



مقدمه:

از عوامل شایع ایجاد درد در افراد بالاتر از ۴۰ سال آرتروز مفصل زانو است. آرتروز مفصل زانو، شایع‌ترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن می‌باشد. با توجه به اینکه بیماری با افزایش سن پیشرفت می‌کند به آرتروز پیری نیز معروف است. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز می‌تواند در بروز این بیماری دخیل باشند. وقتی غضروف آسیب دیده زانو دچار آرتروز شود مفاصل خشک و دردناک می‌شوند. ممکن است به سبب درد خیلی شدید، فرد از مفصلش استفاده نکند و در نتیجه عضلات حول مفصل ضعیف شده و حتی حرکت مفصل برای بیمار بسیار مشکل باشد. معاینه فیزیکی، برخی آزمایشات و عکسهای رادیوگرافی میزان صدمه به مفصل را نشان خواهند داد. در صورتی که درمان‌های غیر جراحی مثل استفاده از مسکن، کاهش وزن و فیزیوتراپی در بیمار موفق نباشد و درد را فرو نماند، تعویض مفصل در نظر گرفته می‌شود.

بررسی‌های قبل از جراحی:

- ❖ انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک.
- ❖ انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی و عروقی
- ❖ انجام رادیوگرافی زانو یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و در صورت لزوم MRI
- ❖ هر نوع عفونت و حساسیت پوستی و تورم در قسمت‌های پایین پا باید بررسی شود.
- ❖ درمان هرگونه عفونت‌های ادراری و مثانه و دیگر قسمت‌های بدن ضروریست.

نکات مهمی که بعد از ترخیص از بیمارستان و در منزل باید حتما رعایت شود :

- ✓ پله های منزل حتما باید نرده داشته باشد .
- ✓ در حمام یک نرده بعنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- ✓ از توالت فرنگی پایه بلند استفاده نمایید و در کنار آن دستگیره ایمنی روی دیوار جهت تکیه گاه برای بلند شدن تعبیه شود .
- ✓ از صندلی و تختخواب با پایه های کوتاه استفاده نکنید. از صندلی بلند راحت با پشتی محکم و دارای دسته جهت تکیه دستها هنگام بلند شدن استفاده نمایید .
- ✓ از نشستن بصورت چمباتمه و یا چهار زانو خودداری کرده و حتی نماز را بصورت نشسته روی صندلی بخوانید .
- ✓ در هنگام نشستن طولانی روی صندلی ، یک میز یا چهار پایه کوتاه زیر پاها قرار دهید .

نکته : هرچند ماه یکبار ، تا آخر عمر باید به پزشک ارتوپد مراجعه کرد تا از صحت عملکرد مفصل مصنوعی مطمئن شد .



در صورت بروز علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه نمایید :

- افزایش درد و تورم در ساق پا
- تب و لرز
- قرمزی و سفتی و تورم در محل جراحی زانو
- ترشح از محل جراحی زانو
- افزایش درد زانو با هر فعالیت و حتی در زمان استراحت

انجام نرمش و ورزش بعد از تعویض مفصل زانو:

باید همیشه سعی کرد تمرینات سبک بدنی را تا آخر عمر ادامه داد تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود. این نرمشها را باید هر چه زودتر بلافاصله بعد از عمل جراحی شروع کنید . در ابتدا ممکن است در حین انجام نرمش ها احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید این نرمشها بهبودی شما را سرعت داده و باعث کاهش درد میشود .

الف) با حرکت دادن مچ پا ، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید . این نرمش را هر ساعت سه بار و هر بار سه دقیقه انجام دهید . این نرمش را بلافاصله بعد از جراحی شروع نمایید .



This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.