

تعويض مفصل

زانو

PT-HO-235

TOTAL KNEE REPLACEMENT

Implacement Movement



تعويض مفاصل

زانو



زانو یکی از سه مفصل اصلی اندام تحتانی است که نیروی وزن را از بدن به زمین منتقل می کند و ساختمان آن به گونه ای طراحی شده که ضمن ایجاد استحکام کافی برای اندام تحتانی، اجازه انجام حرکات مختلفی را به فرد می دهد و شخص در راه رفتن و فعالیت های روزانه به راحتی می تواند زانوی خود را خم و راست کند و قادر به پیاده روی، دویدن، بالا و پایین رفتن از پله، کوه پیمایی، فعالیت های ورزشی و ... می باشد. پس یک زانوی سالم فشارهای وارده را به خوبی می تواند تحمل کند ولی اگر به علل مختلفی چون بالا رفتن سن، چاقی ضربه ها، شکستگی ها، بیماری های التهابی و ... سطوح غضروفی آن دچار تخریب شود، فضای مفصلی بین استخوان ها کم شده و فرد دچار زانو درد می شود و گاهی میزان تخریب غضروف مفصلی و عناصر استحکامی زانو به حدی است که این مفصل دچار بی ثباتی شده و فرد به راحتی قادر به راه رفتن نیست و حرکات ساده ای چون خم شدن برای پوشیدن کفش یا جوراب ناراحت کننده می شود و شخص در هر سنی که باشد لذت زندگی و فعالیت های روزانه را از دست خواهد داد و در این حال اگر با درمان هایی چون فیزیوتراپی، کاهش وزن، استفاده از عصا یا حتی اعمال جراحی ساده مانند شستشو و پاک سازی مفصل (آرتروسکوپی) موثر واقع نشود جراح ارتوپد پیشنهاد تعویض مفصل را می نماید.

این جراحی با درصد بالایی از موفقیت همراه بوده و برای بسیاری به معنای بازگشت به زندگی دلپذیر و تحریک بدون درد و تحریک بدون درد و رنج خواهد بود. اگر چه جراحی تعویض مفصل، زانوی فرد را به صورت کاملاً طبیعی باز نخواهد گردانید لیکن انجام بسیاری از کارهای روزانه آسان تر و بدون درد خواهد شد و راه رفتن فرد سریع تر و راحت تر می شود و درد زانو به میزان چشمگیری کاهش یافته و یا از بین می رود و قدرت ماهیچه های ران و ساق افزایش می یابد و در نتیجه توان فرد در بسیاری از فعالیت های زندگی که از آن محروم شده بود

مجددا بالا می رود و در اکثر موارد مفصل مصنوعی و نتایج آن سالیان سال باقی خواهد ماند.

ساختمان زانوی طبیعی :

زانو مفصلی لولایی شکل است و از اتصال استخوان های ران و ساق تشکیل می شود سطح این استخوان های ران و ساق تشکیل می شود سطح این استخوان ها در قسمت مفصل، از غضروف پوشیده است و بافت نرم و لغزنده ای نیز دور تا دور مفصل را در بر می گیرد و ماهیچه های اطراف زانو، محرکه آن می باشند، ز هانی که زانو سالم و طبیعی به راحتی و بدون درد، زانوی طبیعی نشان داده شده است.



ساختمان زانوی طبیعی

غضروف :

غضروف سطح استخوان های ران و ساق را در محل مفصل زانو قرار دارند و همچنین سطح زیرین کشکک را می پوشانند و شبیه ضربه گیر عمل می کنند و لغزش استخوان ها را روی هم تسهیل می نماید.

منیسک:

منیسکها دو قطعه غضروف نیمه متحرک هستند که فشار وارد بر غضروف اصلی زانو را، کاهش داده و تنظیم می کنند.

رباط:

رباط ها بافت نرم و به هم بافته ای هستند که شبیه زنجیرهایی استخوان ها را به هم متصل می نمایند.

ماهیچه ها :

ماهیچه ها، نیروی محرکه زانو را تامین می کنند که مهمترین آنها، گروه ماهیچه های چهار سر جلو ران می باشند.

تاندون (زردپی) :

تاندون ها، انتهای ماهیچه را به استخوان وصل می کنند .

زانوی آسیب دیده :

با آسیب هر یک از اجزاء فوق، حرکت زانو دچار اختلال می شود و با گذشت زمان، غضروف ترک برداشته و خوردگی تدریجی پیدا می کند و چون غضروف، توانایی ترمیم ندارد شروع چنین آسیبی، تخریب پیش رونده ای را به دنبال خواهد داشت، زانوی آسیب دیده، در ابتدا خشکی مختصری خواهد داشت و طی به تدریج دردناک خواهد شد و فعالیتهای روزانه فرد دچار اختلال می کند.

آرتروز (سائیدگی) :

با بالا رفتن سن و به دنبال سالها حرکت مداوم ترک برداشته، فرسوده می شود و حاصل آن، تماس مستقیم سطوح استخوان در حرکات روزمره است و استخوان متخلخل و ناصاف می شود و در نتیجه، حرکات زانو، دردناک و همراه با صدا خواهد شد. تخریب مفصل در صورتی که شخص چاق باشد یا انحنای زیاد و غیر طبیعی در اندام داشته باشد سریعتر به وقوع می پیوندد.



بیماری التهاب مفصل :

بیماری های مزمن مانند روماتیسم مفصلی و یا نقرس، بافت نرم پوششی مفصل را، ملتهب کرده و باعث تدریج غضروف را تخریب می کند و دچار خشکی می گردد.

ضربدیدگی و شکستگی های زانو :

ضربدیدگی شدید و شکستگی و شکستگی های داخل مفصل، که بد جوش خورده باشند نیز با گذشت زمان، باعث سایش غضروف زانو می شوند.



آیا مفصل زانو برای شما مناسب است؟

در صورتی که درمان هایی چون فیزیوتراپی، کاهش وزن، استفاده از عصا، آرتروسکوپی و ... موثر نباشد جراح ارتوپد پیشنهاد تعویض مفصل زانو را می دهند. عواملی را که پزشک شما مورد بررسی قرار می دهند عبارتند از :

۱- میزان محدودیت حرکتی زانو، بی ثباتی احتمالی، محل دقیق درد، انحنای موجود در اندام تحتانی، قدرت عضلات، بررسی عکسهای زانو و مشاهده زائده های ایجاد شده در اثر سایش و ... در تصمیم گیری برای این نوع عمل موثر هستند.

۲- اطلاع از سن فرد و وضعیت اجتماعی، محل زندگی و امکانات منزل برای دوران بعد از عمل مانند وجود توالی فرنگی، صندلی یا مبل برای نشستن و تخت برای خوابیدن.

۳- سلامت عمومی و سلامت اعضای بدن، برای بیهوشی و عمل بر روی خواهد شد و همچنین لازم است جراح از عدم وجود عفونت در نقاط مختلف بدن مانند دندانها، دستگاه تناسلی و ... اطمینان حاصل نماید.

عوارض احتمالی:

مانند هر عمل جراحی بزرگ، احتمال بروز عوارض در تعویض مفصل زانو نیز وجود دارد که از آن جمله:

- عکس عملهای ناخواسته با بیهوشی
- تشکیل لخته
- عفونت
- آسیب به عروق، اعصاب، استخوانها
- در رفتن مفصل



مفصل جدید :

این پروتز کاملاً شبیه مفصل طبیعی و سالم بدن نیست اما به خوبی کار می کند و به صورتی است که کاملاً با انتهای استخوان های ران و ساق شکل گرفته و باعث حرکت راحت و نرم مفصل می شود.

