

مراقبت های بعد از عمل جراحی

پس از اتمام جراحی و هوشیاری، شما به اتاق خود در بخش بستری منتقل می‌شوید. پزشک شما ترجیح می‌دهد در روزهای اول بعد از عمل افراد کمتری به ملاقات شما بیایند تا از طریق دیگران، عفونتی به شما منتقل نشود یا دچار سرماخوردگی نشوید. تزریق سرم برای دریافت آنتی بیوتیک و مایعات تا زمان ترخیص شما ادامه خواهد داشت.

ممکن است بعد از عمل مختصری یبوست داشته باشید که به علت عدم تحرک، مصرف مسکن، نوع غذا و ... می‌باشد. در صورت نیاز برای رفع این مشکل از پرستار دارو دریافت کنید.

به محض اتمام عمل جراحی، روند بهبودی شما آغاز می‌گردد. اولین راه اندازی شما بعد از عمل طبق نظر جراح و با کمک فیزیوتراپیست یا پرستار بخش انجام می‌شود. شما بعد از عمل ممکن است در دستگاه CPM یا ماشین کنترل حرکت پیوسته قرار بگیرید. این دستگاه به طور اتوماتیک زانو شما را در حالی که استراحت می‌کند خم و راست می‌کند.

اکثر بیماران عصر روز عمل یا روز بعد توصیه به ایستادن و راه رفتن با مفصل جدید می‌وشند. همه بیماران چند هفته بعد قادر خواهند بود بدون عصا و به صورت طبیعی راه بروند. اگر شما در زمره اکثریت بیماران باشید خواهید توانست در عرض ۳-۵ روز پس از عمل بیمارستان را ترک نمایید. همچنین بهبودی مامل شما بستگی به این مسئله دارد که تا چه اندازه به دستورات پزشک خود در طی چند هفته اول پس از جراحی عمل کنید.

- در اولین بار ایستادن ممکن است دچار سرگیجه شوید که حتماً به پزشک یا پرستار اطلاع داده و به بستر باز گردید تا سرگیجه شما برطرف شود و دوباره برای راه رفتن تلاش نمایید.
- ممکن است ادرار شما تا زمانی که نتوانید دوشویی بروید از طریق لوله (سوند) جمع آوری شود.
- ممکن است از پمپ فشار یا جوراب واریس جهت انقباض عضلات پا جهت در جریان نگهداشتن خون در وریدهای عمقی پا و جلوگیری از تشکیل لخته در آن‌ها استفاده شود.
- اگر خون‌مردگی و کبودی در عضلات ساق و ران شما دیده شد نگران نباشید این آثار عمل به تدریج برطرف می‌شود.

کنترل درد بعد از عمل

به شما داروهایی داده خواهد شد که به کنترل درد و یا تسکین احساس ناراحتی پس از عمل کمک می‌کند. گاهی بیماران به دلیل نگرانی از وابسته شدن به داروهای مسکن از خوردن آنها سر باز می‌زنند. مطمئن باشید داروهای تحویز شده توسط پزشک معالج نه تنها خطر وابستگی ندارد بلکه با کاهش درد، امکان حرکت و بهبودی پس از عمل را تسریع می‌نماید.

بهبودی در منزل

همان طور که قبلا 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 این که شما بتوانید به تنهایی (البته با کمک واکر) تعادل خود را حفظ کنید، می توانید استحمام کنید. حتما توجه داشته باشید که محل زخم تا زمان کشیده شدن بخیهها نباید خیس شود، برای این منظور توصیه می شود از پانسمان های ضد آب که به اندازه برش محل جراحی شماست استفاده کنید. پانسمان ضد آب قابل تهیه از داروخانه ها سات.

معمولا 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 صلاحدید 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 تحین خم و راست کردن مفصل جدید مختصری صدا شنیده شود که طبیعی بوده و جای نگرانی نیست.



روزهای بعد از عمل با کمک فیزیوتراپیست می توانید بایستید و راه بروید. در یک هفته اول بعد از عمل بهتر است از عصا چهارپایه یا 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 زمین نکشید.

یک پا را بلند کرده و جلو بگذارید به طوری که ابتدا پای شما با زمین تماس پیدا کند سپس پنجه پای خود را روی زمین بگذارید. از هفته دوم بعد از عمل می تواند از یک یا دو عصای معمولی استفاده کنید و دقت کنید که اگر از یک عصا استفاده می کنید آن را در سمتی که زانوی شما عمل نشده در دست بگیرید. بعد از گذشت یک ماه و نیم بعد 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 محیط های شلوغ استفاده کنید. توجه داشته باشید پیاده روی آهسته، ورزش خوب و مناسبی برای شما می باشد.

