

بهبودی در منزل

همانطور که قبلاً اشاره شد بهبودی شما بلافاصله بعد از عمل و قبل از بازگشت به منزل شروع می شود. هنگام ترخیص از بیمارستان مطمئن شوید که می دانید: چگونه داروهای خود را مصرف کنید. چه زمانی باید بانداژ و بخیه ها باز شوند. زمان ویزیت های بعدی پزشک برای پیگیری درمان چه موقع خواهد بود. پاسخ به هر سوال دیگری که دارید.

مراقبت از محل زخم جراحی

بعد از عمل جراحی، به محض اینکه شما بتوانید به تنهایی (البته با کمک واکر) تعادل خود را حفظ کنید، می توانید استحمام کنید. حتماً توجه داشته باشید که محل زخم تا زمان کشیده شدن بخیه ها نباید خیس شود، برای این منظور توصیه می شود از پانسمان های ضد آب که به اندازه برش محل جراحی شما است استفاده کنید. پانسمان ضد آب قابل تهیه از داروخانه ها است.

معمولاً بخیه ها، حدود ۱۴ روز بعد از عمل کشیده می شود. حدود ۲۴ ساعت بعد از کشیدن بخیه ها می توانید محل عمل را شستشو دهید. احساس گرمی محل عمل که به علت جذب بخیه های زیرین می باشد با کمپرس یخ به کلی کنترل می شود که طبق صلاح دید پزشک معالج صورت می گیرد.

بعد از عمل تا چند ماه ممکن است دردهای پراکنده و مختصری داشته باشید یا کمی خشکی در حرکات مفصل زانو حس کنید، نگران نباشید به مرور زمان، دردها و حالت خشکی برطرف می شود. ممکن است حین خم و راست کردن مفصل جدید مختصری صدا شنیده شود که طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.

راه رفتن

روز بعد از عمل با کمک فیزیوتراپیست می توانید بایستید و راه بروید. در یک هفته اول بعد از عمل بهتر است از عصای چهارپایه (واکر) استفاده کنید. میزان فشاری را که می توانید روی پای عمل شده وارد کنید را فیزیوتراپ به شما نشان خواهد داد. در راه رفتن دقت کنید که با زانوی خم راه نروید و پای خود را روی زمین نکشید.

یک پا بلند کرده و جلو بگذارید بطوریکه ابتدا پاشنه پای شما با زمین تماس پیدا کند سپس پنجه پای خود را روی زمین بگذارید. از هفته دوم بعد از عمل می توانید از یک یا دو عصای معمولی استفاده کنید و دقت کنید که اگر از یک عصا استفاده می کنید آنرا در سمتی که زانوی شما

عمل نشده در دست بگیرید. مثلاً اگر زانوی راست شما عمل شده را در دست چپ بگیرید. بعد از گذشت یک ماه ونیم از عمل، اگر پای دیگر شما مشکل نداشته باشد می توانید بدون عصا راه بروید یا فقط عصا را در محل هایی که کف آن لغزنده است و یا در محل های شلوغ استفاده کنید.

توجه داشته باشید پیاده روی آهسته، ورزش خوب و مناسبی برای شما میباشد.

سعی کنید هر هفته مدت زمان پیاده روی خود را افزایش دهید و مکانهایی را برای پیاده روی انتخاب کنید که مسطح بوده و پستی و بلندی در مسیر آن نباشد. دویا سه ماه بعد از عمل با مشورت پزشک خود، می توانید رانندگی را برای زمانهای کوتاه شروع کنید.



بالا رفتن از پله



برای بالا رفتن از پله یک دست را به نرده های کنار پلکان بگیرید و با دست دیگر عصای زیر بغل را نگهدارید درحالیکه وزن را روی عصا و نرده انداخته اید، ابتدا پای عمل نشده را بر روی پله بالا بگذارید سپس عصا و بعد پای عمل شده را بالا آورده و کار پای دیگر روی همان پله بگذارید و تا پایان پله ها همین عمل را تکرار کنید.

نحوه پایین آمدن از پله



پایین آمدن از پله درست برعکس بالا رفتن از آن است یعنی در حالی که یک دست به نرده های کنار پلکان گرفته شده با دست دیگر عصای زیر بغل را نگهدارید ابتدا عصا و پای عمل شده را پایین آورده روی پله پایین بگذارید سپس پای عمل نشده را پایین آورده و کنار پای قبلی روی همان پله قرار دهید این مراحل را تا زمانی که تمام پله ها را پایین بیایید ادامه دهید اگر پلکان نرده نداشت بهتر است از دو عصا استفاده کنید.

ورزش

آغاز حرکات ملایم در اولین روزهای بعد از عمل جهت افزایش جریان خون و جلوگیری از خشکی عضلات بسیار مهم است در چند روز اول بعد از عمل، بهتر است پا را به وسیله بالش در سطح بالاتری قرار دهید.

تا ورم ساق پای شما کم شود دقت داشته باشید که بالش باید زیر پاشنه قرار گیرد نه زیر زانو انجام حرکات ساده مانند تکان دادن پا، نشستن در تخت، چرخیدن و خوابیدن به پهلو و... را بلافاصله بعد از عمل می توانید شروع کنید.

برنامه فیزیوتراپی شما، با حرکات ملایم زانو و ورزشهای تقویت عضلات شروع می شود. این ورزش ها به وسیله فیزیوتراپیست به شما آموزش داده می شود. در آغاز با کمک او حرکات را انجام می دهید و می توانید خودتان هر دو ساعت آنها را تکرار کنید با بالا رفتن قدرت عضلات فشار کمتری به مفصل جدید شما وارد می شود و مفصل مصنوعی مدت طولانی تری دوام خواهد داشت.

ورزش های بعد از عمل جراحی زانو (ورزش مچ پا)

روی تخت دراز بکشید و با انقباض عضلات ساق پا، انگشتان پای خود را به سمت زانو و سپس به سمت پایین و چرخشی حرکت دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید ۲ تا ۳ بار در ساعت این حرکت را تکرار نمایید تا تورم مچ و ساق پای شما از بین برود.



انقباض عضله چهار سر جلوی ران

یک حوله را لوله کرده و زی زانوی خود قرار دهید درحالی که دراز کشیده اید با فشار دادن پشت زانو به پایین عضلات روی ران را تاجایی که می توانید منقبض کنید. این انقباض را ۱۰ ثانیه نگهدارید سپس ۵ ثانی استراحت کنید ۲ دوره ۱۰ ثانیه ای این تمرین را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت کنید.

باز کردن زانو همراه با بالا آوردن پا

همانند تمرین قبل شروع نمایید، با این تفاوت که حوله لوله شده را زیر پاشنه خود قرار دهید زانوی خود را به پایین فشار دهید همانطور که زانوهایتان صاف است پای خود را بلند کرده و دوباره بر روی حوله قرار دهید ۲ دوره ۱۰ تایی تمرین را برای هر پا تکرار کنید.

تمرین نگهداشتن ساکن

به پشت دراز کشیده، یک حوله بزرگ را لوله کرده و زیر زانوی خود قرار دهید به طوری که زانوهایتان ۱۰-۱۲ سانتی متر بالاتر قرار گیرد. در حالیکه زانوی خود را به حوله فشار می دهید، پاشنه خود را تا جایی که می توانید بالا آورید. زانوی خود را صاف کرده و عضلات روی ران خود را تا جایی که می توانید منقبض کنید این انقباض را ۵ ثانیه نگه دارید، سپس ۵ ثانیه استراحت نمایید این تمرین را ۲ دوره ۱۰ تایی برای هر پا تکرار نمایید.



تمرین بالا بردن پا به صورت مستقیم

به پشت دراز کشیده، عضلات روی ران را تا آنجایی که می توانید منقبض کرده و پای خود را کاملاً بالا برده و زانوی خود را تا جایی که می توانید کشیده نگه دارید، در این وضعیت ۵ ثانیه باقی مانده، سپس پای خود را پایین آورده و ۲ ثانیه استراحت نمایید ۲ دوره ۱۰ تایی این تمرین را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت نمایید.



