



راهنمای آموزشی بیماران

تعویض مفصل زانو

● ۱- پله های منزل حتماً نرده داشته باشد

● ۲- در حمام یک نرده بعنوان تکیه گاه

وجود داشته باشد

● ۳- از توالت فرنگی بلند استفاده کنید که

جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته

باشد.

● ۴- از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه

که روی آن یک بالش قرار گرفته و پشت

آن محکم شده و در کنار صندلی نیز

محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود

دارد استفاده کنید.

● ۵- یک میز یا چهار پایه کوچک در هنگام

نشستن زیر پاها برای نگه داشتن پاها قرار

دهید.

در صورت بروز علائم ذیل فوراً به پزشک

مراجعه کنید:

✚ ۱- افزایش درد و تورم در ساق پا

✚ ۲- افزایش ناگهانی تنگی نفس و درد

قفسه سینه

✚ ۳- تب و لرز

✚ ۴- قرمزی، سفتی و تورم در محل

جراحی زانو

✚ ۵- ترشح از محل جراحی زانو

✚ ۶- افزایش درد زانو با هر فعالیت حتی

در زمان استراحت

انجام نرمش و ورزش بعد از تعویض مفصل زانو

۱- باید همیشه سعی کرد تمرینات سبک بدنی تا آخر عمر ادامه داد تا حرکات مفصل و قدرت عضلات حفظ شود این نرمش ها را باید هرچه سریعتر شروع کرد .

۲- با حرکت دادن مچ پا ، کف پای خود را به بالا و پایین ببرید این نرمش را هر ساعت سه بار و هر بار سه دقیقه انجام دهید.

۳- بلافاصله بعد از عمل جراحی این نرمش را شروع کنید .



۳- یک حوله کوچک را لوله کرده و کمی بالاتر از مچ در زیر تاندون آشیل بگذارید و طوری که پاشنه شما کمی از زمین بالاتر باشد تمام عضلات ران خود را منقبض کرده سعی کنید کل اندام تحتانی خود را کاملاً مستقیم کنید و سعی کنید پشت زانوی خود را تا حد امکان به زمین نزدیک کرده و به پایین فشار دهید این حالت را ۱۰-۵ ثانیه نگه داشته و سپس عضلات خود را کاملاً شل کرده و ۲ ثانیه استراحت کنید سپس مجدداً این کار را تکرار کنید.

۱۰ بار این عمل را تکرار کرده سپس یک دقیقه استراحت کنید مجدداً تمام کارها را آنقدر تکرار کنید که در ران خود احساس خستگی کنید.

زانوی خود را کاملاً مستقیم نگه داشته و سپس پاشنه خود را چند سانتی متر از زمین بلند کنید ۱۰ ثانیه پا را بالا نگه داشته و سپس به آرامی آن را پایین بیاورید این کار را آنقدر تکرار کنید که ران خسته شود .

بیمار بعد از شش تا هشت هفته می تواند شنا کند که فعالیت ورزشی سودمندی است. دوچرخه سواری روی زمین بدون شیب هم ورزش مناسبی است ولی ورزش های مانند تنیس، بدمیتون، فوتبال ورزش مناسبی نیستند .