

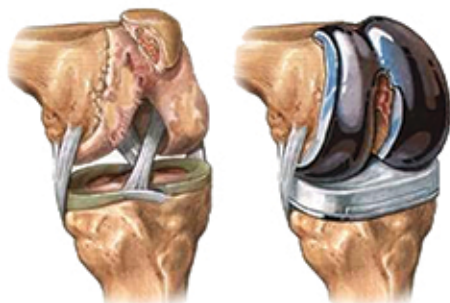


میلا

مراقبت های

بعد از عمل

تعویض مفصل زانو



قبل از تعویض مفصل

بعد از تعویض مفصل

یک سال پس از جراحی

پیگیری درمان:

یک برنامه معمول برای ملاقات با پزشک به صورت سه هفته، شش هفته، سه ماه، شش ماه، یک سال و پس از آن به طور سالیانه در نظر گرفته می شود البته این برنامه را با جراح خود هماهنگ کنید. توصیه های پزشک خود را جدی بگیرید. از مفصل خود مراقبت کنید. بیش از ۹۰ درصد عمل های تعویض موفقیت آمیز بوده است و تا ۱۵ سال پس از جراحی هم چنان کار می کنند.

داروهایی برای جلوگیری از لخته شدن خون در اندامهای تحتانی به بیمار داده میشود که باید طبق دستور پزشک مصرف شوند. وقوع علائم زیر ممکن است به علت تشکیل لخته در عروق اندام تحتانی باشد و با دیدن آنها باید بلافاصله به پزشک معالج خود مراجعه کنید.

درد پشت ساق پا

قرمزی در پشت ساق پا

تورم پا یا ساق یا ران

هفته چهارم: قطع داروی ضد درد

* معمولاً پس از سپری شدن یک ماه از عمل جراحی دیگر نیازی به مصرف مسکن ندارید با این حال اگر شما داروی رقیق کننده خون مصرف می کنید قبل از مصرف هر گونه داروی ضد التهابی با پزشک خود مشورت نمایید.

هفته ششم: رانندگی

* مجدد عجلو نباشید، بدیهی است که شما نیاز دارید به اندازه کافی تحرک داشته باشید و از هر دردی عاری باشید تا بتوانید با پدالها، در هنگام رانندگی بدون درنگ کار کنید.

ماه های بعد: بازگشت به کار

* بازگشت شما به کار بستگی به نوع شغل شما دارد اگر حرفه شما به گونه ای است که زمان زیادی را نشسته اید می توانید طی دو هفته کار بازگردید اما اگر شغل شما نیازمند فعالیت فیزیکی است ممکن است تا چند ماه سر کار نروید.

مراقبت های بعد از تعویض مفصل زانو

مرحله پس از جراحی

* در اطراف زانوی جراحی شده یک لوله ساکشن وجود دارد که خون اضافی را جمع می کند.

* از زانو بندهای طبی یا جوراب های ساق بلند فشرده کننده استفاده می شود تا جریان خون را یکنواخت و منظم نگه دارد.

* آنتی بیوتیک و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک جهت جلوگیری از لخته شدن خون در ناحیه جراحی برای شما تجویز می شود.

روز اول بهبودی آغاز می شود.

* برای جلوگیری از مشکلات و بازیابی مجدد قدرت بدنی باید در جای خود حرکت کنید.

* یک پزشک فیزیوتراپ به شما کمک می کند تا روی پای خود بایستید و به شما آموزش می دهد که چگونه مچ پای خود را حرکت دهید تا خون به جریان بیفتد. شما ممکن است تلاش زیادی برای راه رفتن انجام دهید.

* تمرین های تنفسی باعث می شود تارچه های خود را پاک نگه داشته و از بروز ذات الریه جلوگیری کنید.

روز دوم: اقامت در بیمارستان

* استفاده از داروهای خوراکی ضد درد

* شروع رژیم غذای معمول قبلی

* شما می توانید با کمی کمک خودتان به دستشویی بروید البته کار با پزشک فیزیوتراپ همچنان ادامه خواهد داشت.

روز سوم: نظافت شخصی

* در صورت موافقت پزشکستان پانسمان را بردارید و استحمام نمایید پس از اتمام به آرامی زخم را خشک نمایید و سپس پانسمان جدید را روی آن قرار دهید زخم خود را با هرگونه لوسیون یا کرمی غیر از آنچه پزشکستان تجویز کرده نبندید قبل از رفتن مجدد به حمام یا استخر صبر کنید تا زخم بخوبی بهبود یافته و بخیه ها پس از دو هفته انجام می گیرد.

روزهای ۳ و ۴: آماده شوید تا به منزل بروید

* پس از سه یا چهار روز از بیمارستان ترخیص می شوید ممکن است بدون کمک بتوانید از دستشویی بلند شده و یا با واکر و عصا بتوانید راه بروید.



هفته اول: روزهای آغازین در منزل

* زخم خود را تمیز نگه داشته و پانسمان آن را هر روز تعویض نمایید کمی تورم در ناحیه عمل طبیعی است.

* مراقب قرمزی، تب یا سایر علائم عفونت باشید کیسه یخ یا بسته مواد یخ زده که در حوله پیچیده شده روی ناحیه مجروح باعث تسکین درد خواهد شد.

هفته دوم: آسوده باشید سخت گیری نکنید.

* می توانید در منزل به اطراف حرکت کنید در کارهای روزمره و رفت و آمد کمک بخواهید کوتاه پیاده روی کنید و تازمانی که وضعیت شما کاملاً پایدار شود از عصا و واکر استفاده کنید.

هفته سوم تا ششم: از سرگیری فعالیت های

روزمره

* شما باید بتوانید به بسیاری از فعالیت ها و حالت نرمال خود باز گردید. شنا کردن و استفاده از دوچرخه ثابت برای زانوی شما راحت خواهد بود راحت می توانید زانو بزنید. از ورزش های سنگین مانند دویدن باید اجتناب کرد.