



آموزش پس از ترخیص تعویض مفصل زانو

روز اول تا چهارم پس از عمل جراحی زانو

برای جلوگیری از مشکلات و بازبانی مجدد قدرت بدنی باید از جای خود حرکت کنید. ممکن است لوله جمع کننده خون را از زانو جدا کرده باشند و یا ممکن است یک دستگاه CPM (دستگاه حرکت پسیو مداوم) به شما متصل شده باشد تا به طور خودکار و به آرامی زانوی شما را خم و راست نماید تا سریع تر بهبود یابد.

با فیزیوتراپی بعد از تعویض مفصل زانو به شما کمک می کند تا روی پای خود بایستید و به شما آموزش می دهد که چگونه میج پای خود را حرکت دهید تا خون به جریان بیفتد. تمرین های تنفسی باعث می شود تا ریه های خود را پاک نگه داشته و از بروز ذات الریه جلوگیری کنید

روز دوم پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو، شما احتمالاً می توانید از داروهای خوراکی برای تسکین درد استفاده نموده و رژیم غذایی معمول خود را مصرف کنید. شما می توانید با استفاده از کمک، خودتان به دستشویی بروید.

در روز سوم پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو، زخم باید به اندازه کافی بهبود یافته باشد تا شما بتوانید استحمام کنید. در صورت موافقت پزشکتان، پانسمان را بردارید و استحمام نمایید، پس از اتمام، به آرامی روی زخم دست بکشید تا خشک شود سپس پانسمان جدید را روی آن قرار دهید. زخم خود را با هر گونه لوسیون یا کرمی به غیر از آنچه پزشکتان تجویز کرده، نبندید. قبل از رفتن مجدد به حمام یا استفاده از استخر، صبر کنید تا زخم به خوبی بهبود یافته و بخیه ها برداشته شوند این کار معمولاً پس از دو هفته انجام می گیرد.

در روز ۳ و ۴ شما قادر به راه رفتن با عصا یا واکر هم باشید

هفته اول پس از عمل جراحی زانو:

هنگامی که بیدارید، سعی کنید که هر دو ساعت یک بار، کمی راه بروید و قدم بزنید.

هفته دوم پس از عمل جراحی زانو:

به طور حتم شما یک هفته قبل از عمل جراحی زانو، منزل خود را مرتب نموده اید، بنابراین خیلی راحت می توانید در منزلتان به اطراف حرکت کنید و از یک پرستار نیز بخواهید تا در کارهای روزمره و رفت و آمد به شما کمک کند. خیلی کوتاه پیاده روی کنید

و تا زمانی که وضعیت شما کاملاً پایدار شود، از عصا و واکر استفاده کنید.

هفته سوم تا ششم پس از عمل جراحی زانو: از سرگیری فعالیت های روزمره

شما باید بتوانید به بسیاری از فعالیت ها و حالت نرمال خود بازگردید. شنا کردن و استفاده از دوچرخه ثابت برای زانوی شما راحت خواهد بود. اگر باغبانی می کنید، بعد از دو ماه به راحتی می توانید زانو بزنید اگر چه در ابتدا کمی دشوار به نظر می رسد. از ورزش هایی که تأثیر فیزیکی زیادی روی بدن دارند مانند دویدن یا بسکتبال، باید اجتناب شود.

هفته چهارم پس از عمل جراحی زانو: قطع مصرف داروهای ضد درد و مسکن

هفته ششم پس از جراحی زانو: شما نیاز دارید به اندازه کافی تحرک داشته باشید و از هر دردی عاری باشید تا بتوانید با پدال ها بدون درنگ کار کنید. صبر کردن شش تا هشت هفته ای برای این منظور، ضروری است.

ماه های بعد از عمل جراحی زانو: اگر حرفه شما به گونه ای است که زمان زیادی را نشسته هستید، می توانید طی دو هفته به کار بازگردید. اما اگر شغل شما نیازمند فعالیت فیزیکی است، ممکن است تا چند ماه سر کار نروید.

یک سال پس از جراحی زانو: پیگیری درمان

برای هر فرد مدت زمانی که طول می کشد تا بهبودی کامل پیدا کند متفاوت از دیگری است اما در اینجا برخی از دستور العمل های کلی برای بازگشت به زندگی عادی را می آوریم:

– انجام کارهای خانه: پس از ۶-۳ هفته

– رابطه جنسی: پس از ۶-۴ هفته

– بازگشت به کار: پس از ۸-۶ هفته

– شنا: پس از ۸-۶ هفته

– رانندگی: پس از ۸-۶ هفته اگر زانوی راست عمل شده باشد. اگر مورد عمل زانوی چپ باشد پس از ۱ هفته می توانید دوباره رانندگی کنید.



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هر گونه سوال می توانید در ساعات اداری با شماره تلفنهای زیر تماس بگیرید:

تلفن: ۱۲-۰۵۸۳۲۲۹۷۰۱۰ داخلی ۱۱۸۶ - ۰۹۱۵۴۴۱۵۴۴۶

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به آدرس زیر

مراجعه کنید:

WWW.NKUMS.AC.IR

بازنگری: آذر ۱۴۰۳

تهیه کننده: فاطمه گلستانی (سوپروایزر آموزش سلامت)