



دوررفتگی زانو



آنچه بیمار بایستی بداند:

دوررفتگی زانو: استخوان های دو طرف زانو توسط رباط ها و تاندون ها به یکدیگر محکم شده اند . هرگاه هر کدام از این رباط ها دچار آسیب شود سبب بی ثباتی زانو می گردد که با کوچکترین فشار زانو دچار دوررفتگی می گردد.

علل دوررفتگی زانو: زمین خوردگی- تصادفات- آسیب های ورزشی- حرکت شدید و ناگهانی زانو- اختلالات مفصلی- اختلالات ژنتیکی- سقوط از بلندی
علائم دوررفتگی زانو: درد شدید در زانو- کبودی- زانو تغییر شکل یافته- ضعف در مفصل- از دست دادن توانایی حرکت زانو- تورم در ناحیه زانو- ناتوانی در تحمل وزن- بی حسی ساق- عدم وجود نبض در پا- رنگ پریدگی یا سرد بودن پا

درمان دوررفتگی زانو: جاندازی - دارو- استراحت- آتل یا گچ- فیزیوتراپی- جراحی- طب تسکینی
عوارض دوررفتگی زانو: خشکی مفصل- آتروفی عضلات- آسیب عصبی- آسیب به شریان - استخوان سازی نابجا- محدودیت حرکتی

اگر دچار دوررفتگی زانو شدید چه اقداماتی انجام دهید:

۱. هرگز تلاش نکنید زانو را جا بیندازید. زیرا باعث آسیب بیشتر می شود. به زانو خود استراحت دهید.
۲. مفصل را توسط باند بی حرکت کرده و در موقعیت فعلی خود نگه دارید و سریعاً به مرکز درمانی مراجعه نمایید.
۳. از کمپرس یخ جهت تسکین درد و کاهش تورم و خونریزی استفاده نمایید.

اقدامات قبل از عمل:

- ✓ ۱۲ ساعت قبل از عمل ناشتا باشید.
- ✓ تا هنگام عمل جراحی زانو بند طبی یا آتل را بسته نگه دارید.
- ✓ ناحیه ای از زانو که قرار است تحت عمل جراحی قرار بگیرد در اتاق عمل شیو و ضد عفونی می شود.
- ✓ قبل از عمل ممکن است برای دفع ادرار، سونداژ ادراری شوید.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات و اجسام فلزی و دندان مصنوعی را خارج نمایید. کلیه لباس های خود را خارج کرده و لباس اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری یا مصرف داروی خاص و سابقه حساسیت به پزشک خود اطلاع دهید.

اقدامات بعد عمل:

- ❖ ممکن است در ناحیه عمل جهت خروج خون یک یا چند لوله به نام درن متصل است. این لوله ها را دست نزنید و دولا نشوند. مواظب باشید کشیده نشوند. بهتر است این لوله ها خلا باشد و پایین تر از سطح بدن بیمار قرار گیرند.
- ❖ تا ۱۲ ساعت بعد عمل اجازه مصرف مواد غذایی ندارید. بعد از ۱۲ ساعت با اجازه پزشک می بایست رژیم غذایی را شروع نمایید. ابتدا از مایعات به میزان کم شروع نموده و در صورت تحمل مقدار آن را زیاد و سپس به غذای جامد تبدیل نمایید.
- ❖ ممکن است جهت خروج راحت تر ادرار، سوند ادراری داشته باشید. توجه داشته باشید کیسه سوند پایین تخت باشد. مسیر لوله تا نشود و کیسه سوند روی زمین یا روی تخت قرار نداشته باشد.
- ❖ ممکن است به دلیل داروی بیهوشی و بی ثباتی محل عمل نتوانید تعادل خود را حین راه رفتن حفظ نمایید پس به تنهایی اقدام به راه رفتن نکنید.

مراقبت از زخم:

- ✚ معمولاً تعویض پانسمان به صورت روزانه است. می بایست دستان خود را با آب و صابون شسته و ضد عفونی نمایید. سپس با بتادین و سرم شستشو زخم را تمیز و ضد عفونی نمایید. سپس پانسمان نمایید. هیچ ماده ای روی زخم نزنید.
- ✚ بعد از اجازه پزشک ۳-۵ روز بعد از عمل می توانید استحمام نمایید. بلافاصله بعد از حمام زخم را خشک و ضد عفونی و پانسمان نمایید. استفاده از وان و استخر تا ۶ هفته ممنوع می باشد.
- ✚ یخیه ها یا گیره های زخم به طور کامل در مدت ۷-۱۴ روز بعد از عمل با اجازه پزشک خارج می شود.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی

بیمارستان شهید کامیاب

دررفتگی زانو



تغذیه:

- ✓ روزانه ۸-۱۲ لیوان مایعات مصرف نمایید و در رژیم غذایی خود میوه و سبزی قرار دهید. گلابی و الو و کیوی به رفع یبوست کمک می نماید.
- ✓ در رژیم غذایی خود مرکبات و ویتامین سی را قرار دهید. به بهبود محل زخم کمک می نماید.
- ✓ از یک رژیم غذایی سالم و کم چرب پیروی نمایید. از مصرف الکل و نوشیدنی های کافئین دار و دخانیات خودداری نمایید.
- ✓ آنتی بیوتیک تجویزی را طبق دستور تا انتها مصرف نمایید. از قطع زودتر از موعد پرهیزید.

