



اداره کل اوقاف و امور خیریه

بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع)



تعویض مفصل زانو

از عوامل شایع درد در افراد بالاتر از ۴۰ سال آرتروز مفصل زانو است. علاوه بر سن، علل ژنتیکی، شغل و حرفه، چاقی، عوامل هورمونی و نژاد نیز می تواند در بروز این بیماری دخیل باشند. وقتی غضروف زانو آسیب دیده شود، مفاصل خشک و دردناک می شوند.

ممکن است به دلیل درد خیلی شدید فرد از مفصلش استفاده نکند و در نتیجه عضلات ضعیف شوند.

معاینات فیزیکی، برخی آزمایشات، عکس های رادیوگرافی میزان آسیب 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 کم نشود، تعویض مفصل زانو در نظر گرفته می شود.

عوارض بعد از عمل جراحی:

۱- عفونت: عفونت ممکن است اطراف پروتز یا برش جراحی ایجاد شود، که می تواند در بیمارستان یا بعد از ترخیص بوجود آمده و یا سال ها بعد از ترخیص رخ دهد.

۲- لخته های خون:

از عوامل مساعد کننده آن:

- کاهش حرکت عضو
 - افزایش انعقادپذیری خون ناشی از مصرف دارو
- علائم آن: افزایش تورم و درد در ران و ساق پا، وجود لخته خون در عروق اندام تحتانی.

۳- شل شدگی پروتز داخل مفصل ران که باعث درد می شود. در صورتی که شل شدگی قابل توجه باشد، بسته به نظر پزشک، ممکن است نیاز به تعویض مجدد مفصل زانو باشد.

نکات قابل توجه:

- *پله های منزل حتما نرده داشته باشد.
- *در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد.
- *از توالت فرنگی بلند استفاده شود.
- *یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام نشستن زیر پا، برای بالا نگه داشتن اندام قرار دهید. پاها روی هم قرار نگیرد.

ورزش و نرمش بعد از تعویض مفصل زانو:

۱. با حرکت دادن مچ پا، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید. این نرمش را میتوان بلافاصله بعد از عمل جراحی انجام داد. هر ساعت ۳ بار و هر بار سه دقیقه این حرکت را انجام دهید.



۲. زانوی خود را مستقیم بالا نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید. ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس پا را به آرامی پایین بیاورید. این کار را آنقدر تکرار کنید تا ران خسته شود.



۳. یک حوله کوچک را طوری قرار دهید که پاشنه پا کمی بالاتر از سطح زمین باشد. تمام عضلات ران خود را منقبض کرده و سعی کنید پشت زانوی خود را به زمین نزدیک کنید و به پایین فشار بیاورید. این حالت را ۱۰-۵ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کرده و ۳ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را شل کرده و ۳ ثانیه استراحت کنید.

در صورت بروز علائم فوق به پزشک خود مراجعه کنید:
توصیه میشود هر چند وقت یکبار ، تا آخر عمر ، به پزشک مراجعه نمایید. تا از عملکرد مفصل زانو مطمئن شوید.
*افزایش درد و تورم در ساق پا
*تب و لرز
*ترشح از محل جراحی زانو
*افزایش درد زانو با هر فعالیت و حتی هنگام استراحت

**بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور /
۱۴ الی ۰۵۱۴۲۲۲۱۵۱۱**

ناظر کیفی	دکتر سعید اسکندری، متخصص ارتوپدی
تهیه کنندگان	سارا شریفان (مسئول آموزش به بیمار) ثمینه عابدی (مسئول تغذیه و رژیم درمانی)
تاریخ بازنگری	۱۴۰۵

برای ۲ هفته بعد از عمل جهت ریکاوری سریع تر و کاهش طول دوره نقاهت

- لزوم مصرف روزانه ۱۰-۸ لیوان آب
- مصرف ناشتا آب آلو یا ۱ لیوان آب ولرم (آب آلو را میتوان آخر شب قبل خواب نیز مصرف نمود).
- عدم مصرف فست فود ها و غذاهای پرچرب و سنگین



مجددا این کار را تکرار کنید ۱۰ بار این عمل را انجام داده و یک دقیقه استراحت کنید. مجددا این کار را آنقدر تکرار کنید که در ران احساس خستگی کنید.



رژیم غذایی:

- رژیم غذایی بایستی شامل سه وعده اصلی (صبحانه، ناهار و شام) و ۲-۳ میان وعده باشد.
- بهترین میان وعده انواع میوه ها، شیر پاستوریزه کم چرب، سبزیجاتی مثل خیار، گوجه فرنگی، هویج یا آجیل کم نمک می باشد (اولویت با میوه های ملین مانند سیب، گلابی، کیوی، انجیر، انواع آلو، زردآلو و ... می باشد).
- مصرف حداقل ۱ لیوان از گروه سبزیجات مانند سبزی خوردن، خیار و گوجه فرنگی، انواع سالاد همراه غذا
- مصرف مواد پروتئینی مانند انواع گوشت ها، حبوبات (به غیر از حبوبات نفاخ مانند نخود و لوبیا)، سفیده تخم مرغ و پنیر، حداقل