تکنیک جراحی :

عمل جراحی شما ، با بیهوشی عمومی یا بی حس کردن از کمر به پایین شروع می شود زخمی حدود ۲۰ سانتی متر در جلوی زانو باز می شود و استخوان آسیب دیده برداشته شده و مفصل جدید کار گذاشته می شود. پانسمان بزرگی همراه با پنبه و باند دور زانو پیچیده می شود و لوله ای متصل به یک محفظه پلاستیکی برای تخلیه خونابه اضافی، داخل مفصل قرار می گیرد که معمولاً ۲۴ الی ۴۸ ساعت بعد از عمل، برداشته می شود و سرم برای گرفتن مایعات و دریافت آنتی بیوتیک را در یک الی دو روز دریافت می کنید. البته در چند روز اول بعد از عمل، جراح ارتوپد ترجیح می دهد که به صورت ایزوله بستری شوید که افراد کمتری به دیدن شما بیایند تا از طریق دیدن گران، عفونتی به شما منتقل نشود و دچار سرماخوردگی، عفونت و ... نشوید و مشکلی برای مفصل جدید پیش نیاید.

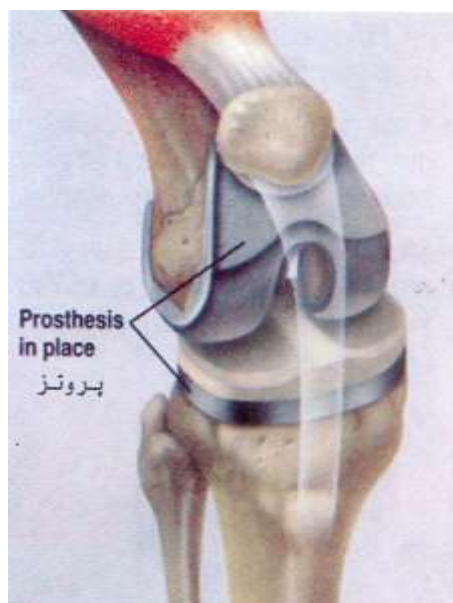
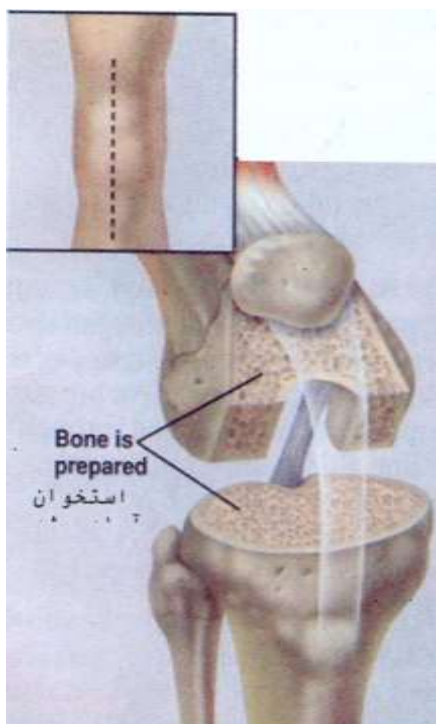
بعد از عمل ممکن است حالت تهوع و سرگیجه داشته باشید که از اثرات داروهای بیهوشی می باشد و برطرف می شود و در صورتی که شما را ناراحت می کند با پرستار خود در میان بگذارید که در صورت لزوم برای رفع آن، دارو به شما بدهند.

بعد از عمل ممکن است حالت تهوع و سرگیجه داشته باشید که از اثرات داروهای بیهوشی می باشد و بر طرف می شود و در صورتی که شما را ناراحت

می کند با پرستار خود در میان بگذارید که در صورت لزوم برای رفع آن به شما دارو بدهند.

یبوست نیز ممکن است بعد از عمل داشته باشید که به علت عدم تحرک، مصرف مسکن، نوع غذا و ... می باشد در صورت نیاز برای رفع آن از پرستار دارو دریافت کنید.

اگر خون مردگی و کبودی در عضلات ساق و ران دیده شود کم کم برطرف می شود.



معمولا بخیه های شما، حدود ۱۴ روز بعد از عمل کشیده می شود در این مدت از ریختن آب روی آن خودداری کنید و در صورت نیاز برای رفع آن از پرستار دارو دریافت کنید.

اگر خون مردگی و کبودی در عضلات ساق و ران دیده شود کم کم برطرف می شود.