فعالیت:

- بعد از اجازه پزشک می توانید به فعالیت های روزانه زندگی بپردازید. از انجام فعالیت های شدید و سنگین حداقل تا دو هفته پرهیز نمایید.
- جهت استراحت زیر زانو را بالاتر از سطح قلب قرار دهید. می توان از بالش کمک گرفت.
- از عصا و واکر در روزهای ابتدایی جهت راه رفتن استفاده نمایید.
- تمرینات فیزیوتراپی و کار درمانی را طبق دستور پزشک جهت بهبود عملکرد انجام دهید. می توانید ۱-۲ روز بعد از جاندازی تمرینات ملایم زانو را زیر نظر فیزیوتراپ انجام دهید.
- می توان از ورزش فلکشن ۹۰ درجه به ۴۵ درجه زانو استفاده کرد. ۸ هفته پس از ثابت نگه داشتن زانو می توان کار با دستگاه پرس پا را شروع کرد. استفاده از دوچرخه ثابت پس از دررفتگی کشکک زانو یک روش موثر برای بازیابی دامنه حرکتی در زانوی آسیب دیده است.

سایر مراقبت ها:

- ✓ حداقل ۲-۳ ماه بعد از عمل زانو بیمار به طور کامل به وضعیت قبل از خود بر می گردد.
- ✓ ممکن نیاز به زانو بند طبی یا آتل داشته باشید. توجه داشته باشید سایز آن مناسب باشد. بزرگ بودن آن زانو را درست حمایت نمیکند و کوچک بودن آن سبب زخم و تورم اندام یا آسیب به زانو می شود.
- ✓ در صورت داشتن زانو بند طبی یا آتل حتما زیر آن لباس نخی بپوشید تا تعریق باعث آسیب پوست نگردد.
- ✓ در صورت داشتن زانو بند طبی یا آتل می توان فقط زمانی که در بستر در حال استراحت هستید و حرکتی ندارید آن را باز نمایید.
- ✓ اگر از آتل گچی استفاده می کنید در صورت بروز خارش و تاول و قرمزی در زیر آن بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید.
- ✓ برای کاهش درد می توانید تکه ای یخ را داخل پلاستیک قرار داده و در حوله یا پارچه ضخیم قرار داده و هر ساعت ۱۵ دقیقه روی زانو قرار دهید. بعد از ۲-۳ روز می توانید از کمپرس گرم استفاده نمایید.
- ✓ جهت جلوگیری از عفونت ریه ناشی از بیهوشی و بی حرکتی حتما در طول روز چندین بار تنفس عمیق و سرفه موثر داشته باشید.
- ✓ جهت جلوگیری از لخته شدن خون در پاها، به طور مداوم اندام ها را حرکت داده و منقبض و شل نمایید. هر ساعت چند نوبت ساق پاها را ماساژ دهید و انگشتان و مچ پا را خم و راست نمایید.
- ✓ جهت پیشگیری از بروز زخم بستر می بایست هر دو ساعت تغییر وضعیت داشته باشید. پوست را به طور مداوم از نظر بروز زخم بستر بررسی نمایید. بهتر است از تشک مواج برای بیمار استفاده شود.
- ✓ قبل از اتمام داروها و در تاریخ معین به پزشک خود مراجعه داشته باشید.

پیشگیری از دررفتگی زانو:

۱. مراقب باشید زمین نخورید. ۲. هنگام انجام ورزش های تماسی از وسایل حفاظت فردی استفاده نمایید. ۳. به طور مرتب ورزش نمایید تا قدرت و انعطاف پذیری مفاصل و ماهیچه ها حفظ گردد. ۴. حین افتادن وزن خود را روی زانو نیندازید. ۵. از موقعیت هایی که باعث افتادن می شوند پرهیز نمایید.

در صورت بروز علائم زیر بلافاصله به پزشک مراجعه نمایید:

تب، قرمزی زخم، تورم و سفت شدن محل عمل، بی حسی پیشرونده انگشتان و مچ پا، درد شدید که به مسکن جواب نمی دهد و هر گونه ترشح خصوصا ترشح زرد رنگ از محل زخم، کبودی بستر ناخن ها

جهت پیگیری و سوالات خود می توانید با کلینیک پرستاری خود مراقبتی به شماره ۰۵۱۳۸۰۲۶۱۵۹ تماس حاصل نمایید.

سایت بیمارستان : <http://h-kamyab.mums.ac.ir>

با اسکن بارکد، از مطالب آموزشی سایت بیمارستان استفاده نمایید.



کد پمفلت: or/23/1	سال تهیه: 1401
گروه هدف: بیماران	بازنگری: 1404

