتیسم مفصلی و نیز بیماریهای هموفیلی هستند. کاربرد دارد در این عمل مفصل آسیب دیده برداشته و یک مفصل مصنوعی جایگزین آن می شود. در صورتی که طی یک سال گذشته در محل عمل عفونت داشته اید به پزشک خود اطلاع دهید.

بلافاصله بعد از به هوش آمدن با از بین رفتن بی حسی پاها، انقباض عضلات ران و ساق پا را شروع کنید.

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

زیر مچ پای عمل شده یک بالش قرار گیرد.

برای پیشگیری از لخته شدن خون تا ۲ هفته بعد از جراحی نیاز به تزریق داروی ضد انعقاد است. ادامه درمان در منزل با آنتی بیوتیک خوراکی و مسکن است.

استحمام با پانسمان ضد آب صورت بگیرد.

پانسمان تا مراجعه به پزشک باز نشود.

از توالت فرنگی استفاده نمایید.

پوشیدن جوراب واریس به پای سالم ضروری است. ضمن سفت کردن عضله، ران مچ پا و ساقه را به اندازه ۱۰ سانتی متر بلند کنید چندین بار این عمل را تکرار کنید.

## راهنمای آموزش بیماران

در صورت وجود ترشح بد بو روی پانسمان افزایش درد، تورم، قرمزی و تب به پزشک مراجعه کنید.

جهت ادامه درمان دو هفته بعد از ترخیص به پزشک مراجعه کنید ورزش های مچ پا و پا را ادامه دهید.

راه رفتن از دو روز بعد از جراحی با کمک پرستار شروع می شود و بیمار با عصا یا واکر راه می رود.



## بیمارستان ناظران با ۲۰۰ تخت شامل:

درمانگاه تخصصی  
تصویربرداری  
آزمایشگاه  
پزشکی هسته ای  
پرتودرمانی  
اندوسکوپي و کولونوسکوپي

### تصویربرداری

سی تی اسکن  
سونوگرافی  
رادیولوژی  
ام آر آی اوپن  
رادیولوژی اینترونشنال  
داخلی ۷۶۰

### آزمایشگاه

آزمایشات عمومی  
آزمایشات تخصصی مربوط به  
سرطان (نمونه گیری داخل منزل  
برای بیماران مبتلا به سرطان)  
داخلی ۷۱۲

### پزشکی هسته ای

اتاق های عمل  
بستری داخلی و جراحی  
هماتولوژی و انکولوژی  
اطفال  
ICU  
اورژانس  
شیمی درمانی سرپایی

### درمانگاه تخصصی

فوق تخصص هماتولوژی  
متخصص رادیوتراپی و انکولوژی  
متخصص جراحی عمومی  
متخصص داخلی  
فوق تخصص گوارش و کبد  
متخصص زنان و زایمان  
متخصص بیهوشی  
متخصص قلب  
کلینیک دیابت  
کلینیک زخم و اوستومی  
داخلی ۶۷۰

### آندوسکوپي و کولونوسکوپي

داخلی ۲۷۱

### کلینیک پرستاری آموزش سلامت

در صورت سوال یا مشکل در زمینه بیماری خود می‌توانید بصورت رایگان  
همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۳ بجز تعطیلات به کلینیک پرستاری آموزش  
سلامت مراجعه کنید یا با شماره زیر تماس حاصل فرمائید.

۰۰۶۰۰۵۱۳۵۰۰۶۸۲ داخلی

منبع: [www.uptodate.com](http://www.uptodate.com)

عنوان سند: تعویض مفصل زانو

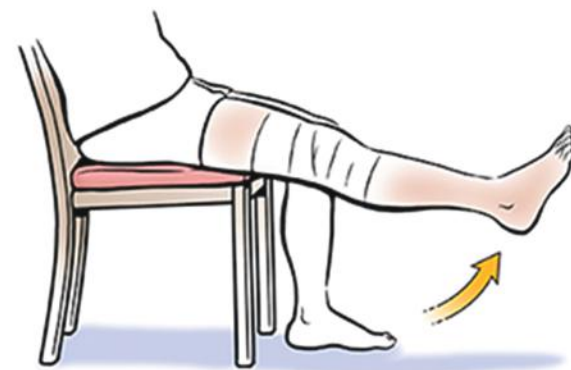
تاریخ تدوین: ۱۴۰۲/۰۹/۱

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۱۲/۱۵

کد سند: HEPA026


تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۲/۱۲/۲۰

شماره بازنگری: ۰۱




ویژه بیمار  
و همراهی

## تعویض مفصل زانو

 nazeran.hospital

 www.noh.ir

 ۰۵۱-۳۵۰۰۶۰۰۰

مشهد، قاسم آباد، شریعتی ۴۷

