

ترمیم منیسک زانو

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
تاریخ پذیرش:		
پزشک معالج:		
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: - برای تسریع التیام بافت نرم و استخوان، رژیم غذایی پرپروتئین و پرکالری استفاده کنید. - جهت پیشگیری از یبوست از رژیم پرفیبر (میوه ها و سبزیجات) حاوی سبوس و مایعات فراوان استفاده کنید. - صرف سبزیجات و مرکبات و آب میوه های تازه حاوی ویتامین ث (C)، می تواند به بهبود سریع تر زخم کمک کند. - فعالیت های روزانه نقش مهمی را در درمان شما پس از انجام عمل آرتروسکوپی ایفا می کند. برنامه ورزشی به قدرت گرفتن عضلات و حرکت آن کمک می کند. جراح بر اساس روش جراحی برنامه درمانی خاصی تهیه می کند. - از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید. - از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب نمایید. - بعد از عمل جراحی از همان ساعت های اولیه و وقتی که از شدت درد اندکی کاسته شد، حرکت های زانو آغاز می شود. حرکت ها در ابتدا اندک و با احتیاط صورت می گیرد. - همه بیماران بعد از عمل نیاز به عصا دارند. روی پای عمل شده هم می توانند فشار بیاورند ولی بهتر است عمده وزن بدن را روی پای سالم اعمال کنند. - نیازی به آتل یا گچ گرفتن عضو بعد از آرتروسکوپی نیست اما باید مراقبت هایی را پس از جراحی رعایت کرد و زانو را تا چند روز بعد از جراحی بالاتر از سطح قلب قرار داد. - یخ مسکن خوبی برای درد و تورم است. - به طور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولاً به همراه آن ها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می شود. این دردها اوایل بیشتر بوده و کم کم از بین خواهد رفت. - معمولاً پس از ترخیص بیماران آنتی بیوتیک تجویز نمی شود، پس خودسرانه آنتی بیوتیک مصرف نکنید؛ ولی اگر شرایط ویژه ای بود و آنتی بیوتیک تجویز شد آن را کامل مصرف کنید. - در هنگام دوش گرفتن شما باید مراقب باشید محل برش را مالش ندهید و آن را خیس نکنید. - سوراخ های جراحی آرتروسکوپی حدود ۵ میلی متر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند. - مهم ترین قسمت های بازپروری بعد از آرتروسکوپی تقویت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن دامنه حرکات زانو است که با انجام نرمش های به خصوصی باید زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود. - مراجعه شما به مطب جراح باید طبق برنامه باشد تا حرکات و نرمش ها و فیزیوتراپی شما به موقع انجام شود. فیزیوتراپی به موقع تکمیل کننده جراحی و موفقیت آن می باشد. - مراقبت های بعد از جراحی در بدست آوردن نتیجه درمانی خوب تاثیر فراوان دارند. بهترین جراحی بدون رعایت مراقبت های بعد از آن بی ارزش است. - از رانندگی در هفته های اول بعد از جراحی اجتناب نمایید. با اجازه پزشک رانندگی نمایید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - در فواصل منظم و مشخص شده توسط پزشک جهت ادامه درمان به پزشک مراجعه نمایید. - درد شدید در اندام های صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد. - گزگز و مور مور اندام مبتلا		

- درد و قرمزی در محل زخم
- تب و لرز، سردی، رنگ پریدگی یا کبودی انگشتان در انتهای عضو جراحی شده
- ترشح چرکی از زخم
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی