

آمادگی قبل از عمل جراحی

اقدامات لازم جهت آمادگی برای عما:

به محض آن که تصمیم به عمل جراحی گرفتید، می توانید با آینده نگری برای بهبودی خود برنامه ریزی کرده و دوره نقاهت راحت تری را داشته باشید.

پوشش بیمه: در صورت استفاده از پوشش بیمه از اعتبار آن مطمئن شوید.

اعمان دندانپزشکی: برای کاهش احتمال عفونت، عمل های دندان مانند کشیدن یا پر کردن باید به طور کامل قبل از عمل تعویض مفصل زانو انجام شود.

دارو: جراح به شما توضیح می دهد که چه داروهایی نباید قبل از عمل جراحی استفاده شود.

تذکر مهم: اگر داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین مصرف می کنید حتما به پزشک خود اطلاع دهید.

- سیگار نکشید: برای جلوگیری از بروز مشکلات ریوی بعد از عمل و بهبودی سریع تر، سیگار را ترک کنید.
- وزن کم کنید: در بیمارانی که اضافه وزن دارند، کم کردن وزن به کاهش فشار وارده به زانوی جدید کمک می کند.
- آزمایش: ممکن است آزمایش خون، آزمایش ادرار، نوار قلب و عکس رادیولوژی از قفسه سینه جهت تایید آمادگی شما برای عمل جراحی توصیه شود.

بسیار مهم است که شما از نظر سلامت عمومی در بهترین وضعیت باشد تا بهترین نتیجه از جراحی رابه دست آورید.

برای سهولت استفاده از عصا یا .اگر بهتر است قدرت بازوها و بالا تنه خود را تقویت نمایید.

برای تسریع دوره بهبودی خود با انجام ورزش های ویژه از چند هفته قبل از عمل، قدرت پاهای خود را افزایش دهید.

در فیلم آموزشی چند حرکت ورزشی برای تقویت عضلات دست و پای شما آموزش داده می شود. توصیه می شود این حرکات را به صورت مرتب و به دفعات انجام دهید. قبل از این که هر حرکت ورزشی را شروع کنید با پزشک خود صحبت کنید و به یاد داشته باشید تا اگر بعد از ورزش افزایش درد یا نورم داشتید حتما با پزشک خود تماس بگیرید.

برنامه ریزی برای بهبودی بعد از عمل

برای انتقال خود از بیمارستان به منزل هماهنگی های لازم را از قبل انجام دهید. در طول چند هفته اول پس از عمل جراحی از نزدیکان خود بخواهید تا پیش شما بمانند و در انجام کارهای منزل به شما کمک کنند.

از قبل غذا تهیه کنید و غذاهایی را که پخت آسانی دارند ذخیره نمایید.

فرش ها و سیم های برق را به زمین محکم کنید و یک دسشویی فرنگی با صندلی بلند نصب کهنید. وسایلی که به صورت روزمره مورد استفاده هستند را در یک محل قرار دهید. به گونه ای که پس از عمل کاملاً در دسترس شما باشند و برای رسیدن به آن ها دچار مشکل نشوید