

فرم شماره 2- آموزش به بیمار و خانواده

مراقبت های پس از ترخیص

آرتروسکوپی شانه

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش:
		اتاق:
		تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد:	تشخیص (علت بستری):
	جنس: ☐ زن ☐ مرد	تاریخ پذیرش:

بیمار محترم ضمن آرزوی سلامتی برای شما شایسته است که پس از ترخیص از بیمارستان موارد زیر را به دقت مطالعه و اقدام نمایید:

مراقبت در منزل :

- جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر مانند میوه‌ها، سبزیجات و مایعات فراوان استفاده کنید.
- مصرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین سی، می تواند به بهبود سریعتر زخم کمک کند.
- برنامه ورزشی به قدرت گرفتن شانه و حرکت آن کمک می کند از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب کنید.
- داروها را طبق دستور پزشک و در فواصل منظم مصرف کنید و از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری کنید.
- حتماً بطور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولاً به همراه آنها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می شود. این درد ها اوایل بیشتر بوده و کم کم از بین خواهد رفت.
- یخ مسکن خوبی برای درد و تورم است.
- در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را ماساژ ندهید و آن را خیس نکنید.
- سوراخ های جراحی آرتروسکوپی شانه حدود ۵ میلیمتر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- طاق باز خوابیدن ممکن است باعث آسیب به شانه شما شود.
- سی دی فیلم جراحی آرتروسکوپی خود را از جراح خود دریافت کنید و آنرا به خوبی نگهداری کنید. مشخصات شما در فیلم موجود است تا با فیلم بیمار دیگر اشتباه نشود.
- آویز گردن خود را به هیچ وجه بدون هماهنگی با جراح خود باز نکنید کارهای شخصی خود را با یک دست و بدون باز کردن آویز انجام دهید.
- بعد از جراحی تا مدتی باید شانه بی حرکت باشد. مدت بی حرکتی بسته به وسعت آسیب است ولی معمولاً ۶-۴ هفته طول می کشد.
- بعد از این بی حرکتی باید تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست نرمش های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت شانه و افزایش قدرت عضلات اطراف شانه انجام دهید. بدست آوردن دامنه حرکت و قدرت عضلانی مناسب بعد از جراحی معمولاً به ۶-۴ ماه زمان نیاز دارد.
- مسافرت کردن اشکالی ندارد ولی باید در طول مسافرت آویز گردن، بسته باشید.
- از رانندگی در هفته های اول بعد از جراحی اجتناب کنید. با اجازه پزشک رانندگی کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان یا پزشک مراجعه کنید

- درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گزگز و مور مور انتهای اندام مبتلا
- سردی، رنگ پریدگی و یا کبودی انگشتان در انتهای عضو
- درد و قرمزی در محل زخم
- ترشح چرکی از زخم
- تب و لرز و بی اشتها
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی