

بورسیت زانو

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: - به زانوی خود استراحت دهید و از انجام فعالیت ها یا ورزش هایی که باعث فشار به زانو می شوند، اجتناب کنید. - از خم کردن زانو یا بلند کردن اجسام سنگین اجتناب کنید. - به منظور کاهش درد و تورم هر روز چند بار به مدت 10 الی 20 دقیقه کیسه یخ روی زانوی خود قرار دهید. - به منظور کاهش تورم و درد می توانید از زانوبندهای مناسب استفاده کنید. همچنین در صورتی که شغل و فعالیت شما ایستاده است، حتما از زانوبند استفاده کنید. - لازم است در بین فعالیت و ایستادن، هر از چند گاهی بنشینید و به زانوی خود استراحت دهید. - در هنگام استراحت، زیر زانوی خود بالش قرار دهید تا بالاتر از سطح بدن قرار گیرد. - انجام برخی تمرینات می تواند به بهبود وضعیت شما کمک کنند برای این منظور از دستورالعمل های زیر استفاده کنید: تمرین شماره یک - به پشت بخوابید و در حالی که کمر و باسن شما روی زمین است زانوی آسیب دیده را صاف و زانوی سالم را خم نگه دارید. - سپس به آرامی پاشنه پای آسیب دیده را به سمت باسن خم کنید تا جایی که احساس کشش ملایمی در زانوی خود بکنید. - حدود 5 ثانیه در این حالت بمانید و سپس زانوی خود را مجدداً و به آرامی صاف کنید. - این کار را 8 تا 12 بار تکرار کنید. تمرین شماره دو - در حالی که روی سطح صاف نشسته اید و پای آسیب دیده صاف و پای سالم خم است، یک حوله کوچک و رول شده را زیر زانوی آسیب دیده خود قرار دهید. - با فشار دادن پشت زانوی خود روی حوله، عضلات ران پای آسیب دیده را محکم کنید. - حدود 5 ثانیه در این حالت بمانید سپس تا 10 ثانیه استراحت کنید. - این کار را 8 تا 12 مرتبه تکرار کنید. تمرین شماره سه - به پشت بخوابید و زانوی سالم خود را خم کنید تا جایی که کف پای شما روی زمین قرار گیرد. پای آسیب دیده باید صاف باشد. در حالی که کف دست خود را روی زمین قرار داده اید. - با فشار دادن پشت زانوی خود به سمت پایین، عضلات ران پای آسیب دیده خود را محکم کنید و در همین حالت زانوی خود را صاف نگه دارید. - به آرامی پای آسیب دیده صاف شده را به بالا بلند کنید به طوری که پاشنه پا حدود 30 سانتی متر از زمین فاصله داشته باشد. - حدود 5 ثانیه پای خود را بالا نگه داشته و سپس به آرامی پایین بیاورید. - این کار را 8 تا 12 مرتبه تکرار کنید و بین تکرارها تا 10 ثانیه استراحت کنید. - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد درد ها، ضد التهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند. - جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - بروز علائم عفونت مانند درد، تورم در زانو، قرمزی - تب		

- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی