

❖ شرح روش

اگر زانوی فردی به هر دلیلی از جمله ابتلا به آرتروز، ورم مفاصل یا هر نوع آسیب فیزیکی دیگر به شدت صدمه دیده باشد، فرد توانایی انجام فعالیت‌های روزمره‌ی ساده مانند راه رفتن یا بالا رفتن از پله را نخواهد داشت و این در حالی است که این افراد حتی در وضعیت نشسته یا خوابیده نیز درد شدیدی را در ناحیه زانو احساس می‌کنند. اگر تجویز دارو، کاهش سطح فعالیت فیزیکی یا استفاده از تکیه‌گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر باشد، عمل تعویض کامل کشکک زانو آخرین راهکاری است که می‌تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد.



❖ دلایل انجام

از عللی که منجر به تعویض مفصل زانو در فرد می‌شود می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ✓ درد شدید زانو که موجب محدودیت فعالیت می‌شود.
- ✓ تورم مزمن زانو که موجب محدودیت فعالیت می‌شود.
- ✓ تغییر شکل زانو به صورت چرخش به داخل یا خارج زانو

✓ سفتی زانو و ناتوانی برای خم و صاف کردن زانو

❖ عوارض احتمالی

به دنبال تعویض مفصل زانو عوارض زیر در فرد بروز می‌نماید:

- ✓ عفونت
- ✓ لخته‌های خون (بخصوص در عروق اندام تحتانی)
- ✓ شل‌شدگی پروتز داخل استخوان

❖ اقدامات قبل از جراحی

- ✓ انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- ✓ انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی عروقی
- ✓ انجام رادیوگرافی زانو جهت تعیین وسعت آسیب و تغییر شکل زانو
- ✓ انجام (ام.آر.آی) یا اسکن استخوان طبق دستور پزشک و بررسی بافت نرم اطراف زانو بر اساس نیاز
- ✓ هر نوع عفونت، حساسیت پوستی و تورم در قسمت‌های پا باید اطلاع داده شود.
- ✓ کلیه داروهایی را که مصرف می‌کنید به پزشک اطلاع دهید.
- ✓ انجام معاینه دندانپزشکی و درمان هر گونه مشکلات دندان.
- ✓ درمان هر گونه عفونت‌های ادراری، مثانه و دیگر قسمت‌های بدن.

❖ روش انجام

زمان جراحی حدود ۲ ساعت طول می‌کشد و جراح ناحیه‌ی آسیب دیده زانو را بر می‌دارد و سپس سطح مفصلی جدید را قرار می‌دهد. در آرتروز زانو، انتهای آسیب دیده غضروف و استخوان‌ها با سطوح فلزی و پلاستیکی که برای برگرداندن حرکت و عملکرد زانو شکل گرفته اند تعویض می‌شود. مواد استفاده شده در تعویض مفصل طوری طراحی شده اند تا مفصل را قادر سازند که مشابه یک مفصل طبیعی حرکت کند.

❖ اقدامات پس از جراحی

- ✓ برای جلوگیری از لخته شدن خون در پاها و کاهش التهاب پا از جوراب واریس و داروهای رقیق کننده خون طبق دستور پزشک استفاده کنید.
- ✓ با مصرف صحیح آنتی بیوتیک‌ها طبق دستور پزشک و بررسی محل جراحی از نظر تورم، سفتی، ترشح و اطلاع سریع این موارد به پزشک، از عفونت بعد از عمل جلوگیری می‌شود.
- ✓ در طی ۲ سال اول بعد از جراحی قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.
- ✓ در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتماً به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید.

❖ فعالیت

به دنبال تعویض مفصل زانو فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- ✓ کلیه فعالیت‌های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه‌های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید .
- ✓ مواظب باشید زمین نخورید، هر افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می‌شود .
- ✓ باید همیشه سعی کنید تمرینات سبک بدنی را تا آخر عمر ادامه دهید تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود .

❖ رژیم غذایی

پس از تعویض مفصل زانو رژیم غذایی را به صورت زیر تنظیم نمائید:

- ✓ از رژیم غذایی با فیبر زیاد و مایعات استفاده نمایید که باعث تحریک سیستم گوارشی شده و از ایجاد یبوست و نفخ جلوگیری کرده و به بهبود اشتها کمک می‌کند.
- ✓ از رژیم غذایی پرپروتئین، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آبمیوه‌های تازه حاوی ویتامین (ث) C ، می‌تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.

❖ مراقبت

- ✓ پله‌های 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 دست‌ها داشته باشد که با فشار دادن دست‌ها بلند شوید .

✓ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید

- ✓ قالیچه‌های نرم که ممکن است سبب لیز خوردن شوید را جابجا کنید .

✓ محل زندگی شما بهتر است که پله نداشته باشد.

- ✓ از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دستها وجود دارد استفاده کنید .

- ✓ یک میز یا چهارپایه کوچک در هنگام نشستن، زیر پاها برای بالا نگه داشتن پاها قرار دهید .

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ افزایش درد و تورم در ساق پاها
- ✓ تنگب نفس و درد قفسه سینه
- ✓ تب و لرز
- ✓ قرمزی، سفتی، تورم و ترشح از محل جراحی زانو
- ✓ افزایش درد زانو با فعالیت و حتی در زمان استراحت

تاریخ تولید محتوا: بهار ۱۴۰۲

منبع: واحد آموزش بیمار، خانم سعیدی کیا