تمرین پاشنه پا



به پشت با پاهای مستقیم و صاف خوابیده ، پاشنه پای خود را روی زمین به طرف عقب بکشید بطوریکه زانو تا جای ممکن خم شود . ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار کنید.

تمرین عضله پشت ران

به پشت دراز کشیده ، زانو را تا ارتفاع ۱۵ سانتی متر خم کنید. با کشیدن پاشنه پا به پایین و عقب عضلات پشت ران خود را کاملاً منقبض نمایید دقت کنید که پاشنه پا باید در جای خود اکن قرار گیرد انقباض را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید . ۵ ثانیه استراحت نمایید . ۲ دوره ۱۰ تایی این تمرین را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت نمایید.

خم و راست کردن زانو

بر روی لبه تخت یا صندلی نشسته به طوری که کف پاهایتان به زمین نرسد زانوی خود را به عقب تا جایی که می توانید خم کنید سپس زانوی خود را تا جایی که می توانید بطرف جلو صاف کرده و آنرا مستقیم نگه دارید. زانوی خود را شل کرده و استراحت نمایید .



۳ دوره ۱۰ تایی این تمرین را تکرار نمایید.

خم کردن زانو با کمک پای سالم



همانند تمرین قبل لبه تخت بنشینید ، مچ پای سالم خود را بر روی مچ پای عمل شده قرار دهید ، به آرامی مچ پای خود را به عقب فشار داده و زانو ها را خم کنید .زانوها را به مدت ۱۰ثانیه دراین حالت نگهداشته و سپس شل نموده

و استراحت نمایید .۲دوره ۵تایی این تمرین را تکرار نمایید . این تمرین به محدوده حرکت مفصل شما کمک خواهد کرد.

خم کردن زانو از پشت



برروی شکم درازکشیده و زانوی عمل شده را به طرف بالا خم نمایید ازپای سالم خود کمک گرفته تا زانوی خود را بیشتر خم نمایید ۱۰ثانیه نگهدارید و۲دوره ۵تایی این تمرین را تکرار نمایید.

مواردی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارید؟

بعد از مرخص شدن از بیمارستان زمان ملاقات بعدی خود با پزشک را مشخص نمایید . همچنین اگر مواردی چنین مسائل زیر پیش آمد سریعاً با پزشک خود تماس بگیرید:

- گرمی، قرمزی و ورم شدید و ترشح از محل بخیه ها
- مشکلات تنفسی و درد قفسه سینه
- افزایش درد زانوی عمل شده
- حالت سرگیجه و گیجی
- تب بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد

مواردی که باید از انجام آن خودداری کنید

بعضی حرکات فشار زیادی به مفصل جدید شما وارد می کند و ممکن است به آن آسیب برساند، پس برای حفاظت از مفصل مصنوعی، از انجام

حرکات زیر خودداری کنید:

- چهارزانو و دوزانو نشستن
- استفاده از توالت ایرانی
- بالا و پایین رفتن زیاد از پله
- چرخش های ناگهانی زانو به خصوص گردش بدن، بدون چرخش همزمان زانو
- ورزش های سنگین که فشار زیادی روی زانو وارد می کند مانند دویدن، پرش، بازی بسکتبال و....

چند نکته در مورد مسایل امنیتی فرودگاه ها



از آنجایی که پروتز شما از فلز ساخته شده است تقریباً در تمام موارد آژیر دستگاه های امنیتی فرودگاه را به صدا در می آورد. بهتر است خودتان به مأمورین کنترل توضیح دهید که دارای زانوی مصنوعی هستید و آماده باشید تا با فلزیاب های دستی معاینه شوید.



توصیه می شود که از لباس های آزاد استفاده کنید تا در هنگام لزوم بتوانید زانوی خود را به مسئول امنیت فرودگاه نشان دهید.



بیمارستان پارسیان شهرکرد

آموزش مراقبت در منزل بیمارانی که تحت عمل جراحی تعویض مفصل زانو قرار گرفته اند

شهرکرد - جاده دانشگاه آزاد - منظریه تلفن : ۳۸-۳۱۵۰

Parsianhospital-shk.ir

info@parsianhospital-shk.ir

