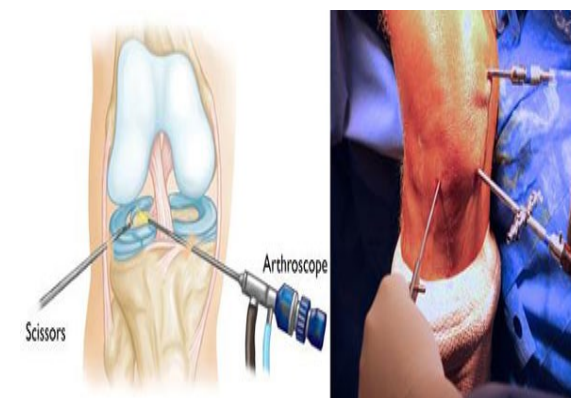




دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان
بیمارستان ثامن الحجج (ع)
(آموزش به بیمار)



آرتروسکوپی زانو

آخرین بازنگری بهار ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل
نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

آرتروسکوپی زانو یک روش جراحی است که به پزشکان امکان مشاهده مفصل زانو و سایر بافت های نرم را بدون ایجاد برش بزرگ از طریق پوست فراهم می کند. از آرتروسکوپی برای تشخیص و درمان طیف وسیعی از مشکلات زانو استفاده می شود. در حین آرتروسکوپی زانو، جراح شما دوربین کوچکی به نام آرتروسکوپ را به مفصل زانوی شما وارد می کند. این دوربین تصاویر را بر روی مانیتور نمایش می دهد و جراح از این تصاویر برای هدایت ابزارهای جراحی کوچک استفاده می کند.

عوارض آرتروسکوپی زانو

میزان عوارض بعد از جراحی آرتروسکوپی بسیار کم است. اگر هم عوارضی بروز کنند، معمولاً جزئی هستند و به راحتی درمان می شوند. مشکلات احتمالی بعد از عمل با آرتروسکوپی زانو شامل موارد زیر است:

عفونت

لخته شدن خون

سفتی زانو

تجمع خون
در زانو

اولین روز بعد از آرتروسکوپی زانو مهمترین مرحله بهبودی است. هر اقدامی که در این ۲۴ ساعت انجام دهید، می تواند روند بهبودی را تسریع نماید یا حتی مشکلاتی برای شما ایجاد کند.

استفاده از یخ بعد از جراحی یک روش ساده اما بسیار موثر برای کنترل تورم و درد است. بهتر است هر ۲۰ دقیقه یکبار، کمپرس یخ را با یک لایه پارچه روی زانو قرار دهید. این کار به کاهش التهاب کمک می کند و از تجمع مایعات اضافی در اطراف مفصل جلوگیری خواهد کرد.

بدن برای کسب بهبودی نیاز به استراحت دارد، اما بی حرکت ماندن طولانی مدت هم می تواند برای بیماران مشکل ساز شود. توصیه می شود به میزانی که پزشک اجازه داده مچ پا و انگشتان را حرکت دهید تا جریان خون در پاهایتان حفظ شود. این کار از لخته شدن خون و گرفتگی عضلات جلوگیری می کند. همچنین اگر پزشک توصیه کرده باشد، می توانید به آرامی زانوی خود را کمی خم و راست کنید.

یکی از بهترین روش ها برای کاهش ورم، بالا نگه داشتن پا است. یک بالش زیر زانو قرار دهید تا کمی بالاتر از سطح قلبتان قرار بگیرد. این وضعیت باعث می شود که مایعات اضافی از ناحیه زانو تخلیه شده و فشار روی مفصل کاهش یابد. در طول روز، چندین بار این کار را انجام دهید تا التهاب کمتری را تجربه کنید.

مصرف منظم داروها:

در اکثر موارد پزشک برای بیماران مسکن‌ها و داروهای ضدالتهاب تجویز می‌کند. مصرف این داروها طبق برنامه باعث می‌شود درد شما قابل‌کنترل باشد و نیاز به مصرف داروهای قوی‌تر نداشته باشید. برخی افراد به دلیل ترس از عوارض جانبی، دوز دارو مصرف آن را کنار می‌گذارند که این کار می‌تواند درد و التهاب را تشدید کند.

اگر نیاز به جابه‌جایی دارید، حتماً از عصا یا واکر استفاده کنید تا وزن کمتری روی زانو بیفتد. انجام حرکات نادرست یا ایستادن طولانی‌مدت می‌تواند بهبودی شما را به تأخیر بیندازد و حتی باعث آسیب‌های جدید شود.

علائمی که هفته اول باید توجه شود:

در هفته اول باید به علائم غیرطبیعی در بدن خود توجه ویژه‌ای داشته باشید. اگر درد شدید و غیرقابل‌کنترل، افزایش ناگهانی تورم، تب، خروج مایع غیرطبیعی از زخم یا تغییر رنگ شدید پوست زانو را مشاهده کردید، بلافاصله به پزشک خود اطلاع دهید؛ چراکه این علائم می‌توانند نشانه عفونت یا عوارض جدی باشند.



مراقبت‌های بعد از آرتروسکوپی زانو از زخم جراحی یکی از مراحل حیاتی در روند بهبودی است. اگر زخم به درستی مراقبت نشود، ممکن است عفونت به وجود بیاید که نه تنها درد و ناراحتی ایجاد می‌کند، بلکه می‌تواند فرآیند درمان را کند کند و حتی به مشکلات جدی‌تری منجر شود.

تمیز و خشک نگه داشتن زخم:

برای جلوگیری از عفونت، اولین اقدام از مراقبت‌های بعد از آرتروسکوپی زانو این است که زخم جراحی را تمیز و خشک نگه دارید. قبل از دست زدن به زخم، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید. اگر پزشک توصیه کرده که زخم را پانسمان کنید، هر روز پانسمان را تعویض نمایید و از گاز استریل استفاده کنید. از قرار دادن زخم در معرض آب، به ویژه در حمام یا استخر، خودداری کنید تا خطر ورود باکتری‌ها کاهش یابد.

عفونت معمولاً با علائمی چون قرمزی، تورم، گرمی زیاد، ترشحات زرد یا سبز و بوی بد همراه است. اگر هر یک از این علائم را مشاهده کردید، فوراً با پزشک خود تماس بگیرید. درمان سریع عفونت می‌تواند از بروز مشکلات جدی‌تری مانند گسترش عفونت یا نیاز به جراحی مجدد جلوگیری کند.



استراحت کنید اما نه مطلقاً

نحوه صحیح راه رفتن در هفته اول

از ایستادن طولانی‌مدت پرهیز کنید و هر بار فقط چند دقیقه راه بروید. راه رفتن زودهنگام بدون حمایت، می‌تواند باعث فشار ناخواسته به مفصل و افزایش تورم شود.

کمپرس سرد را فراموش نکنید

تورم ممکن است در هفته اول بیشتر شود اما استفاده از کمپرس سرد همچنان یک راه‌حل عالی برای کاهش التهاب است.

یخ را هر ۳ تا ۴ ساعت یکبار به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی زانو قرار دهید تا ورم کنترل شود. البته بیش از حد هم از یخ استفاده نکنید، چون می‌تواند جریان خون را کاهش دهد و روند بهبود را کند کند.

منبع: داخلی جراحی برونر سوارث

منبع: اصول اولیه مراقبت‌های اورژانس اورژانس کارنت

