

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:

۳۱۱۲۲۲۲۱ - ۳۱۱۲۱۱۴۲ (واحد حامیان بیمار)

مراقبت های بعد از جراحی زانو

بعد از جراحی تعویض مفصل زانو شما به مدت چند روز در بیمارستان بستری خواهید بود. با موارد زیر مشخص می شود که شما آماده ترخیص هستید یا نه.

- اینکه شما به تنهایی قادر به خارج شدن از تخت خود هستید
- دردی که دارید قابل تحمل باشد.
- بتوانید به تنهایی از دستشویی استفاده کنید.
- قادر باشید تا به وسیله عصا یا واکر راه بروید، هرچند کوتاه ولی باید به تنهایی بتوانید این کار را انجام دهید.

مراقبت در منزل:

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.
- 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 رانندگی تا بهبود درد و بازبایی 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.

مراقبت از زخم جراحی زانو:

ناحیه زخم باید تمیز و خشک نگه داشته شده و پانسمانی که بر روی زخم قرار داده می شود 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 عفونت باشد.

معمولاً چند ماه بعد از جراحی، شاهد تورم و التهاب در زانو خواهید بود. استفاده از کمپرس یخ و یا بالا نگه داشتن پا، به کاهش التهاب کمک میکند. در صورتی که متوجه بدتر شدن التهاب شدید، پزشک را در جریان قرار دهید، زیرا می تواند نشانه ای از لخته شدن خون باشد.

نرمش های اولیه:

این نرمش ها را باید هر چه زودتر شروع کرد. در ابتدا ممکن است در حین انجام کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید انجام این نرمش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش میدهد.

حرکت شماره ۱

با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را هر ساعت ۳ بار و هر بار ۳ دقیقه انجام دهید. بلافاصله بعد از عمل جراحی این نرمش را شروع کنید. این نرمش را تا موقعی که کاملاً بتوانید راه بروید و تورم ساق شما از بین برود انجام دهید.



حرکت شماره ۲

زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتیمتر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید. اینکار را آنقدر تکرار کنید که ران شما خسته شود.





بسته آموزشی خود مراقبتی

جراحی زانو

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

رژیم غذایی

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

از مصرف ویتامین K و یا مواد غذایی سرشار از این ویتامین باید خودداری شود، به خصوص که داروهای رقیق کننده خون مانند وارفارین استفاده می شود. مصرف مایعات فراموش نشود. سعی کنید در این دوران اضافه وزن نداشته باشید تا فشار بیشتری به زانو وارد نشود.

در صورت مشاهده علائم زیر سریعاً به پزشک یا بیمارستان

مراجعه نمایید:

تب بالای ۳۸ درجه

در در پشت ساق

قرمزی در پشت ساق

تورم پا یا ساق یا ران

تنگی نفس ناگهانی

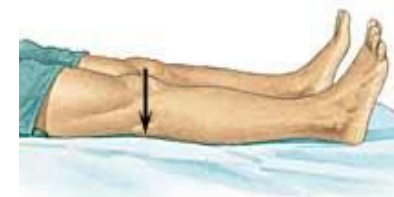
درد قفسه سینه بخصوص اگر با تنفس شدیدتر شود.

داروهای خود را به طور مرتب مصرف کنید و در زمان تعیین

شده توسط پزشک به مطب مراجعه نمایید.

حرکت شماره ۳

یک حوله کوچک را لوله کرده و کمی بالاتر از میچ در زیر تاندون آشیل بگذارید طوری که پاشنه شما کمی از زمین بالاتر باشد. تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید کل اندام تحتانی خود را کاملاً مستقیم کنید و پشت زانوی خود را تا حد امکان به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید. این حالت را ۱۰ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را کاملاً شل کرده و ۳ ثانیه استراحت کنید. سپس مجدداً این کار را تکرار کنید. ۱۰ بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید.



حرکت شماره ۴

در حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه میتوانید خم کنید. ۱۰-۵ ثانیه زانو را در همین حالت حداکثر خم نگه داشته و سپس به آرامی آن را باز کنید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.

