

## پروتکل درمانی و بازتوانی بعد از عمل استوتومی زانو

از عوامل اصلی و تعیین کننده در دستیابی به نتایج خوب در عمل جراحی استوتومی زانو اجرای صحیح و دقیق برنامه بازتوانی بعد از عمل میباشد لذا از کلیه بیماران اکیدا درخواست میگردد بعد از عمل جراحی ضمن اجرای دقیق این پروتکل فقط به توصیه های پزشک جراح عمل نموده و از مراجعه به سایر همکاران به هر دلیلی جدا خودداری فرمایید

### اعمال روز صفر (روز عمل جراحی)

عصر روز جراحی بیمار توسط پزشکان ویزیت خواهد شد و از لحاظ عروقی و عصبی و حال عمومی مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت  
بیمار همان عصر روز جراحی راه اندازی خواهد شد و نحوه راه رفتن و شروع حرکات زانو به بیمار آموزش داده خواهد شد  
بیمار بمدت 72 ساعت بر روی زانو از کمپرس یخ استفاده کند

### نحوه راه اندازی بیماران: (در روز صفر و روزهای ابتدایی بعد از عمل):

ابتدا بیمار بمدت 30 ثانیه بر روی تخت بنشیند در صورت عدم وجود ضعف سرگیجه تهوع و استفراغ بیمار از سمت پای عمل نشده پایین بیاید و با استفاده از وسایل کمکی از جمله واکر (ارجح) یا عصای زیر بغل شروع به راه رفتن کند  
در روزهای ابتدایی بعد از عمل بهتر است برای جلوگیری از ضعف شدید و زمین خوردن بیمار از راه رفتن های طولانی خودداری کند ارجح راه رفتن های مکرر در طی روز در مسافت های کوتاه میباشد هیچ منعی برای بالا رفتن از پله حتی در روز اول جراحی نیست  
برای بالا رفتن از پله بیمار باید ابتدا پای عمل نشده را روی پله بگذارد و سپس پای عمل نشده را روی پله بگذارد هنگام پایین رفتن از پله عکس این حالت بیمار باید عمل کند یعنی باید پای عمل شده رو پایین بگذارد و سپس پای عمل نشده رو پایین پله بگذارد  
جهت خارج شدن از تخت یا صندلی یا بلند شدن از توالت بیمار باید پای عمل شده رو کمی جلوتر از

پای عمل شده قرار داده درحالیکه با دو دست دسته های صندلی را میگیرد حداکثر فشار را روی پای عمل نشده اعمال کرده وبلند گردد

جهت نشستن روی صندلی تخت یا توالیت ابتدا بیمار باید در جلوی این اشیا قرار گیرد بطوریکه بتواند با قسمت خلف ساق این اشیا را حس کند ودر حالیکه با دو دست دسته های صندلی یا لبه های تخت را بگیرد به آرامی پای عمل شده رو به جلو ببرد ودر حالیکه حداکثر نیرو رو از طریق بازوان وپایعمل شده وارد میکند به آرامی بنشیند

برای جلوگیری از لخته شدن خون بهبود دامنه حرکتی زانو و جلوگیری از خشک شدن زانوی جدید و حفظ قدرت عضلات اطراف زانو بیمار شروع به حرکت دادن زانو در عصر همان روز عمل جراحی و روزهای بعد از آن بدین صورت انجام دهد

## نحوه حرکت دادن زانو بیمار

بیمار بر لبه تخت بنشیند و تا جاییکه درد بیمار اجازه میدهد زانو خود را به سمت عقب خم کند آنگاه پای عمل نشده رو به زیر مچ پای عمل شده ببرد و به کمک پای عمل نشده تا جاییکه میتواند پای عمل شده خود را به سمت بالا برده وزانوی جدید خود را صاف کند و در حداکثر درجه که میتواند صاف کند پای عمل شد را با استفاده از پای عمل نشده به میزان 5 ثانیه نگه دارد

محدودیتی در تعداد انجام این حرکات وجود ندارد ولی بیمار حداقل 2 بار در روز و هر بار 10 بار آنرا انجام دهد

## روز اول بعد عمل

طبق پرتکل در صورت مساعد بودن حال عمومی بیمار 24 ساعت بعد از عمل جراحی بیمار مرخص میشود

## داروهاییکه لازم است بیمار در منزل مصرف کند

در صورتیکه زانوی بیمار برای بار اول عمل میشود بیمار نیازی به مصرف انتی بیوتیک در منزل ندارد

