دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

توصیه های پس از ترخیص تعویض مفصل زانو

- داروهای آنتی بیوتیک و داروهایی که برای جلوگیری از لخته شدن خون تجویز می‌شوند را کامل مصرف کنید.
- برای کنترل درد از مسکن تجویز شده استفاده کنید.
- پانسمان محل جراحی را روزانه به روش استریل تعویض کنید . معمولا زخم جراحی تا چند روز ترشحات آبکی و زلالی دارد که ممکن است پانسمان را خیس کند. بعد از چند روز این ترشحات قطع میشود.
- معمولا بخیه ها بعد از دو هفته خارج می‌شوند.
- تا زمان وجود بخیه ها محل عمل را خشک و تمیز نگه دارید.
- از اعمال فشار بر روی زانو بپرهیزید و زانو را به وسیله بانداژ کشی ببندید .
- میزان کم یا متوسطی از ورم برای چند ماه پس از جراحی عادی است . برای کاهش تورم زانو ، زانوی خود را بالا قرار دهید و روی آن یخ بگذارید. پوشیدن جوراب های فشاری مخصوص نیز می تواند به کاهش ورم زانو کمک کند.
- سعی کنید به نحوی غذا بخورید که اضافه وزن پیدا نکنید چرا که از وارد شدن فشار بیشتر بر روی زانوی خود جلوگیری کنید.
- .برای کنترل ادم و درد می‌توان از کیسه یخ استفاده کرد.
- وسایلی که بیشتر مورد نیاز است باید در نزدیک محل نشستن بیمار باشد.
- صندلی مورد استفاده باید طوری باشد که محل نشستن آن بالاتر از معمول و کمی سفت باشد.
- بیمار طبق یک برنامه منظم باید هر روز مقدار معینی البته با نظر پزشک خود در منزل راه برود. باید هر روز زمان و مسافت راه رفتن بیشتر شود .

- در چند هفته بعد از جراحی بیمار باید از واکر یا عصای زیر بغل استفاده کند و تا وقتی حرکت و قدرت عضلات اطراف مفصل ران وی خوب نشده است احتمال زمین خوردن زیاد است و بالا و پایین رفتن از پله ممکن است خطرناک باشد.

- در طول روز هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک بار وضعیت استقرار خود را تغییر دهید. به طور مثال از حالت خوابیده به نشسته و ایستاده تغییر وضعیت دهید.

- پس از تمرین، برای کنترل درد و ورم می‌توانید از ماساژ یخ بر روی زانو برای مدت ۶ تا ۸ دقیقه استفاده کنید (البته دقت کنید زمانی که پا بی‌حس شد و رنگ آن قرمز شد یخ گذاری را قطع کنید چرا که استفاده بیش از حد از یخ می‌تواند اثر عکس داشته باشد).

- معمولا بیمار باید بتواند بعد از سه تا شش هفته از جراحی فعالیتهای سبک روزانه خود در خانه را انجام دهد.

در صورت بروز علائم زیر به پزشک مراجعه کنید:

درد مقاوم ، تب ، ترشحات بد بو از ناحیه جراحی، بی حسی اندام ، درد پشت ساق پا، تنگی نفس ، درد ناگهانی قفسه سینه

داروهای مصرفی منزل:

زمان و مکان مراجعه:

کمیته آموزش وپژوهش بیمارستان آموزشی - درمانی نهم دی - واحدآموزش به بیمار

تلفن پاسخگو :۱۹-۵۲۲۲۶۰۱۶ داخلی ۲۸۰

پائیز ۹۶