معمولا بخیه های شما، حدود ۱۴ روز بعد از عمل کشیده می شود در این مدت از ریختن آب به روی آن خودداری کنید و در صورت استحمام طوری باشد که آب روی زانویتان نریزد حدود ۲۴ ساعت بعد از کشیدن بخیه ها می تواند یزد روی زانویتان آب بریزید.

بعد از عمل تا چند ماه ممکن است دردهای پراکنده و مختصری داشته باشید یا کمی خشکی در حرکات مفصل زانو حس کنید که نگران نباشید به مرور زمان، دردها و حالت خشکی بر طرف می شود.

راه رفتن :

روز بعد از عمل با کمک فیزیوتراپیست می توانید با استید و راه بروید. در یک هفته اول بعد از عمل بهتر است از عصای چهار پایه (واکر) استفاده کنید میزان فشاری را که می توانید روی پای عمل شده وارد کنید فیزیوتراپ به شما راهنمایی خواهند کرد. در راه رفتن دقت کنید با زانوی خم راه نروید و پای خود را روی زمین نکشید بلکه پا را بلند کرده و جلو بگذارید و ابتدا پاشنه پای شما با زمین تماس پیدا کند سپس کف پای خود را روی زمین بگذارید. از هفته دوم بعد از عمل می توانید از یک عصا یا دو عصا مع هولی استفاده کنید و دقت کنید که اگر از یک عصا استفاده می کنید آن را در سمتی که زانوی شما عمل نشده در دست بگیرید مثلا اگر زانوی راست شما عمل شده عصا را در دست چپ بگیرید.



بعد از گذشت یک ماه و نیم از عمل، اگر پای دیگر شما مشکل نداشته باشد می توانید بدون عصا راه بروید یا فقط عصا را در محل هایی که کف آن لغزنده است و یا در محیط های شلوغ استفاده کنید. توجه داشته باشید پ پیاده روی ورزش خوب و مناسبی برای شما می باشد سعی کنید هر هفته مدت ز همان پیاده روی خود را افزایش دهید و مکان هایی را برای پیاده روی انتخاب کنید که مسطح بوده و پستی و بلندی در مسیر آن نباشد. دو یا سه ماه بعد از عمل

با مشورت پزشک ارتوپد، می توانید رانندگی را برای زمان های کوتاه، شروع کنید.

نحوه از پله بالا رفتن :

برای بالا رفتن از پله یک دست را به نرده های کنار پله ها می گیرید و با دست دیگر دو عصای زیر بغل را نگه می دارید و در حالی که وزن را روی عصاها و نرده انداخته پایی را که عمل نشده ابتدا بر روی پله بالا می گذارید سپس عصا و پای عمل شده را بالا آورده و کنار پای دیگر روی همان پله می گذارید و تا پایان پله ها همین عمل را تکرار می کنید.



نحوه از پله پایین آمدن :

برای پایین آمدن از پله مراحل درست عکس بالا رفتن است یعنی در حالی که یک دست به نرده های کنار پله ها گرفته شده و با دست دیگر دو عصای زیر بغل را نگه می دارید ابتدا عصا و پای عمل شده را پایین آورده روی پله پایین می گذارید سپس پای عمل نشده را پایین آورده و کنار پای قبلی روی همان پله قرار می دهید. این مراحل را تا زمانی که تمام پله ها را پایین بیایید ادامه دهید.

اگر پله ها نرده نداشت باید یک عصا را در یک دست و عصای دیگر را در دست دیگر بگیرید.

ورزش:

حرکات مفصل و تکان دادن پا، نشستن در تخت، روی دست چرخیدن و به پهلو خوابیدن و را بلافاصله بعد از عمل می توانید شروع کنید و در چند روز اول بعد از عمل، بهتر است پا را بوسیله بالش بالا قرار دهید تا ورم پای شما کم شود.



برنامه فیزیوتراپی شما، با حرکات ملایم زاخو و ورزشهای تقویت عضلات شروع می شود. این ورزشها به وسیله فیزیوتراپیست به شما آموزش داده می شود و با کمک او انجام می دهید و می توانید خودتان هر دو ساعت آنها را تکرار کنید. این ورزشها برای تقویت عضلات بسیار موثر می باشد و با بالا رفتن قدرت عضلات فشار کمتری به مفصل جدید شما وارد شود و مفصل مدت طولانی تری دوام خواهد داشت.