CAP Celecoxib 200 mg

هر 12 ساعت یک عدد

TAB Oxycodone 5mg

هر 12 ساعت یک عدد

TAB ASA 80

هر 12 ساعت یک عدد

مدت زمان مصرف آسپرین بر حسب میزان تحرک بیمار بین 4-6 هفته میباشد

- ✓ اگر سابقه بیماری کبدی دارید از مصرف استامینوفن پرهیز نمایید.
- ✓ اگر سابقه افزایش فشار خون و یا زخم گوارشی هستید از مصرف سلکوکسیب پرهیز نمایید.
- ✓ اگر هر نوع داروی ضد لخته از قبیل وارفارین ، آکساین و ... مصرف می نمایید حتما این موضوع را با پزشکان تیم جراحی در میان بگذارید زیرا داروهای تجویزی در زمان ترخیص شما از بیمارستان، نیازمند تغییر خواهند بود.

اگر بیمار با مصرف اکسی کدون دچار خواب آلودگی ، ضعف و عدم تعادل شد از مصرف آن پرهیز نمایید

## زمان اولین ویزیت بعد از عمل جراحی

اولین ویزیت بعد از عمل برای بیمار شنبه هفته بعد از روز ترخیص در کلینک صدر واقع در اتوبان صدر خیابان قلندری جنوبی صورت میگیرد

میباشد

## پانسمان زخم

لازم است بیماران تا اولین ویزیت بعد از عمل به هیچ وجه دست به تعویض پانسمان خود نزنند  
اولین تعویض پانسمان در حضور پزشک و در اولین ویزیت بعد از عمل در درمانگاه صورت میگیرد  
بعد از تعویض پانسمان در اولین ویزیت بیمار تا یک هفته پانسمان خود را نگه دارد و بعد از آن نیازی به پانسمان زخم نیست

بخیه بیمار جذبی بوده و نیاز به کشیدن بخیه نمی باشد

## حمام کردن

برای انجام حمام بیمار حداقل 5 روز بعد از عمل میتواند حمام کند برای این کار میتواند پانسمان پارچه ای روی زخم رو بردارد ولی نباید پانسمان نایلونی ضد آب روی زخم رو باز کند و از کشیدن لیف و کیسه روی زخم خودداری کند بعد حمام هم فوراً زانوی خود را خشک کرده و پانسمان پارچه ای انجام

دهد

## اولین ویزیت بعد از عمل جراحی

پانسمان بیمار باز و زخم رویت و سپس پانسمان مجدد خواهد شد بصورت روتین برای تمام بیماران فیزیوتراپی در اولین ویزیت بعد از ترخیص بتعداد 10 جلسه شروع خواهد شد

## نحوه انجام ویزیت های بعدی

هفته 6 ماه سوم ماه ششم بعد از عمل یک سال بعد از عمل رادیوگرافی های کنترل در هفته 6 و ماه 6 بعد از عمل صورت میگیرد بیمار حداقل باید تا 4 هفته با وسایل کمکی نظیر عصا یا واکر راه برود

## در صورت بروز این علائم بیمار بصورت اورژانس به مراجعه کند

بروز هرگونه ترشح از زخم  
تورم درکل اندام مربوطه

## ذکر چند نکته

بهتر است مسیر راه رفتن بیمار خالی از مبلمان باشد تا بیمار به راحتی بتواند با استفاده از واکر راه برود  
بیمار از صندلیها و تختهای پایه بلند برای نشستن و خوابیدن استفاده کند  
تا زمانیکه بیمار تعادل کامل پیدا نکرده از وسایلهای کمکی نظیر واکر استفاده کند  
در دو هفته اول از نشستنهاى طولانى رو صندلى به خاطر تورم اندام عمل شده جلوگیری کند بهتر است در این مدت یا راه بروند یا بخوابند  
معمولا بعد از 4 تا 6 هفته بیمار میتواند رانندگی کند  
از زانو زدن و قرار دادن اشیا پشت زانو خودداری کند  
از پرواز کردن در ماههای اول به خاطر خطر لخته شدن خون جلوگیری کند  
بصورت روتین بعد از یک استوتومی اولیه بیمار نیازمند زانوبند نمی باشد

در صورت بروز مشکل خاص لطفاً به خصوص در ساعات اداری با این شماره 09337995335 تماس  
بگیرید