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

بالارفتن از پله



برای بالرفتن از پله یک دست را به نرده‌های کنار پلکان بگیرید و با دست دیگر عصای زیر بغل را نگه دارید، در حالی که وزن را روی عضا و نرده انداخته اید، ابتدا پای عمل نشده را روی پله بالا بگذارید، سپس عضا و بعد پای عمل شده را بالا آورده و در کنار 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 بر عکس بالارفتن از آن است. یعنی در حالی که یک دست به نرده های کنار پلکان گرفته شده با دست دیگر عصای زیر بغل را نگه دارید. ابتدا عضا و پای عمل دشه را پایین آورده روی پله پایین بگذارید، سپس پای عمل شده را پایین آورده و کنار پای قبلی روی همان پله قرار دهید. این مرحله را تا زمانی که تمام پله ها را پایین بید ادامه دهید. اگر پلکان نرده نداشت بهتر است از دو عصا استفاده کنید.

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. دقات داشته باشید که بالش باید زیر پاشنه پا قرار گیرد نه زیر زانو. انجام حرکات ساده مانند تکان دادن پا، نشستن در تخت، جرخیدن و خوابیدن به پهلو و .. را بلافاصله بعد از عمل می توانید شروع کنید.

برنامه فیزیوتراپی شما، با حرکات ملایم زانو و ورزش های 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 آن ها 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.

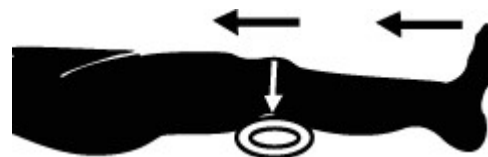
ورزش های بعد از عمل جراحی زانو

ورزش مچ پا



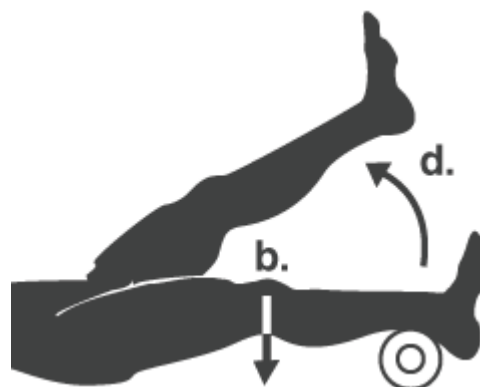
روی تخت دراز بکشید و با انقباض عضلات ساق پا، انگشتان پای خود را به سمت زانو و سپس به سمت پایین و چرخشی حرکت دهید. این حرکت را برای ۲ تا ۳ دقیقه ادامه دهید. ۲ تا ۳ بار در ساعت این حرکت را تکرار نمایید تا تورم مچ و ساق پای شما از بین برود.

انقباض عضله چهار سر جلوی زان



یک حوله را لوله کرده و زیر زانوی خود قرار دهید. در حالی که دراز کشیده اید با فشار دادن پشت زانو به پایین عضلات روری ران را تا جایی که می توانید منقبض کنید. این انقباض را ۱۰ ثانیه نگه دارید سپس ۵ ثانیه استراحت کنید. ۲ دوره ۱۰ تایی 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 قرار دهید. زانوی خود را به پایین فشار دهید، همان طور 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 نگه داشتن ساکن



به پشت دراز کشیده، یک حوله بزرگ را لوله کرده و زیر زانوی خود قرار دهید به طوری که زانوهایتان ۱۰ تا ۱۲ سانتی متر بالاتر قرار گیرد. در حالی که 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 داری، سپس ۵ ثانیه استراحت نمایید. این تمرین را ۲ دوره ۱۰ تایی برای هر پا تکرار نمایید.

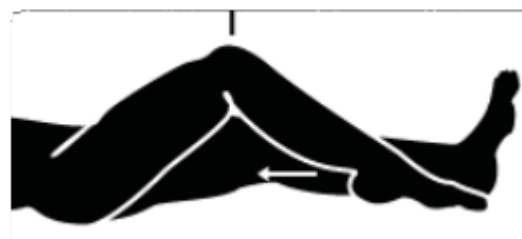
تمرین بالابردن پا به صورت مستقیم



به پشت دراز کشیده، عضلات روی ران را تا آن جایی 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 باقیمانده، 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.

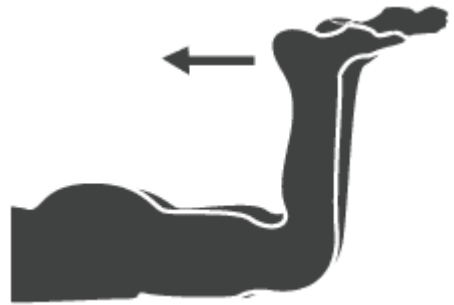
تمرین پشانه پا



به پشت با پاهای مستقیم و صاف خوابیده، پاشنه پای خود را روی زمین به طف عقب بکشید به طوری که زانو تا جاییکه ممکن خم شود.

۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار کنید

تمرین عضله پشت ران

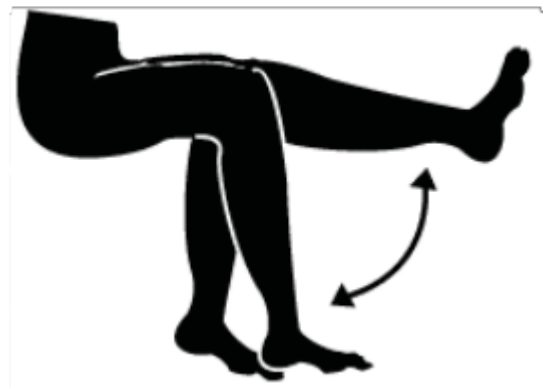


به پشت دراز کشیده، زانو را تا ارتفاع ۱۵ سانتی متر خم کنید. باکشیدن پاشنه پا به پایین و عقب عضلات پشت ران خود را کاملا منقبض نمایید دقت کنید که پاشنه پا باید در جای خود ساکن قرار گیرد.

انقباض را برای ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دارید. ۵ ثانیه استراحت نمایید.

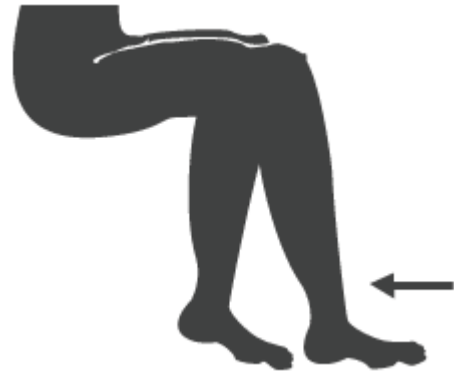
۲ دوره ۱۰محتوای دفترچه رو اگر در آرشیوتون دارید میخواستیم با شما هماهنگ کنیم تمرین را تکرار نمایید و بین هر دوره ۱ دقیقه استراحت نمایید.

خم و راست کردن زانو



بر روی لبه تخت یا صندلی نشسته به طوریکه 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 به جلو صاف کرده و آن را مستقیم نگه دارید. زانوی خود را شل کرده و استراحت نمایید. ۳ دوره ۱۰تایی این تمرین را تکرار نمایید.

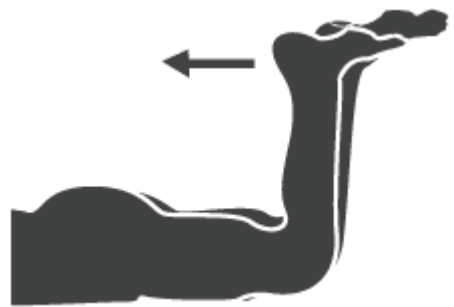
خم کردن زانو با کمک پای سالم



همانند تمرین قبل لبه تخت بنشینید، مچ پای سالم خود را بر روی مچ پای عمل شده قرار دهید، به آرامی مچ پای خود ردا به عقب فشار داده و زانوها را خم کنید. زانوها را به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت نگه داشته و سپس شل نموده و استراحت نمایید.

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

خم کردن زانو از پشت



بر روی شکم دراز کشیده و زانوی عمل شده را به طرف بالا خم نمایید. از پای سالم خود کمک گرفته تا زانوی خود را بیشتر خم نمایید. ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۲ دوره ۵ تایی این تمرین را تکرار نمایید.

مواردی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارید

بعد از مرخص شدن از بیمارستان زمان ملاقات بعدی خد با پزشک را مشخص نمایید. همچنین اگر مواردی چون مسادل 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 سانتی گراد

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:

- چهار زانو و دو زانو 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،

چند نکته در مورد مسائل امنیتی فرودگاه ها

از آن جایی که پروتز شما از فلز ساخته شده تقریباً در تمام موارد آژیر دستگاه های امنیتی فرودگاه را به صدا در می آورد. بهتر است خودتان را 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.