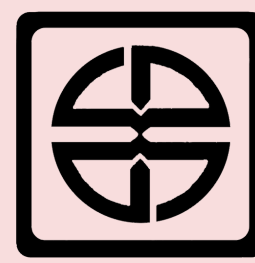




دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



نیازهای آموزشی در بیماران تحت جراحی آرتروسکوپی زانو

بیمار باید آمادگی قبل و بعد از عمل را بداند.

بهتر است بیمار رژیم غذایی جهت پیشگیری از یبوست را بداند.

بهتر است بیمار میزان فعالیت و تحرک و خودمراقبتی در خصوص آن را بداند.

بیمار باید داروها و نحوه مصرف آن ها در صورت تجویز را بداند.

بیمار باید مراقبت از زخم و زمان برداشتن پانسمان را بداند.

بیمار باید علایم عفونت محل زخم را بداند.

بهتر است بیمار پیگیری پس از ترخیص و زمان مراجعه بعدی را بداند.

بیمار باید زمان استحمام بعد از عمل را بداند.

بیمار باید علایم هشدار و خطر در مورد فتق کشاله ران را بداند.

مراقبت بعد از آرتروسکوپی زانو :

جراحی آرتروسکوپی زانو یک عمل حداقل تهاجمی در مفصل است که هم برای تشخیص و هم برای درمان استفاده می شود. این جراحی حدود نیم تا یک ساعت طول میکشد و بیمار معمولاً همان روز عمل ترخیص می شود.

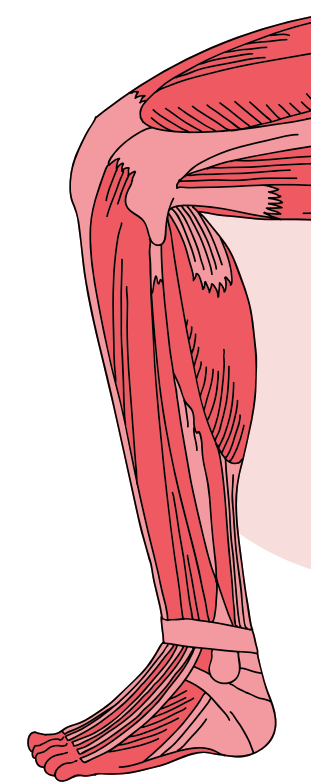
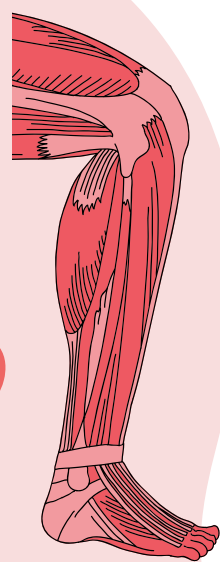
مراقبت در خانه شامل موارد زیر می باشد :

کنترل درد:

- کمپرس یخ چند بار در روز و هر بار به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
- گذاشتن پا در بالاتر از سطح قلب ۴۸ ساعت پس از عمل جراحی برای کاهش درد و تورم
- استفاده از داروهای مسکن برای کاهش درد بعد از عمل و داروهایی مانند آسپرین برای کاهش احتمال لخته شدن خون برای بیمار

فعالیت :

- بعد از آرتروسکوپی باید تا مدتی از عصای زیر بغل استفاده شود و بیش از مقداری که پزشک مجاز دانسته است وزن بر روی پای آسیب دیده تحمیل نشود.
- مدت و نحوه استفاده از عصا را پزشک معالج تعیین می کند.
- بیمار باید هنگام راه رفتن مطابق دستور پزشک زانوبند ببندد.
- انجام تمرین های روزانه زانو (روزی دو تا سه بار و هر بار بیست تا سی دقیقه) برای بازیابی عملکرد زانو بسیار موثر است، بهتر است برای انجام این فعالیت های فیزیکی با پزشک معالج مشورت شود.
- زمان استفاده از اتومبیل و رانندگی را پزشک معالج با در نظر گرفتن مواردی مثل مشکل زانو، شدت درد، نوع داروهای تجویز شده برای بیمار، توانایی بیمار در کنترل زانو و اینکه اتومبیل دنده اتوماتیک است یا خیر تعیین می کند.
- بیماران می توانند بعد از یک تا سه هفته رانندگی کنند.





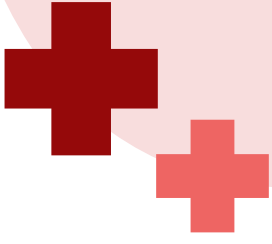
دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی

نیاز های آموزشی، اولویت بندی، دستورالعمل و راهنمای آموزش به بیمار ۱۴۰۳



دانشگاه علوم پزشکی سمنان
مرکز آموزشی پژوهشی درمانی ولایت
واحد آموزش سلامت



مراقبت از زخم :

- اطراف زانو پانسمان شده است و پزشک زمان تعویض پانسمان و اینکه بیمار چه موقع می تواند دوش بگیرد را تعیین می کند.
- زخم و پانسمان را باید خشک و تمیز نگه داشت و پانسمان را طبق دستور پزشک تعویض کرد.
- پانسمان را باید در صورت مرطوب یا خون آلود شدن فوراً تعویض کرد.
- زخم نباید با آب تماس پیدا کند.

انجام فیزیوتراپی و برنامه های توانبخشی :

- یکی از مهم ترین قسمت های باز پروری بعد از جراحی آرتروسکوپی تقویت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن دامنه حرکات زانو با استفاده از برنامه تمرینی منظم است .
- انجام تمرین های تقویتی ، افزایش دامنه حرکت و تمرین های عضله های چهار سر ران و همسترینگ باید زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.

در صورت بروز علائم زیر باید به پزشک مراجعه کرد :

- تب و لرز شدید
- قرمزی یا احساس گرمای دائم در اطراف زانو
- تورم شدید در محل جراحی
- ایجاد درد شدید در زانو و عضلات پا
- گزگز یا بی حسی انگشتان پا
- ترشحات بدبو، سبز یا زرد رنگ

زمان بازگشت به فعالیت های روزمره :

- بسیاری از افراد پس از آرتروسکوپی به تمام فعالیت های خود بدون قید و شرط باز می گردند.
- بهبودیتان به نوع آسیب دیدگی زانویتان بستگی خواهد داشت. اگر مورد جراحی تان ترمیم رباط نبوده است، پس از ۶ الی ۸ هفته یا بعضی اوقات خیلی زودتر می توانید بیشتر فعالیت های فیزیکی خود را از سر بگیرید.
- شاید لازم باشد از انجام فعالیت های پرفشار و سنگین برای مدت زمان طولانی تری خودداری کنید.
- اگر شغلتان توام با کار سنگین باشد، مدت زمان بیشتری طول می کشد تا بتوانید به کارتان برگردید.
- با پزشکتان صحبت کنید که چه زمانی می توانید با خیال راحت به کارتان برگردید.
- برخی از افراد برای محافظت از مفصل خود بایست شیوه زندگی خود را تغییر دهند. مثال ورزش پرفشار و سنگین (مانند دویدن) جای خود را به فعالیت های کم فشار و سبک (مانند شنا یا دوچرخه سواری) بدهد.
- این تصمیمات را با راهنمایی جراحان خواهید گرفت.
- گاهی اوقات، آسیب به زانویتان می تواند به حدی شدید باشد که با جراحی کاملاً برطرف نشود.

منابع :

- Nanda nursing diagnoses 2021-2023
- Brunner Suddarth's textbook of Medical surgical Nursing 2018
- <https://familydoctor.org>
- راهنمای بالینی پرستاری مبتنی بر شواهد
- کارگروه درون بخشی آموزش به بیمار بخش های جراحی و آی سی یو

