

- از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن یک بالشست قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد استفاده کنید.
- یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید.



عمل جراحی پروتز زانو (مفصل مصنوعی)

از عوامل شایع ایجاد درد در افراد بالاتر از 40 سال آرتروز مفصل زانو است. آرتروز مفصل زانو، شایعترین بیماری تخریبی از میان مفاصل بدن می باشد. با توجه به اینکه بیماری با افزایش سن پیشرفت می کند به آرتروز پیری نیز معروف است. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، نوع شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز میتواند در بروز این بیماری دخیل باشند. وقتی غضروف آسیب دیده زانو دچار آرتروز شود مفاصل خشک و دردناک می شوند. ممکن است به سبب درد خیلی شدید، فرد از مفصلش استفاده نکند و در نتیجه عضلات حول مفصل ضعیف شده و حتی حرکت مفصل برای بیمار بسیار مشکل باشد. معاینه فیزیکی، برخی آزمایشات و عکسهای رادیوگرافی میزان صدمه به مفصل را نشان خواهند داد. در صورتی که درمانهای غیر جراحی مثل استفاده از مسکن، کاهش وزن و فیزیوتراپی در بیمار موفق نباشد و درد را فرو نماند، تعویض مفصل در نظر گرفته می شود.

بررسی های قبل از جراحی

- انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک.
- انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی و عروقی.
- انجام رادیوگرافی زانو یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و در صورت لزوم MRI
- هر نوع عفونت و حساسیت پوستی و تورم در قسمت های پایین پا باید بررسی شود.
- درمان هرگونه عفونتهای ادراری و مثانه و دیگر قسمتهای بدن

چگونه تعویض مفصل زانو انجام می شود؟

بیمار داروی بیهوشی گرفته و جراح بخش های آسیب دیده مفصل را تعویض می کند. در آرتروز زانو، انتهای آسیب دیده غضروف و استخوان ها با سطوح فلزی و پلاستیکی که برای برگرداندن حرکت و عملکرد زانو شکل گرفته اند تعویض می شود. مواد استفاده شده در تعویض مفصل طوری طراحی شده اند تا مفصل را قادر سازند که مشابه یک مفصل طبیعی حرکت کند.

عوارض احتمالی شامل موارد زیر است:

عفونت! عفونت ممکن است در اطراف پروتز یا برش جراحی ایجاد شود که می تواند در بیمارستان یا پس از ترخیص رخ دهد. حتی ممکن است سال ها بعد اتفاق بیفتد که در جدیدترین گزارش های تحقیقی حدود 2-1٪ است که نیاز به درمان خاص خود دارد.

لخته های خون! لخته های خون نتیجه چندین فاکتور از قبیل کاهش تحرکات که باعث حرکت آهسته خون در ورید های پا می شود. اگر تورم و درد در ران و ساق پا گسترش پیدا کند احتمال وجود لخته های خون در عروق اندام تحتانی می باشد.

شل شدگی! ممکن است شل شدن پروتز داخل استخوان پس از تعویض مفصل رخ دهد که می تواند باعث درد شود. در صورتی که شل شدگی قابل توجه باشد ممکن است نیاز به تعویض دوباره مفصل عوض شده باشد.

تغییراتی به صورت زیر در منزل در دوره بهبودی به شما

کمک می کند

- پله های منزل حتما نرده داشته باشد
- در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد
- از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد

در صورت بروز علائم زیر فوراً به پزشک مراجعه کنید

- افزایش درد و تورم در ساق پا
- افزایش ناگهانی تنگی نفس و درد قفسه سینه
- تب و لرز
- قرمزی، سفیدی و تورم در محل جراحی زانو
- ترشح از محل جراحی زانو
- افزایش درد زانو با هر فعالیت و حتی در زمان استراحت

نکته: هر چند وقت یکبار تا آخر عمر باید به پزشک معالج ارتوپد مراجعه کرد تا از صحت کارکرد مفصل مصنوعی مطمئن شد.

انجام نرمش و ورزش بعد از تعویض مفصل زانو

باید همیشه سعی کرد تمرینات سبک بدنی را تا آخر عمر ادامه داد تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود. این نرمش ها را باید هر چه زودتر شروع کرد. حتی می توانید آن ها را از اتاق ریکآوری و بلافاصله بعد از عمل جراحی شروع کنید. در ابتدا ممکن است در حین انجام نرمش ها کمی احساس ناراحتی کنید ولی مطمئن باشید انجام این نرمش ها بهبودی شما را سرعت داده و درد شما را کاهش می دهد. این نرمش ها عبارتند از:

- 1) با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را هر ساعت 3 بار و هر 3 دقیقه انجام دهید. بلافاصله بعد از عمل جراحی این نرمش را شروع کنید.



بیمارستان دکتر فرهمندفر
(واحد آموزش سلامت)

تعویض مفصل زانو

(پروتز)



شناسنامه بروشور آموزشی		
عنوان	تعویض مفصل زانو (پروتز)	
تهیه و تنظیم	فرزانه بابایی	
سمت	سوپروایزر آموزشی	
تایید کننده	دکتر تکاپوی - متخصص ارتوپدی	
سال تهیه	1399	بازنگری 1405

دکتر تکاپوی
مستشار ارشد
تلفن: ۳۳۴۱۰۰۰۰

(4) در حالیکه به پشت خوابیده اید و پاشنه خود را از زمین بلند نکرده اید زانو را تا جاییکه میتوانید خم کنید. 10- 5 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.



(5) در کنار تخت نشسته و ساق های خود را از کنار تخت آویزان کنید یا روی یک صندلی بنشینید. سپس پشت پای سالمتان را پشت پاشنه اندام عمل شده قرار دهید تا آن را حمایت کند. زانوی عمل شده را تا جاییکه میتوانید خم کرده و 10-5 ثانیه در همان وضعیت نگه دارید. تا جاییکه ران شما خسته شود نرمش را تکرار کنید.



(2) یک حوله کوچک را لوله کرده و کمی بالاتر از مچ 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 سعی کنید پشت زانوی خود را تا حد امکان به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید. این حالت را 10-5 ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را کاملاً شل کرده و 3 ثانیه استراحت کنید سپس مجدداً این کار را تکرار کنید. 10 بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید. مجدداً تمام کارها را انقدر تکرار کنید که در ران خود احساس خستگی کنید.



(3) زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتیمتر از زمین بلند کنید. 10 ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید. اینکار را آنقدر تکرار کنید که ران شما خسته شود.

