

مددجوی گرامی: اکنون که برای مرخص شدن از بیمارستان آماده می شوید لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید. چنانچه پس از ترخیص، سوالاتی در مورد مراقبت از خود داشتید می توانید با این شماره ها تماس بگیرید:

۳۱۱۲۱۱۴۲ - ۳۱۱۲۲۲۲۱ (واحد حامیان بیمار)

جراحی شانه:

در صورتی که آسیب های وارد شده به شانه جدی یا شرایط، پیچیده باشد (برای مثال قرارگیری نامناسب استخوان ها، آسیب دیدگی تاندو نها، یا پارگی شدید)، ممکن است از عمل جراحی برای درمان بیمار استفاده شود. عمل جراحی شانه می تواند به صورت عمل جراحی باز (که نیازمند ایجاد یک شکاف بزرگ در محل شانه است) یا عمل جراحی آرتروسکوپی (با استفاده از شکاف های کوچک و دوربین) انجام شود.

عمل جراحی شانه معمولاً با یک دوره بی حرکت سازی و فیزیوتراپی وسیع برای بازیابی حرکت های عادی و توان عضلات همراه است. به دنبال عمل جراحی شانه، بیمار اغلب با مقداری حساسیت و درد در ناحیه مورد نظر برای چند ماه روبرو می شود.

حرکت دست و گردن آویز (بریس)

- پس از جراحی ، بیمار به یک گردن آویز جهت محافظت از شانه خود نیاز دارد.
- به طور معمول بیمار باید ۴۵ الی ۶۰ روز به صورت شبانه روز (تمام وقت) از گردن آویز استفاده نماید، برای اطمینان در مورد مدت زمان استفاده از گردن آویز، از پزشک معالج خود سوال کنید.
- نحوه بستن گردن آویز بسیار مهم می باشد تا به شانه بیمار فشاری وارد نشود، به نحوه بستن آن توجه فرموده و آن را یاد بگیرید و در صورت داشتن سوال از پرستار خود راهنمایی بخواهید.
- در هنگام پوشیدن آویز دست باید کل اندام فوقانی بخصوص عضلات شانه را کاملاً شل کرده و در حالت استراحت قرار داد. باید اجازه داد تا وزن اندام فوقانی کاملاً توسط آویز گرفته شده و عضلات اندام فوقانی بخصوص شانه راحت شده و در حالت استراحت قرار گیرند.
- اگر به هر دلیلی گردن آویز را از دست خود باز کرده اید (دوش گرفتن ، تعویض لباس و ...)، پس از اتمام کار خود سریعاً آن را به دست و خود ببندید.
- تا زمانی پزشک به شما اجازه نداده است شانه خود را به هیچ وجه حرکت ندهید. فقط انگشتان و مچ دست خود را نرمش دهید همچنین می توانید در صورت کنترل کردن شانه خود، آرنج خود را باز و بسته کنید.
- اشیاء را با دست خود نگه ندارید (قاشق ، گوشی تلفن ، کتاب ، نرده و ...)

کنترل درد

- باید بدانید جراحی های شانه عموماً همراه با درد می باشد، ممکن است در ساعت های مختلف از شبانه روز میزان درد شما کم یا زیاد شود.
- برای کنترل درد برایتان داروهای مسکن تجویز می شود، این داروها را طبق دستور مصرف کرده و میزان آن را کم یا زیاد نکنید.
- از کمپرس سرد (کیسه یخ) می توانید استفاده کنید.
- اندام عمل شده را بالاتر از بدن خود نگه دارید .

نحوه خوابیدن

- اغلب خوابیدن در هفته اول یا دوم بعد از عمل جراحی شانه، بسیار دشوار است. خودعمل جراحی ممکن است با سیکل خواب شما تداخل ایجاد کند. علاوه بر این، بسیاری از بیماران هنگامی که صاف روی کمرشان خوابیده اند درد شانه ی آنها افزایش یافته است.
- پزشکان توصیه می کنند که سعی کنید به حالت لمبده در رختخواب بخوابید.

رژیم غذایی بعد از عمل

رژیم درمانی جدی و سختی برای این عمل وجود ندارد، اما با این حال پزشکان توصیه می کنند که روز بعد از جراحی غذا های سبک مصرف نمایید اما بعد از آن روز اگر میل داشته باشید می توانید مانند همیشه غذا بخورید.



کد سند: ED-PA-11



بسته آموزشی خود مراقبتی

جراحی شانه

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث / درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲
/ انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

نحوه ی دوش گرفتن

- برای دوش گرفتن نیاز به اجازه گرفتن از پزشک خود دارید، در این مورد از پزشک خود سوال فرمایید. معمولاً روز دوم پس از مرخص شدن بیمار می تواند دوش بگیرد ولی حتماً اجازه پزشک نیاز است
- حین دوش گرفتن گردن آویز را باز کنید و دست خود را بر روی یک سطح (چهارپایه و ...) قرار دهید و یا یک نفر به شما کمک کند تا دست خود را ثابت نگه دارید.
- هدف از این کار این است که به شانه شما فشاری وارد نشود ، خودتان نیز از انجام حرکات اضافی خودداری فرمایید.
- پس از دوش گرفتن سریعاً گردن آویز خود را ببندید.

مراقبت از زخم

- تا چند روز پس از جراحی مقداری ترشحات از زخم خارج خواهد شد که طبیعی می باشد، این ترشحات باید با گذشت زمان کمتر شده و حالت لزج ، چسبنده و بدبو (عفونی) نداشته باشد.
- مهم ترین نکته در باره مراقبت از زخم این است که باید آن را خشک و تمیز نگه دارید.
- تا زمان دستور پزشک باید زخم را پانسمان کنید.
- یک روز درمیان پانسمان را تعویض کنید.

- تا ۳ ماه دور کردن اندام از بدن همراه با چرخش به خارج ممنوع است.
- تا ۶ هفته حرکات زیاد اندام و شانه ممنوع است بعد از ۶ هفته به کمک فیزیوتراپیست حرکات مجاز بوده مخصوصاً چرخش به خارج اندام فوقانی. در مورد زمان شروع ورزش و فیزیوتراپی، پزشک به شما توضیحات کافی خواهد داد.

در صورت مشاهده موارد زیر سریعاً به پزشک مراجعه نمائید:

- افزایش ناگهانی تورم یا احساس گرم شدن ناگهانی در منطقه ای که جراحی شده است این احساسات ناگهانی اصولاً با استراحت، گذاشتن یخ و بالا گرفتن دست ها از بین نمی روند.
- اگر دمای دهان شما بالا باشد و این دما تا بیش از ۴۰/۷ درجه سانتی گراد برسد و با خوردن مایعات و قرص پایین تر نیاید.
- اگر ترشحات شما حتی تا ۷۲ ساعت بعد از جراحی کاهش پیدا نکرد.
- احساس درد قفسه سینه، استفراغ، لرز، ضعف تنفسی، تهوع از دیگر علائم می باشند که باید جدی گرفته شوند.
- کبودی، قرمزی و حساسیت های بی دلیل در پاهای خود مخصوصاً زیر زانو