نمونه هایی از ورزشهایی که باید انجام دهید :

حرکت دادن مچ پا: از روز بعد از عمل در حالی که روی تخت خوابیده و یا نشسته اید بدون خم شدن زانو، مچ پای خود را به سمت بالا و پایین حرکت دهید این حرکت باعث فعال شدن عضلات ساق شده و ورم پای شما را کاهش می دهد.

- در یکی دو هفته بعد از عمل با فشار آوردن متناوب کف پا به دیوار یا به انتهای تخت به جریان خون در ماهیچه های ساق کمک کرده و احتیاجات تشکیلی لخته را کاهش دهید.

- انقباض عضلات چهار سر ران: در حالی که دراز کشیده اید یا نشسته اید پا را دراز کرده سعی کنید با انقباض عضلات بالای زانو هر چه محکم تر زانوی خود را راست کنید و پشت زانو را به سمت پایین فشار دهید و همزمان مچ پا را به سمت خود بکشید این انقباض را تا ده ثانیه نگه دارید. این حرکت را در حالت ایستاده نیز می توانید انجام دهید.



- بالا آوردن پا: در حالی که دراز کشیده اید بدون خم شدن زانو، پاشنه را از تخت جدا کرده بالا بیاورید و حدود چند ثانیه نگه دارید. اگر در روزهای اول بعد از عمل قادر به نگه داشتن پا نیستید می توانید از دستها برای گرفتن زیر ران استفاده کنید ولی کم کم میزان کمک دست را کم کنید

تا زمانی که بدون کمک، پا را بتوانید بالا آورده نگه داشته و بعد از چند ثانیه آن را به آرامی روی تخت برگردانید.

توجه کنید بعد از مرخص شدن از بیمارستان این حرکت را با بستن یک وزنه نیم یا یک کیلویی به مچ پا انجام دهید تا عضلات شما قوی تر شوند. بعد از مدتی وزنه را سنگین تر کرده تا نهایتاً بتوانید با وزنه دو تا سه کیلوگرمی این ورزش را انجام دهید.



خم و راست کردن زانو: در حالت خوابیده زانو خود را خم و راست کنید. اگر در روزهای اول بعد از عمل این حرکت، برای شما مشکل است می توانید آن را در حالی که لبه تخت نشسته اید انجام دهید در شروع حرکت، پای سالم خود را زیر پای عمل شده قرار دهید و با کمک آن، زانو عمل شده را خم و راست کنید و با افزایش قدرت عضلات و کم شدن درد، می توانید بدون کمک گرفتن از پای دیگر زانو را خم و راست کنید و در حالی که پا را صاف کرده اید چند ثانیه نگه دارید سپس خم کنید. برای افزایش قدرت عضلات، این ورزش را در حالی که وزنه ای به مچ پایتان بسته اید انجام دهید. در مدتی که در بیمارستان هستید باید سعی کنید حداقل تا حدود نود درجه زانو خود را خم نمائید و با کمتر شدن درد و ورم سعی کنید خم شدن زانو را بیشتر نمایید.



- برای افزایش میزان خم شدن زانو می‌توانید در حالی که روی تخت خوابیده اید طوری قرار بگیرید که کف پای عمل شده روی دیوار پایین تخت قرار بگیرد، سپس به آرامی کف پا را روی دیوار حرکت دهید و پایین بیاورید تا زانوی شما بیشتر خم شود.



- در حالت نشسته یا خوابیده بالش یا حوله لوله شده ای را زیر زانوی خود قرار دهید به طوری که زانوی شما چند درجه خم شود حال سعی کنید ماهیچه های خود را محکم منقبض کنید و پاشنه پاتان را از تخت جدا کنید طوری که ساق پاتان در امتداد ران قرار گیرد در این حالت چند ثانیه نگه دارید سپس پاشنه را روی تخت قرار دهید. این ورزش را می‌توانید با بستن وزنه به مچ پاتان انجام دهید.



