

## تعویض مفصل زانو



تعویض مفصل زانو شیوه جراحی است که در آن، مفصل مصنوعی که همان پروتز نام دارد، جایگزین مفصل آسیب دیده می شود. زانو، مفصل محوری است که نقش اصلی و اساسی در حرکت قسمت های تحتانی را بر عهده دارد. هنگامی که درد مفصل زانو بسیار شدید است و درمان های غیر جراحی نمی توانند درد را کنترل کنند، آرتروپلاستی یا تعویض مفصل زانو بهترین روش است. این روش می تواند هم درد مرتبط با استئوآرتریت زانو را بهبود بخشد و هم عملکرد زانو را بهتر کند. در واقع زمانی درد زانو به بالاترین حد خود می رسد که غضروف مفصل آن تحلیل رود. این مورد باعث ساییدگی دو استخوان به یکدیگر می شود و در نتیجه حرکت را برای فرد دردناک می کند.

## تعویض مفصل زانو

جراحی تعویض مفصل زانو، به بیمارانی توصیه می شود که در پی آسیب، صدمه و یا آرتروز، از درد در ناحیه زانو رنج می برند. استئوآرتروز که بیماری تخریبی مفاصل است و با ساییدگی مفصل زانو همراه است، یکی دیگر از دلایل انجام این جراحی می باشد. این قبیل آسیب های زانو، با درد و سفتی مفصل همراه است و فرد به هنگام انجام کارهای ساده و روتین خود نیز با مشکل روبرو خواهد شد

### عوامل آسیب دیدگی مفصل زانو کدام اند؟

آرتروز شایع ترین عامل آسیب دیدگی مفصل زانو و در نتیجه رایج ترین علت اقدام به جراحی تعویض مفصل زانو است. اما علاوه بر این بیماری، عوامل دیگری هم موجب آسیب دیدگی مفصل زانو می شوند که عبارت اند از:

- نوعی از آرتروز که بر اثر آسیب به مفصل حین یک سانحه مانند تصادف رخ می دهد که موجب شکستگی استخوان های اطراف زانو، پارگی تاندون ها و آسیب دیدگی غضروف ها می شود.
- مرگ استخوانی (استئونکروز) که در اثر عدم خون رسانی کافی به مفاصل رخ می دهد.
- عارضه هایی نظیر آکرومگالی که موجب رشد غیرعادی استخوان ها می شوند.
- روماتیسم مفصلی یا آرتروز روماتوئید
- بیماری هموفیلی یا خون تراوی
- انواع انحرافات زانو

## تعویض مفصل زانو

• ابتدا به نفرس

### چه زمانی تعویض مفصل زانو توصیه می شود؟

در صورت بروز علائم و نشانه های زیر، جراحی تعویض مفصل زانو توصیه می شود:

- درد و سفتی در مفصل، به گونه ای که مانع از انجام کارها و فعالیت های روزانه فرد شود
- دردی که حتی به هنگام خواب و استراحت نیز احساس می شود
- عدم بهبود درد با روش های غیر جراحی، مصرف دارو و یا فیزیوتراپی
- التهاب و تورم زانو
- تغییر شکل و فرم زانو

## آموزش پس از ترخیص

### رژیم غذایی

- ❖ در صورتی که بیماری زمینه ای ندارید محدودیت غذایی خاصی برای شما وجود ندارد .
- ❖ برای تسریع بهبود زخم از میوه و سبزیجات فراوان و غذاهای پرپروتئین استفاده نمایید.
- ❖ برای جلوگیری از یبوست از مایعات فراوان و رژیم پرفیبر حاوی سبوس استفاده نمایید .

### فعالیت

## تعویض مفصل زانو

- ❖ جهت بهبود گردش خون جلوگیری از ایجاد عوارض باید هر چه سریعتر تمرینات ورزشی خود را زیر نظر پزشک معالج و فیزیوتراپ شروع کنید و بتدریج به مدت و دامنه آن اضافه کنید.
- ❖ در شروع حرکت، تغییر وضعیت و نقل و انتقال می توانید از وسایل کمک حرکتی نظیر عصا، واکر، ویلچر و ... استفاده کنید.
- ❖ به صورت تدریجی دامنه حرکتی و فعالیت های خود را در منزل افزایش دهید.
- ❖ مواظب باشید زمین نخورید ،هر بار افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود.
- ❖ کلیه فعالیتهای خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیو تراپیست انجام دهید.
- ❖ از استراحت های طولانی، ایستادن و نشستن طولانی مدت بپرهیزید و جهت راه رفتن از وسایل کمک حرکتی مانند واکر استفاده نمایید.
- ❖ جهت پیاده روی از کفش های راحت و بدون پاشنه استفاده نمایید.
- ❖ جهت جلوگیری از زمین خوردن در حمام و پله هل از دستگیره های کمکی استفاده نمایید .
- ❖ هنگام استفاده از واکر اول پای معیوب و هنگام استفاده از عصا اول پای سالم را حرکت دهید.

### مراقبت

- ❖ بخیه های محل عمل جراحی در طی چند هفته بعد از جراحی بهبود می یابد و نیازی به کشیده شدن ندارد و ۲۰-۱۵روز بعد از عمل بخیه ها توسط پزشک رویت شود.

## تعویض مفصل زانو

- ❖ از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها داشته باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید.
- ❖ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید.
- ❖ فرش نرم و کف پوشهای صیقلی که سبب لیز خوردن شوند را جابجا کنید.
- ❖ از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه و دسته دار که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است.
- ❖ یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.
- ❖ استفاده از تکنیک های آرام سازی مانند تنفس عمیق، استفاده از مسکن ها و شل کننده های عضلانی تجویز شده توسط پزشک سبب کاهش درد می شود.
- ❖ تخلیه ناقص مثانه در اثر وضعیت خوابیده در رختخواب میتواند سبب عفونت ادراری گردد لذا مقدار کافی مایعات مصرف کرده و در صورت بروز تب یا سوزش ادرار به پزشک مراجعه کنید.
- ❖ کم تحرکی، تعریق و کاهش بافتهای زیرجلدی بخصوص در افراد مسن و دیابتی سبب ایجاد شکنندگی پوست و زخم فشاری میگردد لذا از باقی ماندن در یک وضعیت بیش از ۲ ساعت خودداری کنید و روزانه پوست را از نظر قرمزی، سائیدگی و تورم کنترل کنید.
- ❖ مصرف دخانیات و الکل باید قطع گردد. محدودیت فعالیت و تحمل وزن توصیه شده از طرف پزشک معالج خود را رعایت کنید.
- ❖ در صورت نیاز به تعویض پانسمان طبق نظر پزشک به بیمارستان مراجعه نمایید.

## تعویض مفصل زانو

- ❖ از تعویض پانسمان بدون تجویز پزشک اجتناب نمایید.
- ❖ دقت کنید تا ناخن های انگشتان شما گرم و صورتی باشند.
- ❖ زانوی خود را بیش از ۹۰ درجه خم نکنید.
- ❖ جهت کاهش درد از مسکن تجویز شده توسط پزشک استفاده نمایید تکنیک های آرام سازی انحراف فکر مفید می باشند
- ❖ تا حد امکان از بالا و پایین رفتن از پله ها اجتناب کنید
- ❖ در صورتی که پوشش های استفاده شده در پانسمان ضد آب باشند در روز دوم می توان استحمام کرد اما در صورتی که این پوشش ها ضد آب نباشند باید تا روز پنجم تا هفتم صبر کرد. به مدت سه تا چهار هفته باید از غوطه ور شدن در آب (مثلا شنا کردن) اجتناب کرد..
- ❖ احساس درد، ناراحتی و سفتی زانو طبیعی است اما لازم است برای کاهش و برطرف شدن آن طبق برنامه های تجویز شده توسط پزشک عمل گردد.
- ❖ در طی روز سوم تا هفته ی سوم پس از جراحی، احساس بی حسی در پوست اطراف محل برش طبیعی است. این بی حسی با گذشت زمان بهبود می یابد.
- ❖ پس از یک هفته توانایی خم کردن ۹۰ درجه ای زانو انتظار می رود. پس از ۷ تا ۱۰ روز فرد قادر خواهد بود تا به صورت کامل زانو را باز کند.

### زمان مراجعه بعدی

- ❖ در در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید.

## تعویض مفصل زانو

- ❖ در صورت داشتن هر یک از علائم زیر هر چه سریعتر به پزشک یا اورژانس بیمارستان ولیعصر مراجعه نمایید.
- ❖ درد شدید که به مسکن پاسخ نمیدهد.
- ❖ اختلال حرکت اندام های تحتانی
- ❖ درد شدید کشاله ران
- ❖ بوی نامطبوع یا ترشحات چرکی محل عمل
- ❖ خونریزی محل عمل
- ❖ تنگی نفس
- ❖ ادم و تورم ساق پا
- ❖ تب و لرز

### منابع

- درسنامه ارتوپدی و شکستگی ها / تالیف دکتر بهادر اعلمی هرنندی و همکاران / ویرایش چهارم
- کتاب پرستاری برونر- سوارث
- مجموعه کامل دروس پرستاری- انتشارات بشری
- Schwartz Principles of Surgery