



دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سیرجان

بیمارستان ثامن الحجج (ع)

(آموزش به بیمار)

جراحی تعویض مفصل زانو



آخرین بازنگری فروردین ۱۴۰۵

در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با سایت بیمارستان تماس حاصل

نمائید.

Samenalhojajhp.sirums.ac.ir/fa

ورزشهای مناسب بعد از تعویض مفصل ران

ورزش کردن اصلی ترین راهکار برای حفظ قدرت و تحرک زانوها است. برخی ورزش های ساده که می توانید در خانه انجام دهید، می توانند به حرکت دادن درست زانوها کمک کنند..

حرکت چهار سر ران

یک راهکار ساده برای کار بر روی عضلات چهار سر ران و حمایت بیشتر از مفصل زانو، انجام این حرکت است:

به پشت دراز بکشید و زانوهای خود را صاف کنید. با فشرده کردن زانوها به کف زمین، عضلات بالای ران را منقبض کنید. می توانید برای راحتی بیشتر یک حوله کوچک رول شده یا وسیله ای مشابه در زیر زانوها قرار دهید تا زانوها را به آن فشار دهید. برای ۵ ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس استراحت کنید. این حرکت را برای ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت سرسره پاشنه

برای اینکه زانوها در حالت خمیده و صاف قرار گیرند، می توانید این حرکت را انجام دهید. این حرکت به خم شدن کامل و صاف شدن کامل زانوها کمک می کند. برای انجام این حرکت به صورت زیر عمل کنید:

همان طور که به پشت دراز کشیده اید و زانوها در وضعیت صاف قرار دارند، زانوهای خود را تا جای ممکن جمع کنید ولی کف پای خود را از روی زمین بلند نکنید. به زانوها اجازه دهید که تا جای ممکن خم شوند و برای دو تا سه ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به وضعیت شروع بازگردید. این حرکت را برای ۱۰ بار تکرار کنید.

حرکت چهارسر ران کوتاه

این حرکت ورزشی راهی ایمن برای بهبود قدرت عضلات چهارسر ران است. این حرکت ورزشی معمولاً بعد از جراحی های زانو پیشنهاد می شود:

به پشت دراز بکشید

حوله کوچک رول شده، یک بطری استوانه ای یا یک

رول دستمال در زیر زانوها قرار دهید

عضلات چهارسر ران را هنگام صاف کردن زانوها،

منقبض کنید. در حالی که زانوها بر روی حوله قرار

گرفته است، پاشنه پا ها را بلند کنید

زانوها را تماماً صاف کنید و فشرده کنید تا تماماً صاف و

مستقیم نگاه دارید

در این وضعیت برای ۳ ثانیه قرار گیرید و سپس به

آرامی عضلات را شل کنید

این حرکت را برای ۱۰ تکرار انجام دهید

سعی کنید این حرکت را آهسته و با ثبات انجام دهید و زمانی

که احساس درد کردید، حرکت را متوقف کنید.

منبع: برونر سودارث داخلی جراحی



یکی از حساسترین جراحی ها، تعویض مفصل زانو است. مفصل زانو به این علت که کل وزن بدن را تحمل می کند بیشتر در معرض آسیب دیدن است.

مراقبت های بعد از عمل تعویض مفصل زانو

بعد از جراحی تعویض مفصل زانو، فرد قادر به انجام کارهای روزانه خود خواهد بود. تنها ممکن است انجام برخی حرکات با محدودیت هایی همراه باشد، مانند آن دسته از فعالیت هایی که فشار بیشتری به ناحیه زانو وارد می کنند.

آموزش به بیمار تعویض مفصل زانو

بعد از ترخیص از بیمارستان شما باید سعی کنید شرایط خانه را طوری فراهم کنید تا به راحتی بتوانید راه بروید و بنشینید. به طور مثال از صندلی که نشیمنگاه آن بالاتر از حد نرمال باشد استفاده کنید تا نشست و برخاست شما به راحتی صورت گیرد، وسایل مورد نیاز را در نزدیکی خود قرار دهید، حتما از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید، در هنگام استحمام از صندلی مخصوص استفاده کنید.

بعد از جراحی تعویض مفصل زانو مقداری تورم در اطراف زخم تا چند ماه طبیعی است. اما در صورت مشاهده زخم و قرمزی و التهاب در اطراف زخم خود حتما به جراح خود مراجعه کنید.



مراقبت در منزل

وسایل منزل باید به گونه ای چیده شوند که مانع راه رفتن شما با عصا و یا واکر نباشند. هر گونه فرش و یا قالیچه ای که احتمال سر خوردن را افزایش می دهند، باید برای مدتی جمع شوند. بهتر است هنگام استحمام، از صندلی استفاده شود. بر روی صندلی و مبلی بنشینید که ارتفاع مناسبی داشته باشد

مراقبت از زخم

ناحیه زخم بایستی تمیز و خشک نگه داشته شود. پانسمانی که بر روی زخم قرار داده می شود، باید در زمان مناسب تعویض شود.

در مورد زمان دقیق استحمام، با پزشک خود مشورت کنید. در صورت مشاهده علائمی مانند قرمزی و یا ترشح در ناحیه زخم، پزشک را در جریان قرار دهید. زیرا می تواند نشانه ای از عفونت باشد معمولا چند ماه بعد از جراحی، شاهد تورم و التهاب در زانو خواهیم بود. استفاده از کمپرس یخ و یا بالا نگه داشتن پا، می تواند به کاهش التهاب کمک کند. در صورتی که متوجه بدتر شدن التهاب شدید، پزشک را در جریان قرار دهید، زیرا می تواند نشانه ای از لخته شدن خون باشد

رژیم غذایی

توصیه متخصصین ارتوپدی بر رژیم غذایی سالم و متعادل می باشد. مصرف آهن و مکمل های ویتامین در رژیم غذایی توصیه می شود.

مصرف مایعات فراموش نشود. سعی کنید در این دوران اضافه وزن نداشته باشید تا فشار بیشتری به زانو وارد نشود



فیزیوتراپی یکی از مهمترین اقدامات بعد از جراحی می باشد که معمولا به مدت چند هفته انجام می شود. ورزش هایی مانند پیاده روی و شنا، توصیه می شود. ورزش های سنگین مانند دویدن و یا دوچرخه سواری، باید چند ماهی به تعویق بیفتد. برخی دیگر اقداماتی که بعد از جراحی تعویض مفصل زانو باید رعایت شود، عبارتند از

بهتر است رانندگی تا بهبود درد و بازیابی قوای عضلانی خودداری شود. هنگام خوابیدن، توصیه می شود که بر روی پشت و یا به طرفین خوابیده شود. بسته به نوع کار، و سرعت روند بهبودی، زمان مناسب برگشت به کار برای فرد تعیین می شود