- تمرین پله: در حالتی که ایستاده اید چهار پایه ای را جلوی پاتان بگذارید حال سعی کنید پای عمل شده را بلند کرده و روی چهار پایه بگذارید سپس پا را بر روی زمین بازگردانید این حرکت را چندین بار تکرار کنید. در ابتدا ارتفاع چهار پایه کم باشد ولی در طی تمرین هایی که انجام می‌دهید سعی کنید از چهار پایه بلندتر استفاده کنید به طوری

که بعد از مدتی بتوانید پای خود را روی صندلی قرار دهید. لازم به ذکر است که در ابتدا، این حرکت را در حالی که عصاهایتان را در دست دارید انجام دهید.



- در حالت نشسته یا خوابیده پاهایتان را دراز کنید و یک بالش را بین دو پا قرار دهید حال سعی کنید با هر دو پا به بالش فشار دهید این فشار دادن را چند ثانیه نگه دارید.



- برای افزایش قدرت عضلات ران، رو به شکم بخوابید و از پشت زانوی خود را خم و سپس راست کنید. در ابتدا می توانید از پای دیگر کمک بگیرید. بعد از مدتی این حرکت را با بستن وزنه به میچ پایتان انجام دهید.



- در حالت ایستاده از عقب زانوی خود را خم کنید و نگاه دارید. بعد از مدتی این ورزش را با بستن وزنه به مچ پایتان می‌توانید انجام دهید. انجام این حرکت دقت کنید که از ناحیه مفصل ران خم نشوید و فقط زانو را خم کنید.
- روی پهلو بخوابید به طوری که پای عمل شده شما بالا قرار بگیرد. حال سعی کنید در حالی که زانویتان صاف است پا را بالا ببرید و در نگاه دارید. این ورزش را نیز می‌توانید با بستن وزنه به مچ پایتان انجام دهید.

مواردی که لازم است با پزشک خود در میان بگذارید:

- بعد از مرخص شدن از بیمارستان زمان ملاقات شما با پزشک مشخص شده است ولی اگر مواردی چون مسائل زیر پیش آمد با پزشک خود تماس بگیرید.
- گرمی، قرمزی و ورم شدید و ترشح از محل بخیه‌ها
- مشکلات تنفسی و درد قفسه سینه
- افزایش درد زانوی عمل شده
- حالت سرگیجه و گیجی
- تب بیش از ۳۸ درجه سانتیگراد
- اقدام به عمل جراحی (اگر زمانی احتیاج به عمل جراحی داشتید مانند جراحی لثه، جراحی روی قسمتی از بدن و حتی در رابطه با خانمها معاینه داخلی که توسط دکتر زنان انجام می‌شود. باید قبل و بعد از عمل آنتی بیوتیک استفاده کنید و قبل از اقدام به عمل، به پزشک جراح خود، داشتن مفصل مصنوعی را گوشزد کنید و یا با ارتوپد خود تماس بگیرید).

مواردی که باید از انجام آن خودداری کنید:

بعضی حرکات زیادی به مفصل جدید شما وارد می کنند و ممکن است به مفصل آسیب برساند پس برای حفاظت از مفصل، از انجام حرکات زیر، خودداری کنید:

- نشستن و خوابیدن روی زمین
- چهار زانو و دو زانو نشستن
- استفاده از توالت ایرانی
- بالا و پایین رفتن زیاد از پله
- چرخش های ناگهانی زانو به خصوص گردش بدن بدون چرخش دادن همزمان زانو
- ورزشهای سنگین که فشار زیادی روی زانو وارد میکند مانند دویدن، پرش، بازی، بسکتبال و....

به امید سلامتی و بهروزی

یادداشت مخصوص بیمار

تاریخ عمل :

مدت بستری شدن در بیمارستان :

تاریخ مرخص شدن از بیمارستان :

تاریخ اولین ملاقات بعد از مرخص شدن با دکتر ارتوپد :

تاریخ کشیدن بخیه ها :

تاریخ شروع فیزیوتراپی بعد از مرخص شدن از بیمارستان :

نحوه استفاده از داروهای تجویز شده :

