



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی بیمارستان حضرت ولی عصر (عج)

تعویض مفصل زانو

واحد آموزش سلامت

تهیه: **علی دیناروند (فیزیوتراپیست)**

تنظیم: رزیتا بخشی زاده

(سوپروایزر آموزشی)

بیمارستان حضرت ولیعصر (عج) فسا

آدرس: میدان ابن سینا

تلفن: 071-53315018

وب سایت: vh.fums.ac.ir

شهریور 99

مفصل زانو

زانو بزرگترین مفصل بدن انسان است. مفصل زانو در واقع مفصلی است که بین دو استخوان ران از بالا و استخوان درشت نی یا تیبیا از پایین قرار گرفته است. جلوی مفصل نیز استخوان دیگری به نام کشکک زانو یا پاتلا قرار دارد.

تعویض مفصل زانو

تعویض مفصل زانو که به آن آرتروپلاستی زانو Knee arthroplasty هم میگویند نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی تخریب شده استخوانهای ران و ساق در مفصل زانو را با یک سطح مصنوعی جایگزین میکنند.

دلایل تخریب مفصل زانو

- شکستگی شدید بدلیل ضربه به زانو
- آرتروز یا ساییدگی شدید مفصل معمولاً در سنین بالاتر از 50 سال
- بیماری های روماتیسمی
- بدجوش خوردن محل شکستگی
- آسیب دیدن رباطهای زانو

چه زمانی باید تصمیم به جراحی تعویض مفصل زانو گرفت؟

- درد شدید مفصل زانو بطوریکه فعالیت های روزمره مثل راه رفتن، بالا رفتن از پله و نشستن و بلند شدن از روی صندلی را هم محدود کند

- درد متوسط یا شدید زانو حتی در موقع استراحت
- درد زانو همراه با تغییر شکل و انحراف زانو
- زمانی که درد با استفاده از روش های غیر جراحی مانند دارودرمانی، فیزیوتراپی و... بهبود پیدا نکند

اهداف تعویض مفصل زانو

پس از جراحی تعویض مفصل زانو انتظار می رود درد بیمار به طور محسوسی کاهش پیدا کند و فرد بتواند فعالیت های روزمره مانند راه رفتن، شنا، دوچرخه سواری، رانندگی و بالا رفتن از پله یا سربالایی را راحت تر انجام دهد.



توانبخشی بعد از تعویض مفصل زانو

به بیماران توصیه می شود روز پس از انجام عمل جراحی از تخت خارج شده (با کمک متخصص فیزیوتراپی) و در روز دوم با کمک عصای زیر بغل یا واکر قدم بردارند. در این زمان لازم است توصیه های فیزیوتراپیست به دقت مورد توجه قرار گیرد. روز سوم پس از عمل، بیشتر بیماران مرخص شده و می توانند به خانه مراجعه نمایند. بخیه های زده شده در محل جراحی پس از چند روز جذب شده یا با گذشت حدود 10 الی 14 روز پس از عمل جراحی کشیده می شوند.

پس از انجام عمل جراحی تعویض مفصل زانو و مرخص شدن از بیمارستان، بسیاری از بیماران با انجام تمرین های حرکتی و فیزیوتراپی به خوبی درمان می شوند. در این حالت، احتمال موفقیت درمان بطور گسترده با توجه به شرایط بیمار و تلاش وی پس از عمل جراحی مشخص می شود. فیزیوتراپی بطور خاص در طول 4 تا 9 هفته اول پس از عمل جراحی تعویض مفصل زانو اهمیت ویژه دارد.

لازم به ذکر است دوران بهبودی پس از عمل تعویض مفصل زانو از بیماری به بیمار دیگر متفاوت است. برخی از بیماران ممکن است نیاز به سپری شدن 6 ماه جهت رسیدن به بهبودی داشته باشند در صورتی که دوران بهبودی در برخی بیماران ممکن است فقط 4 هفته طول بکشد.

برخی نکات مهم در ماه اول بعد از عمل جراحی

تعویض مفصل زانو

- داروهای تجویز شده توسط پزشک را بطور منظم مصرف کنید
- از استراحت زیاد و دراز کشیدن بدون فعالیت در بستر به مدت طولانی پرهیز کنید
- برای مراحل ابتدایی راه رفتن می توانید از واکر یا عصا استفاده کنید
- از نشستن دوزانو یا چهارزانو پرهیزید
- پاها را به صورت ضربدری روی هم قرار ندهید و یا بی حرکت رها نکنید
- از سرویس بهداشتی فرنگی استفاده کنید
- بهبود تعادل فرد ممکن است چند هفته تا یکسال زمان نیاز داشته باشد
- فعالیت هایی مانند دویدن، بالارفتن از کوه، اسکی، تنیس و بلند کردن اشیاء سنگین تر از 25 کیلوگرم خطرناک هستند
- پس از مرخص شدن حتماً با پزشک و فیزیوتراپیست برای ادامه ی روند درمان خود در ارتباط باشید

برخی تمرینات مهم برای هفته ی اول بعد از جراحی

تعویض مفصل زانو

- ❖ عضله های باسن را محکم به یکدیگر فشار دهید. ۵ ثانیه در این حالت بمانید، سپس ۵ ثانیه استراحت کنید و عضله ها را شل کنید. این حرکت را 12 بار تکرار کنید.

❖ در حالیکه دراز کشیده یا نشسته اید مچ پای خود را طوری که انگشت شست به طرف سر شما حرکت کند، حرکت داده و این کار را تا انتهای دامنه حرکتی ادامه دهید. سپس مچ پا را به سمت پایین ببرید بطوریکه انگشت شست از شما دور شود. این کار را هم تا انتهای دامنه حرکتی یعنی منتهی الیه پایین ادامه دهید.



❖ به پشت دراز بکشید، پا را خم و راست کنید. این حرکت را 12 بار تکرار کنید.



❖ حوله لوله شده ای را زیر پاشنه پا بگذارید. زانو را با انقباض عضله ی ران به سمت تخت پایین آورده و کاملاً صاف کنید. ۳ تا ۵ ثانیه در این حالت بمانید، سپس استراحت کنید. این حرکت را 12 بار تکرار کنید.