

پروتکل درمانی و بازتوانی بعد از عمل بازسازی رباط صلیبی

ومنیسک زانو

از عوامل اصلی و تعیین کننده در دستیابی به نتایج خوب در عمل جراحی بازسازی رباط صلیبی ومنیسک 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 پزشکان بیمارستان امام خمینی 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 پزشک 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 مثل 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 و بلند گردد

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

موزش نحوه حرکت دادن زانو

بیمار برلبه 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

در صورت ترمیم همزمان منیسک باید در 3 هفته اول از خم کردن زانو بیش از 90 درجه خودداری کرد

روز اول بعد عمل

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

TAB Acetaminophen 500mg هر 6 ساعت دو عدد

CAP Celecoxib 200 mg 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 ، آکسایین 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.

زمان اولین ویزیت بعد از عمل جراحی

اولین ویزیت بعد از عمل برای بیماران شنبه هفته بعد از روز ترخیص در کلینیک صدر واقع در اتوبان صدر خیابان قلندری جنوبی می باشد

پانسمان ر در 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 کلینیک صدر 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 واز کشیدن لیف

وکیسه 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 بیمار حداقل تا زمانیکه کنترل خود را در جلوگیری از زمین خوردن بدست بیاورد با وسایل کمکی نظیر عصا یا واکر راه برود

در صورت بروز این علائم بیمار بصورت اورژانس 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 معمولاً بعد از 4 تا 6 هفته بیمار میتواند رانندگی کند از زانو زدن و قرار دادن اشیا پشت زانو خودداری کند

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

