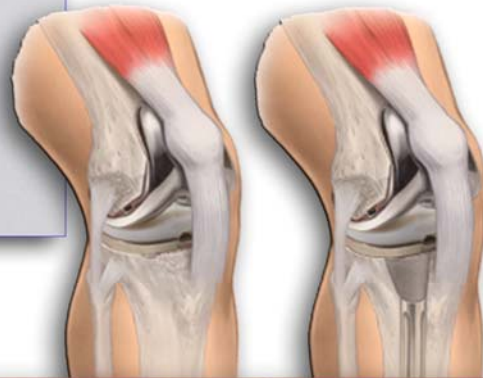


# راهنمای بیماران برای تعویض مفصل زانو



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی میلاد  
واحد آموزش  
شماره: ۸۸۱۲۱۲۷

# راهنمای بیماران برای تعویض مفصل زانو

تهیه شده در واحد آموزش بیمارستان میلاد

با همکاری گروه ارتوپدی

تلفن: ۸۲۰۳۲۴۱۴

زمستان ۱۳۸۸

## پیشگفتار :

از آنجا که عمل جراحی تعویض مفصل زانو ، از اعمال جراحی مهم و پرهزینه محسوب می شود ، آگاهی شما از این عمل و نحوه مراقبت صحیح از مفصل جدید ، کاملاً ضروری می باشد .

لذا بر آن شدیم تا با تقدیم کتابچه حاضر شما را یاری کنیم تا با مراقبت های لازم عملکرد و طول عمر زانوی خود را افزایش دهید .

در مسیر زندگی انسان فرسایش مفاصل بخصوص مفاصلی که وزن را تحمل می کنند (مانند زانو) اجتناب ناپذیراست . از سویی بیماریهایی وجود دارند که مستقیم یا غیر مستقیم این مسیر فرسایشی را تسریع می نمایند بطوریکه در این موارد ممکن است بیمار در سنین پایین تری دچار تخریب مفصل شود . این تخریب مفصلی در نهایت منجر به تغییر شکل و درد های مزمن و پیشرونده شده بطوریکه بیمار را ناچاراً "عصا بدست و زمین گیر می نماید .



لذا برای درمان و تسکین درد روشهای مختلفی پیشنهاد شده است که شما با اکثر آنها آشنایی داشته و دارید. بعنوان مثال در مراحل اولیه درمانهای دارویی و استراحت و بتدریج فیزیوتراپی، آب درمانی و تزریق های داخل مفصلی تجویز می گردد. اما با پیشرفت بیماری این درمانها اثر بخش نبوده بطوریکه بیمار علیرغم استفاده از داروها و روشهای مختلف درمانی، دچار درد ناتوان کننده می شود و حتی از انجام امور عادی زندگی خویش باز می ماند. در اینصورت درمان جراحی که همان عمل جراحی تعویض مفصل زانو است پیشنهاد می شود. در این عمل جراحی قسمتهای تخریب شده و آسیب دیده غضروف مفصلی برداشته شده و بجای آن پروتز کارگذاری می شود که از دو لایه فلزی و یک قسمت از جنس پلی اتیلن که بین این دو لایه قرار می گیرد تشکیل شده است.



در جریان این عمل سعی می شود که انحراف های ایجاد شده در زانو نیز اصلاح شود . عمل تعویض مفصل زانو موثرترین روش در بهبود درد بیمار بوده و درد را تقریباً بطور کامل تسکین می بخشد ولی از آنجا که یکی از سنگین ترین و بزرگترین عمل های جراحی ارتوپدی محسوب می شود بایستی نکات زیر را در آن در نظر گرفت .

۱. از آنجا که این عمل فقط در بهبود درد موثر است نبایستی بعنوان درمانهای زیبایی برای اصلاح دفرمیتی ها مدنظر قرار گیرد .

۲. مانند دو عمل جراحی بزرگ دیگر ، دارای عوارض مختلف می باشد که بعضی از آنها عبارتند از : لخته شدن خون در اندامها ، عفونت ، محدودیت حرکت ، شل شدن پروتز ، آسیب به عناصر عصبی - عروقی و ... لذا بایستی ضمن مدنظر گرفتن این عوارض و با توجه به درد شدید تصمیم به این عمل جراحی گرفت .

