



تعویض مفضل زانو

— مؤلفین —

حجت ترکمندی

سمانه جمیلان

محمد گیلانی

— ویراستار —

لیلا ساداتی

دانشجوی دکتری تخصصی آموزش پزشکی

عضو هیأت علمی دانشکده علوم پزشکی البرز





ناشر برتر دانشگاهی سال ۱۳۹۱
ناشر برگزیده کشور سال ۱۳۹۲
ناشر شایسته تقدیر ۱۳۹۳
ناشر برگزیده حوزه جوانان سال ۱۳۹۳
ناشر برگزیده حوزه سلامت سال ۱۳۹۳
ناشر برگزیده کتاب سال دانشجویی ۱۳۹۴

فروش اینترنتی: www.jph.ir

دفتر مرکزی نشر جامعه‌نگر

تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران -

خ فجر رای - خ نظری - شماره ۹۶

تلفن: ۶۶۴۹۴۱۸۷ - ۶۶۴۹۳۷۱۶

کتاب‌فروشی‌های پزشکی سراسر کشور

اهواز: رشد - شرق • اردبیل: خیام • ارومیه: کتاب پزشکی • اصفهان: پارسا - کیا • ایلام: رشد • بابل: علیزاده • بجنورد: ارسطو • بروجرد: ولایت • بوشهر: کتاب‌فروشی عمادی • تالش: جامعه‌نگر • تبریز: شیرنگ • قزوین: رشید • گاه آزاد پل طالشان - ارجمند - مژده - زری: دانشجو - امیرکبیر • سمنان: نسیم - اشراق • ۳ • سنندج: دانشجو • سیمرز: جمالی - مرکز کتاب دانشگاه سوم پزشکی شهر • قزوین: اندیشه • قزوین: حکیم • کاشان: پایرویس • کرمانشاه: دانشمند • گرگان: جلایی • گناباد: کتابستان • لاجان: مرکز کتاب دانشگاهی • مشهد: مجد دانش • مشهد: نگاه علوم پزشکی جهاد دانشگاهی • سن: روزاندیش - دانشجو • یزد: خانجانی

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

ترجمه: دکتر محمدی، حجت، ۱۳۷۰ -

تعمیض مفصل زانو / مولفین: حجت تر کمدی، سمانه جمیلان، محمد گیلانی؛

ویراستار: لیلا ساداتی.

تهران: جامعه‌نگر، ۱۳۹۷.

شماره: ۱۲۰ ص: مصور، جدول.

مجموعه: آموزش به بیمار و خانواده؛ (۲).

۲- ۶۹۱-۱۰۱-۶۰۰-۹۷۸

فقیها

کتابنامه.

زبانها - جایگزینی

Total knee replacement:

جمیلان، سمانه، ۱۳۷۱ -

محمد، ۱۳۶۹ -

ساداتی، لیلا، ۱۳۳۹ - ویراستار

۹۷: ۴/۵۶۱ RD

۵۸۲۰۰۰۶۱

۵۱۰۰۶۸۶

نویس

داشت

موضوع

عنوان

سناسه افزوده:

شماره افزوده:

شماره افزوده:

رده بندی کتابی

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

تمام حقوق این اثر متعلق به انتشارات جامعه‌نگر است. این اثر تحت حمایت قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از آن به هیچ شکل، اعم از فیزیکی یا بازنویسی، مطالب در هر گونه رسانه‌ای من جمله کتاب، لوح فشرده و مجله، بدون مجوز از جامعه‌نگر کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.

تعمیض مفصل زانو

آموزش به بیمار و خانواده

تألیف: حجت تر کمدی، سمانه جمیلان، محمد گیلانی

ویراستار: لیلا ساداتی

ناشر: جامعه‌نگر

نوبت و سال چاپ اول: ۱۳۹۷/

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

صفحه‌آرایی: آرساگو

طرح جلد: مهدی انوشیروانی

بها: ۱۴۹۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۶۹۱-۲

فهرست مطالب

فصل یکم	مقدمه	۱
فصل دوم	محصل زانو و عملکردهای آن	۵
فصل سوم	عمل جراحی تعویض مفصل زانو	۹
چرا شما کاندید عمل جراحی تعویض مفصل زانو هستید؟		۹
ساختار پروتز مفصل زانو		۱۰
انواع پروتزها		۱۱
فصل چهارم	تمرینات قبل از عمل جراحی	۱۳
تمرین ۱		۱۴
تمرین ۲		۱۴
تمرین ۳		۱۵
تمرین ۴		۱۵
تمرین ۵		۱۵
تمرین ۶		۱۷
فصل پنجم	مراقبتهای قبل از جراحی	۱۹
ویزیت در درمانگاه یا مطب		۱۹
بررسی سوابق بیماری		۱۹
معاینات فیزیکی		۱۹

