

❖ 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 فعالیت های روزمره ی 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 می کنند. اگر تجویز دارو ، کاهش سطح فعالیت فیزیکی یا استفاده از تکیه گاه در هنگام راه رفتن نتواند در درمان موقتی بیمار موثر باشد ، عمل تعویض کامل کشکک زانو آخرین راهکاری است که می تواند بیمار را از رنج و ناراحتی نجات دهد .



❖ دلایل انجام

از عللی که منجر به تعویض مفصل زانو در فرد می شود می توان به موارد زیر اشاره نمود:

- ✓ درد شدید زانو که موجب محدودیت فعالیت می شود .
- ✓ تورم مزمن زانو که موجب محدودیت فعالیت می شود .

- ✓ 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 می نماید:
- ✓ عفونت
- ✓ لخته های خون (بخصوص در عروق اندام تحتانی)
- ✓ شل شدگی پروتز داخل استخوان

❖ اقدامات قبل از جراحی

- ✓ انجام آزمایشات خون و ادرار طبق دستور پزشک
- ✓ انجام نوار قلب و بررسی وضعیت قلبی عروقی
- ✓ انجام رادیو گرافی 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 قسمت های پا باید اطلاع داده شود .
- ✓ کلیه داروهایی را که مصرف می کنید به پزشک اطلاع دهید .
- ✓ انجام معاینه دندانپزشکی و درمان هر گونه مشکلات دندان

- ✓ درمان هر گونه عفونت های ادراری ، مثانه و دیگر قسمت های بدن .

❖ روش انجام

زمان جراحی حدود ۲ ساعت طول می کشد و جراح ناحیه ی آسیب دیده زانو را برمی دارد و سپس سطح مفصلی جدید را قرار می دهد. 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 .

❖ 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 بیوتیک ها 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 می شود .
- ✓ در طی ۲ سال اول بعد از جراحی قبل از هر پروسیجر جراحی یا دندانپزشکی ، آنتی بیوتیک طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

❖ مراقبت

- ✓ پله های منزل حتما نرده داشته باشد .
- ✓ در حمام یک نرده به عنوان تکیه گاه وجود داشته باشد .
- ✓ از توالت فرنگی بلنداستفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دستها داشته باشد که با فشار دادن دستها بلند شوید .
- ✓ یک صندلی بلند در حمام قرار دهید
- ✓ قالی های 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 بالانگه داشتن پاها قرار دهید .

❖ در چه شرایطی به پزشک مراجعه نمایید؟

- ✓ افزایش درد و تورم در ساق پاها
- ✓ تنگی 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

- ✓ در زمان تعیین شده جهت ویزیت، حتما به پزشک جهت بررسی زانوی تعویض شده مراجعه کنید .

❖ فعالیت

- به دنبال تعویض مفصل زانو فعالیت خود را به صورت زیر تنظیم نمایید :
- ✓ کلیه فعالیت های خود را بعد از مشورت با پزشک و طبق توصیه های پزشک و فیزیوتراپیست انجام دهید .
- ✓ مواظب باشید زمین نخورید ، هر افتادن موجب آسیب به زانوی تعویض شده می شود .
- ✓ 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 نمایید :
- ✓ 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 می کند.
- ✓ از رژیم غذایی پرپروتئین ، پرکالری و سرشار از ویتامین استفاده کنید. مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین (ث) C ، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.