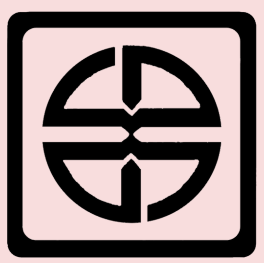


دانشگاه دامغان

مرکز مشاوره و سبک زندگی



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



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

نیازهای آموزشی در بیماران تحت جراحی آرتروسکوپی زانو

بیمار باید آمادگی قبل و بعد از عمل را بداند.

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

بیمار باید 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 علائم عفونت محل زخم را بداند.

بیمار باید زمان استحمام بعد از عمل را بداند.

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

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

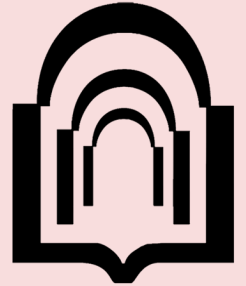
مراقبت در خانه شامل موارد زیر می باشد :

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

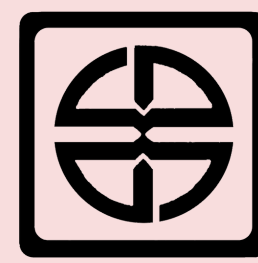
فعالیت :

- 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 زانو بند 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



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



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

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
- گزرگزی 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