۳. پس از عمل بیمار بایستی دقیقاً بداند که پس از عمل امکان نشستن روی زمین ، استفاده از توالت ایرانی ، و انجام عبادت و نماز بطور عادی امکان پذیر نمی باشد.

## موارد استفاده از زانوی مصنوعی :

- ۱- بدلیل التهاب و درد زیاد ، مفصل زانوی شما عملکرد خوبی نداشته و باعث محدودیت شدید فعالیت شما گردد.
- ۲- درد زانوی شما به روشهای درمانی دیگر از قبیل استفاده از داروها ، تزریق داخل مفصل و فیزیوتراپی، پس از شش ماه جواب نداده باشد .
- ۳- برخی تومورها که مفصل زانو را مبتلا می نمایند .



## **اقدامات قبل از جراحی :**

حتما شب قبل از عمل حمام کنید و موهای اندامی را که قرار است عمل شود از ران تا مچ پا شیو کنید . به آرامی بخوابید و استرس نداشته باشید . در صورت لزوم پزشکان داروهای آرام بخش را تجویز می نمایند .

## پس از جراحی :

- \* پس از جراحی باید از یک لباس گشاد در ناحیه پا و زانو استفاده نمایید .
- \* یک لوله باریک و کوچک ( درن ) در ناحیه عمل برای تخلیه ترشحات پس از عمل از ناحیه زانو استفاده می شود، تا این ترشحات را به بیرون هدایت نماید . این درن ۲۴-۴۸ ساعت پس از جراحی خارج می شود .



- \* شما تا زمانی که بتوانید از مایعات به خوبی استفاده نمایید و یا نیاز به تزریق دارو از طریق وریدی باشد سرم خواهید داشت .
- \* ممکن است از جورابهای ویژه ای برای کاهش خطر لخته شدن خون در پاها یا کافهای مخصوص در صورت صلاحدید پزشک استفاده شود .



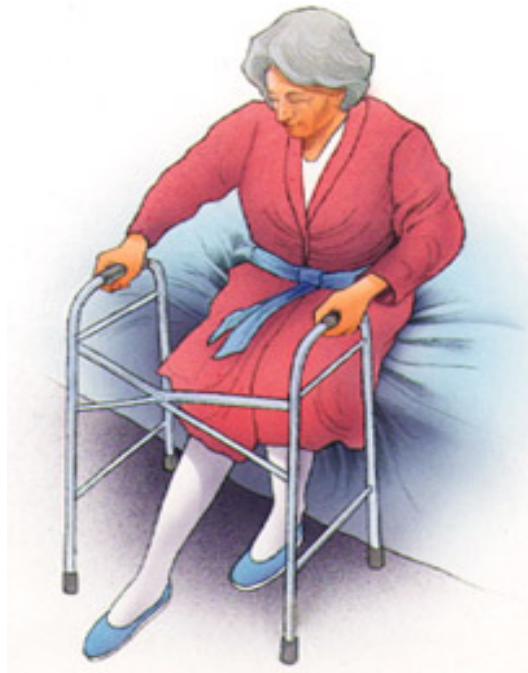


\* پس از برگشت حس و حرکت انگشتان ، حرکات مچ پا و انگشتان را شروع  
نمایید. این کار از سکون جریان خون و لخته شدن خون جلوگیری می نماید .  
\* پزشک شما داروهای مسکن برای درد شما تجویز خواهد نمود و در صورت  
نیاز آنتی بیوتیک نیز برای پیشگیری از عفونت تجویز خواهد شد .  
\* از فرو بردن زخم ناحیه عمل در آب تا هنگامیکه که زخم کاملاً جوش  
نخورده باشد و بخیه ها کشیده نشده است ، اجتناب کنید .  
\* تا سه روز پس از عمل جراحی هر روز در هر ساعت ۱۰ بار نفس عمیق  
بکشید و چند بار سرفه کنید . این عمل از عفونت ریوی شما پیشگیری  
می کند .



## مدت اقامت در بیمارستان :

شما به مدت ۳-۵ روز و یا بیشتر بسته به نظر جراح در بیمارستان بستری خواهید بود . البته بهبود کامل شما از ۳-۲ ماه تا ۶ ماه طول خواهد کشید . پس از راه اندازی شما با عصا توسط فیزیوتراپیست و توانایی راه رفتن با واکر و عصا می توانید مرخص شوید .