۱۹.....	بررسی عکس رادیولوژی.....
۲۰.....	سایر تست‌ها.....
۲۲.....	قطع داروها قبل از عمل جراحی.....
۲۲.....	نکات مهم قبل از جراحی.....
۲۴.....	نکات مهم قبل از عمل جراحی.....
۲۴.....	جمع‌آوری لوازم مورد نیاز.....
۲۵.....	راهکارهای مقابله با استرس جراحی.....
۳۰.....	درمان‌های جایگزین برای اضطراب جراحی.....

فصل ششم □ مراقبت‌های حین عمل جراحی..... ۳۳

۳۳.....	و. اتاق عمل.....
۳۵.....	بی‌هوشی.....
۳۷.....	شرح جراحی.....
۳۸.....	اتاق ریکاوری.....

فصل هفتم □ مراقبت‌ها پس از عمل جراحی..... ۳۹

۳۹.....	انتقال به بخش بیمارستان.....
۳۹.....	آرام‌بخشی درد.....
۴۱.....	مراقبت از زخم.....
۴۱.....	تغذیه.....
۴۲.....	تورم.....
۴۲.....	جلوگیری از یبوست.....
۴۳.....	جلوگیری از عفونت ریه.....
۴۳.....	جلوگیری از عفونت زخم.....
۴۴.....	عوارض احتمالی بعد از عمل جراحی تعویض مفصل زانو.....
۴۴.....	خونریزی.....
۴۵.....	تهوع و استفراغ.....
۴۵.....	درد شکمی به دنبال کار نکردن روده‌ها.....

۴۵	ادراار نکردن
۴۶	عقونت
۴۶	شل شدن مفصل زانو
۴۹	فصل هشتم □ مراقبت‌های مربوط به دوره‌ی پس از عمل
۴۹	روزهای اول پس عمل جراحی
۵۲	استراحت و خواب
۵۳	مراقبت از خیم
۵۳	تغذیه
۵۴	تمرینات تنفسی
۵۵	تمرینات چرخشی
۵۵	کاهش تورم
۵۷	فصل نهم □ بازگشت به خانه ، مراقبت‌های دوران نقاهت
۵۷	ترخیص از بیمارستان
۵۹	نشستن و خارج شدن از ماشین
۵۹	رانندگی
۶۰	رفتن به سرکار و ادامه شغل
۶۰	روابط زناشویی
۶۱	فروودگاه
۶۱	نحوه استفاده از توالت فرنگی
۶۲	آموزش‌های لازم در دوره نقاهت
۶۵	فصل دهم □ فیزیوتراپی بعد از عمل جراحی
۶۵	افزایش قدرت زانو
۶۶	خم کردن زانو
۶۷	صاف کردن زانو
۶۷	صاف کردن پا

- کشیدن زانو..... ۶۸
- صاف کردن پا در حالت نشسته..... ۶۸
- خم کردن زانو با کمک پای سالم..... ۶۹
- تقویت عضلات چهارسر رانی با کمک پای مقابل..... ۷۰
- صاف کردن پا در حالت نشسته (تقویت عضله چهارسر رانی) بر روی صندلی با استفاده از کش ورزشی (ترابانده)..... ۷۱
- خم کردن مقاومتی زانو با استفاده از کش ورزشی (ترابانده) بر روی صندلی..... ۷۱
- ایستادن از حالت نشسته بر روی صندلی..... ۷۲
- خم شدن بر روی زانوها در حالت ایستاده..... ۷۳
- تقویت عضلات ناحیه لگن..... ۷۳
- ور کردن پاها از یکدیگر جهت تقویت عضلات ناحیه ران..... ۷۴
- ایستادن از حالت نشسته بر روی صندلی..... ۷۴
- بلند کردن پا از جای در حالت ایستاده (خم کردن اندام تحتانی)..... ۷۵
- خم کردن زانو و پا در حالت ایستاده..... ۷۶

