

۵. در صورت داشتن درد شدید در ساق یا قفسه سینه یا تنگی نفس به پزشک اطلاع دهید



۶. از تماس با افراد بیمار خصوصا بیماران عفونی پرهیز کنید

۷. رژیم غذایی معمولی خود را ادامه دهید

۸. بیماران فشارخونی و دیابتی رژیم غذایی خود را رعایت کنند

۹. از مصرف الکل و قهوه خودداری کنید

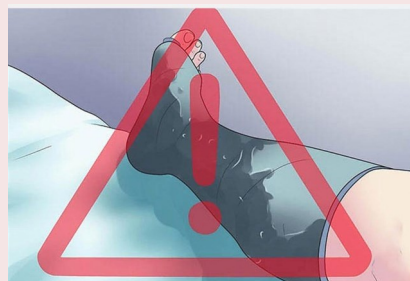
۱۰. میتوانید حمام کنید اما مراقب باشید پانسمان خیس نشود



## مراقبت های در منزل

۱. تمیز و خشک نگه داشتن محل جراحی

۲. از خیس کردن محل جراحی تا زمانی که بخیه ها کشیده نشده خودداری کنید



۳. اگر در محل جراحی، قرمزی یا ترشح احساس کردید حتما به پزشک اطلاع دهید

۴. روزی دو بار حرارت بدن خود را کنترل کنید اگر بیشتر از ۳۸ درجه بود به پزشک اطلاع دهید



تعویض مفصل زانو نوعی جراحی است که با استفاده از آن سطح مفصلی استخوان های ران و ساق را با یک سطح مصنوعی جایگزین میکنند



## نکات قابل توجه بعد از جراحی

۱. کشیدن نفس های عمیق بعد از جراحی
۲. معمولا یک یا دو روز بعد عمل کار فیزیوتراپی شروع می شود
۳. همانطور که بیمار در تخت خوابیده با خم و راست کردن میچ پا جریان خون را در پای عمل شده بهبود بخشد
۴. استفاده از داروهای آنتی بیوتیک و مسکن و داروهای رقیق کننده خون با دستور جراح، شروع و ادامه پیدا کند



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی گیلان  
مرکز آموزشی درمانی پورسینا

## خودمراقبتی در بیماران با تعویض مفصل زانو



۳. **فعالیت ورزشی:** پیاده روی، شنا و دوچرخه

سواری در سطح هموار با نظر پزشک مناسب می باشد

۴. دویدن و تنیس و کشتی و فوتبال و پینگ پونگ ممنوع است



۵. **فعالیت های کاری:** ۶ تا ۸ هفته بعد از عمل بسته به

نوع شغل و بر اساس تجویز جراح می توان به سر کار

برگشت

**منبع:**

ارتوپدی برونر سودات ۲۰۱۴

شماره تماس ۰۱۳۳۳۳۲۲۴۴۴

۱۱. تورم زانو بدون ترشح، قرمزی یا گرم بودن ۳ تا ۶ ماه

بعد از عمل طبیعی است برای کاهش تورم زانو، پا را

کمی بالاتر از سطح قلب نگه دارید، کیسه آب یخ ۱۵ تا

۲۰ دقیقه در طول یک ساعت به کاهش تورم کمک

میکند

## از سرگیری فعالیت های طبیعی

۱. **رانندگی:** به علت فشار روی زانو عمل شده به مدت

۶ تا ۸ هفته از رانندگی پرهیز کنید



۲. **فعالیت جنسی:** ۴ تا ۶ هفته بعد از عمل با احتیاط