## مراقبتها و اقدامات پس از عمل :

- در روز اول پس از جراحی هنگامیکه در تخت خوابیده اید حتما مچ پای خود را خم و راست نمایید . این عمل همانند یک پمپ به جریان مناسب خون در پای شما کمک کرده و مانع لخته شده خون در رگهای پای شما خواهد شد .
- بعد از کشیدن درن در صورت صلاحدید پزشک معالج از روز دوم بعد از عمل با کمک فیزیوتراپ راه رفتن شروع خواهد شد .



- در ابتدا شما ، حتما برای راه رفتن نیاز به عصا یا واکر دارید تا فشار را از روی زانوی جدید شما بردارد و فشار زیادی به آن وارد نشود . شما تا چند هفته می بایست از عصا یا واکر برای راه رفتن استفاده نمایید . استفاده از عصا ممکن است تا چند ماه هم ادامه داشته باشد . مدت زمان استفاده از عصا بسته به نظر پزشک جراح دارد . شروع راه رفتن بدون عصا می بایست با اجازه پزشک باشد . به تدریج که عضلات پای شما تقویت شود می توانید فعالیت های روزانه خود را از سر بگیرید .



- بسته به نظر جراح از روشهای مختلف یا دستگاههای مخصوص ( CPM ) برای حرکت زانوی شما استفاده می شود . ولی عمده فیزیوتراپی بر اساس اصول حرکتی و تقویت عضلات می باشد .
- فیزیوتراپی به تقویت عضلات پا و حرکات زانوی شما کمک خواهد کرد . این عمل تا زمانی که عضلات شما به خوبی تقویت شوند، می تواند ادامه داشته باشد .



- کاهش وزن در بیمارانی که اضافه وزن دارند با کم کردن فشار بر روی مفصل زانو، کمک زیادی به کم شدن التهاب خواهد نمود. به همین دلیل پس از تعویض مفصل نیز کاهش وزن، به موفقیت این عمل کمک شایانی خواهد کرد. استفاده کمتر از چربی ها و غذاهای پرکالری و انجام ورزشهای منظم راه رسیدن به وزن متعادل می باشد. پس یکی از راههای مراقبت صحیح از زانوی جدید شما و افزایش طول عمر آن، کاهش وزن می باشد.



- مقداری درد در زانو هنگام فعالیت یا شب ها، معمولا تا چند هفته وجود خواهد داشت.
- شما ممکن است دوره هایی از درد خفیف را تجربه نمایید. اگر این درد بیش از دو هفته طول بکشد یا درد آن بطور ناگهانی زیاد شود یا اگر مسئله مشکوکی مانند تورم، قرمزی، ترشح و ... در زانویتان پیش آمد به پزشکتان مراجعه نمایید.



- تمرینات ورزشی مخصوص زنان، بویژه در چند هفته اول پس از جراحی در بهبود شما نقش حیاتی دارند . شما باید بتوانید، با انجام این تمرینات فعالیت های روزمره خود را طی ۳ تا ۶ هفته از سر بگیرید .
- از فعالیت و ورزشهایی که ممکن است صدمات و ضربه هایی را متوجه زنان و پای شما نماید اجتناب کنید . فعالیت هایی که نیازمند دویدن ، پریدن ، توقف یا حرکت ناگهانی باشد **ممنوع** است .



- شما می توانید با نظر پزشک معالج فعالیت هایی از قبیل پیاده روی ، شنا کردن و دوچرخه سواری ( بویژه دوچرخه ثابت ) در برنامه خود داشته باشید . حتی المقدور راهپیمایی شما در سرازیری و سربالایی انجام نشود .



- راه رفتن در استخر به دلیل آنکه وزن شما در آب کمتر شده و فشار کمتری به زانوی شما وارد می شود و از سوی دیگر به دلیل مقاومت آب در برابر راه رفتن، بهترین راه برای تقویت عضلات اطراف زانوی شما خواهد بود .





- در انجام هرگونه اعمال جراحی و دندانپزشکی ممکن است باکتری ها وارد خون شما شده و باعث عفونت مفصل مصنوعی شما شود . برای پیشگیری از این موضوع قبل از انجام اعمالی از قبیل : آندوسکوپی - کولونوسکوپی ، استفاده از سوند ادراری و مراجعه به دندانپزشکی حتما پزشک خود را مطلع نمایید تا آنتی بیوتیک مناسب را قبل از انجام این اعمال برای شما تجویز نماید . آنتی بیوتیک حتما باید قبل از این اعمال شروع گردد مگر در موارد اورژانسی.
- در صورت بروز هر گونه عفونت نظیر عفونتهای پوستی ، کورک ها ، گلودردچرکی و .... با نظر پزشک معالج آنتی بیوتیک استفاده خواهد شد .



- اگر از عصا استفاده می کنید عصا را در دست طرف مقابل زانوی عمل شده بگیرید .
- هنگام پایین رفتن از پله ابتدا پای جراحی شده را پایین بگذارید و هنگام بالا رفتن ابتدا پای سالم را بالا بگذارید .
- در هنگام جابجایی و حرکات دورانی از چرخیدن روی زانوی عمل شده پرهیز نمایید .
- از حمل اشیاء سنگین خودداری کرده و تا آنجا که ممکن است از بالا و پایین رفتن از پله پرهیز نمایید .



## عوارض :

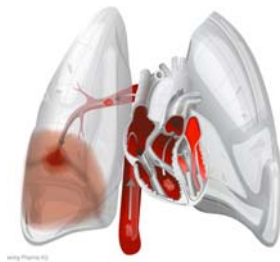
۱- ایجاد لخته خون در پا : این عارضه معمولا خود را چند روز پس از جراحی نشان می دهد و باعث می شود پای شما بویژه ساق پا متورم و گرم شود . علاوه بر تورم و گرمی ، قرمزی و دردناکی در این ناحیه نیز بوجود می آید .



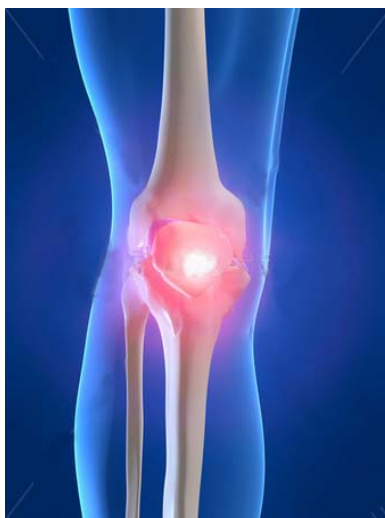
پای سالم

ای عارضه دار

این لخته ها ممکن است از عروق پا جدا شده و به ریه ها رفته و باعث بسته شدن رگهای ریه شود . اگر این اتفاق بیافتد باعث مشکلات تنفسی ناگهانی از قبیل کوتاه شدن نفس ، سخت نفس کشیدن و درد ناگهانی قفسه سینه همراه با سرفه خواهد شد . فلذا اگر با چنین مشکلاتی در چند روز اول جراحی مواجه شدید حتما به پزشک خود اطلاع دهید . راه اندازی سریعتر بیمار و بلند شدن از بستر و داشتن تحرک پس از انجام عمل جراحی احتمال ایجاد چنین عارضه ای را کاهش خواهد داد .

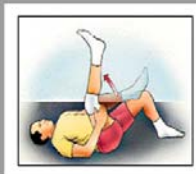
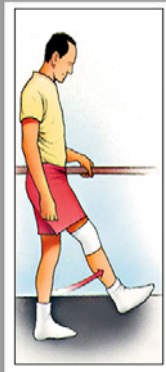
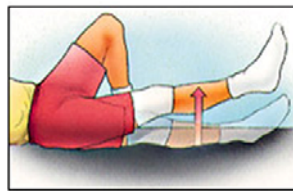
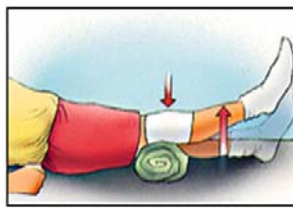
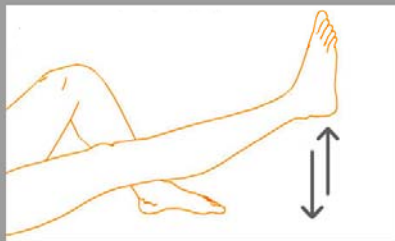
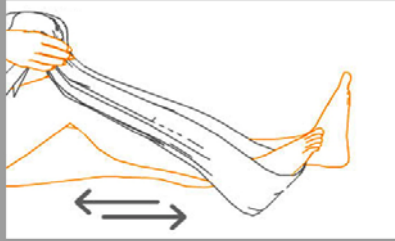
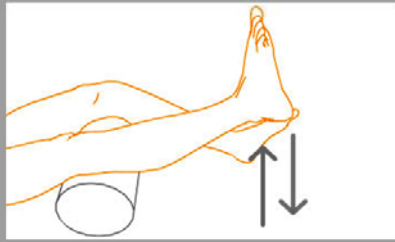
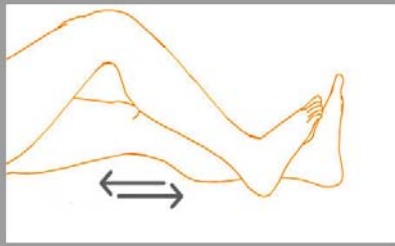
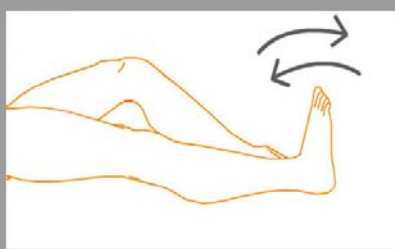


- ۲- عفونت : ممکن است در پوست یا لایه های عمیق تر ایجاد شود . اگر عفونت ، پروتز یا همان مفصل مصنوعی را درگیر نماید ممکن است جراح مجبور به برداشتن آن باشد . مراقبت مناسب از زخم ناحیه عمل از عفونت زانو از طریق زخم پیشگیری می نماید .
- ۳- پروتز ممکن است شل شود یا از جای خود جابجا شود . این موضوع باعث ایجاد درد در زانوی شما خواهد شد .
- ۴- درد : ممکن است پس از تعویض زانو نیز ، شما در زانوی خود احساس درد یا ناراحتی نمایید و درد شما کاملاً بهبود نیابد .
- ۵- خشکی زانو : زانوی شما همانند یک زانوی معمولی عمل نخواهد کرد و ممکن است هنگام فعالیت و حرکت ، احساس خشکی و سفتی در زانو بنمایید .
- ۶- این عمل ممکن است عوارض نادری از قبیل صدمه به بافت اطراف زانو ( رگها و اعصاب ) داشته باشد . این صدمات ممکن است منجر به ضعف یا کاهش حس در اندام تحتانی و پای شما شود .



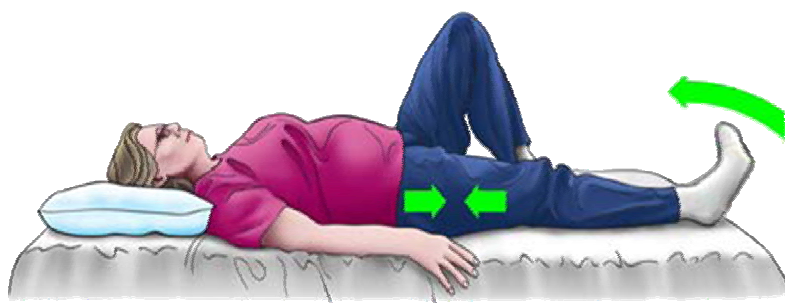
# تمرینات

# ورزشی

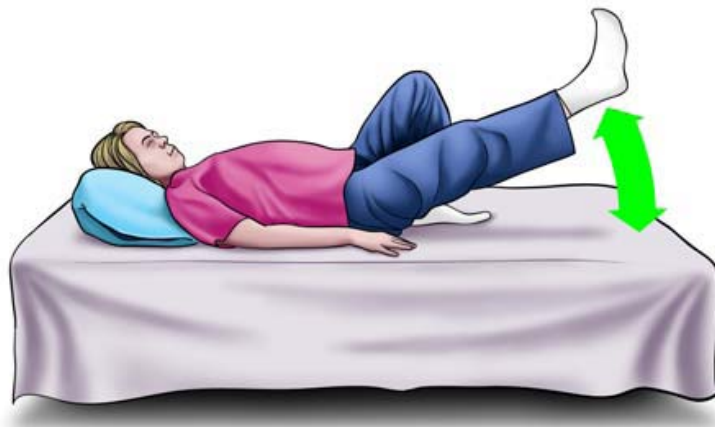


سعی کنید روزانه حداقل ۴ حرکت از حرکتهای پیشنهادی را به طور مرتب انجام دهید. شما باید هر روز در ۲-۳ نوبت این تمرینات را تکرار کنید. توجه داشته باشید که استمرار و تکرار تمرینات است که می تواند اثرات سودمندی برای شما داشته باشد.

۱- در حالیکه دراز کشیده اید نوک انگشتان پا را به سمت سرتان خم کنید. عضلات جلوی ران را در حالیکه زانو را به تخت فشار می دهید سفت نمایید. این وضعیت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید و این عمل را ۵-۱۰ بار تکرار کنید.



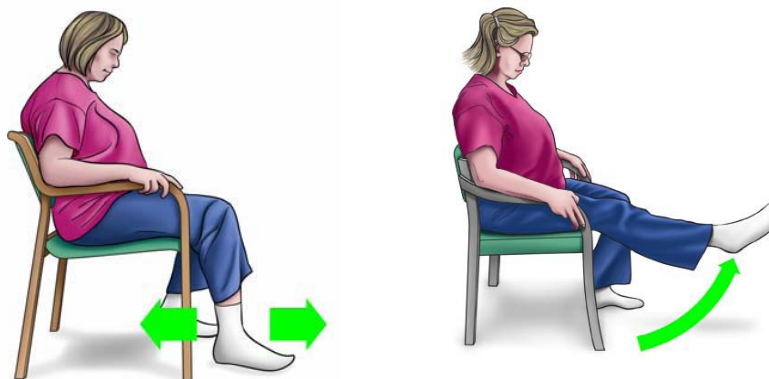
۲- انگشتان پا را به سمت سرتان خم کنید . درحالیکه عضلات جلوی ران را سفت کرده اید، زانویتان را تا آنجا که ممکن است صاف نمایید . دراین حالت پایتان را حدود ۲۰ سانتی متر بالا بیاورید . این وضعیت را به مدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید و این عمل را ۵-۱۰ بار تکرار نمایید .



۳- یک بالش نسبتا سفت را زیر زانو قرار دهید . برای این کار از رول دستمال کاغذی می توانید استفاده کنید . سفت کردن عضلات جلوی ران را درهمان وضعیت تکرار نمایید .



۴- روی صندلی بنشینید و پای عمل کرده را همانند شکل ۱۵ بار به جلو و عقب حرکت دهید. این حرکت را ۴ بار تکرار کنید.



۵- حرکت دادن پا را این بار با قراردادن پای سالم روی پای عمل شده ۱۰ بار انجام دهید. بطوریکه متحمل فشار بیشتری شوید. این حرکت را ۴ بار تکرار کنید.



۶- مطابق شکل یک حوله را اطراف پای خود قرار دهید . با کمک آن زانوی خود را به آرامی خم کنید . این وضعیت را بمدت ۱۰ ثانیه حفظ کنید و ۵-۱۰ بار این حرکت را تکرار نمایید .



۷- پای خود را در برابر مقاومت حوله به آرامی صاف کنید و این حرکت را ۵-۱۰ بار تکرار کنید .



۸- پای خود را روی یک چهارپایه کوچک قرار دهید و وزن خود را به سمت جلو و روی زانوی خم شده قرار دهید بطوریکه کشش را در پای خود احساس کنید. بمدت ۱۰ ثانیه این وضعیت را حفظ کرده و این حرکت را ۱۰-۵ بار انجام دهید.



## سخن آخر:

نتیجه جراحی مفصل زانو غالباً عالی است و نتیجه خوب و مطمئنی دارد . جراحی درد را در بسیاری از بیماران تسکین خواهد داد و بسیاری از بیماران پس از بهبودی کامل نیاز به کمک در راه رفتن نخواهند داشت . اما همانطور که دانستید ممکن است عوارضی هم داشته باشد که آگاهی شما در مورد این عوارض کمک خواهد کرد که آنها زودتر شناسایی شده و در مورد آن چاره اندیشی شود .



## با آرزوی سلامتی و بهبودی



آدرس : تقاطع بزرگراه همت و چمران بیمارستان میلاد  
[www.miladhospital.com](http://www.miladhospital.com)