فصل یازدهم □ بدرمانی پس از تعویض مفصل زانو..... ۷۹

- درمان بیماری‌ها..... ۷۹
- شدت و تعداد حرکات..... ۸۱
- زمان..... ۸۱
- حرکات خود را متنوع کنید..... ۸۱
- توصیه‌های مفید برای ورزش در آب..... ۸۲
- تنفس..... ۸۲
- ارتفاع آب..... ۸۲
- نوشیدن آب..... ۸۲
- پرهیز از کافئین..... ۸۲
- چند نمونه حرکات پیشنهادی مناسب افراد مبتدی..... ۸۲
- ۱- موقعیت ایستادن پایه..... ۸۲

- ۲- راه رفتن درجا..... ۸۳
- ۳- راه رفتن در عرض استخر..... ۸۳
- ۴- راه رفتن در عرض استخر با گام بلند..... ۸۴
- ۵- بالا بردن پا از پهلوی..... ۸۴
- ۶- کشش پا..... ۸۴
- ۷- کشش ساق پا..... ۸۵
- ۸- خم و راست کردن زانو..... ۸۶
- ۹- حرکت بای دوچرخه..... ۸۶
- فصل دهم ■ نحوه‌ی استفاده از عصا بعد از عمل جراحی..... ۸۹**
- چگونگی استفاده درست از عصا..... ۸۹
- بلند شدن از تخت با استفاده از واکر..... ۸۹
- راه رفتن با واکر چگونه است..... ۹۰
- چگونه با واکر از حالت نشسته به ایستایی بلند شوم؟..... ۹۲
- به نکات زیر دقت کنید..... ۹۳
- چگونه با واکر از حالت ایستاده روی صندلی بنشینم؟..... ۹۴
- بالا رفتن از پله با واکر به سمت جلو..... ۹۶
- پایین رفتن از پله با واکر به سمت جلو..... ۹۶
- بالا رفتن از پله با واکر به سمت عقب..... ۹۶
- نکات ایمنی در استفاده واکر..... ۹۶
- چگونگی استفاده درست از عصای زیر بغل..... ۹۷
- اندازه بودن عصای زیر بغل..... ۹۸
- طرز درست گرفتن عصای زیر بغل..... ۹۸
- حفظ تعادل با عصای زیر بغل..... ۹۹
- راه رفتن با عصای زیر بغل چگونه است؟..... ۱۰۰
- طرز راه رفتن با عصای زیر بغل بدون گذاشتن پای آسیب دیده روی زمین..... ۱۰۱
- طرز راه رفتن با عصای زیر بغل با گذاشتن پای آسیب دیده روی زمین..... ۱۰۲

- نشستن روی صندلی با کمک عصای زیر بغل ۱۰۲
- بلند شدن از روی صندلی با کمک عصای زیر بغل ۱۰۳
- استفاده از پله با عصای زیر بغل ۱۰۳
- بالا رفتن از پله بدون حفاظ کناری ۱۰۳
- بالا رفتن از پله با حفاظ کناری ۱۰۵
- پایین آمدن از پله بدون حفاظ کناری ۱۰۵
- پایین آمدن از پله با حفاظ کناری ۱۰۶

ضمیمه □ آشنایی با فضاها و بیمارستان ۱۰۹

- بخش اورژانس ۱۰۹
- اتاق ۱۱۰
- بخش آنالیزگاه ۱۱۱
- بخش های بستری ۱۱۲
- بخش رادیولوژی ۱۱۲
- بخش فیزیوتراپی ۱۱۳
- بخش مراقبت های ویژه ۱۱۳
- ۱- بخش آی.سی.یو (ICU) ۱۱۳
- ۲- بخش سی.سی.یو (CCU) ۱۱۴
- ۳- بخش دیالیز ۱۱۴

فهرست منابع ۱۱۵

کتاب ها ۱۱۵

مقالات ۱۱۵

نمایه ۱۱۷

مقدمه

کتاب حاضر که به زبانی ساده در خصوص عمل جراحی
سویض مفصل زانو نوشته شده است، به بیماران و اعضای
خانواده آنها کمک می‌کند تا بتوانند اطلاعات کافی در مورد
این عمل جراحی به دست آورند و به آنها کمک می‌کند تا
درکشان را آنقدر که در انتظار آنهاست بالاتر رفته و نقش
فعال و مؤثری در مراقبت از خود داشته باشند. فراموش نکنیم
که آگاهی و همکاری بیمار و خانواده‌ی وی در امر مراقبت از
بیمار، نقش مؤثری در بهبودی او خواهد داشت.

مؤلفین

مستان ۱۳۹۵