

زانو درد

شماره پرونده:		
نام خانوادگی:	نام:	بخش: اتاق: تخت:
نام پدر:	تاریخ تولد: جنس: ☐ زن ☐ مرد	تشخیص (علت بستری):
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 منظور کاهش وزن، با پزشک خود یا کارشناس تغذیه در مورد رژیم غذایی مناسب برای این منظور مشورت کنید. - در طول روز به منظور کاهش حجم غذای مصرفی، آب بیش تری بنوشید و از مولتی ویتامین استفاده کنید. - از انجام برخی فعالیت ها که به زانو فشار وارد می کنند مانند چهار زانو نشستن اجتناب کنید. - سعی کنید کم تر از پله و یا سطوح شیب دار چه سربالایی و چه سرازیری استفاده کنید. - زانوهای خود را با استفاده از زانوبندی که فشار زیادی وارد نمی کند، ببندید. - به منظور کاهش درد توصیه می شود کیسه آب گرم یا حوله گرم روی زانوی خود قرار دهید. - از انجام ورزش های سنگین خودداری کنید. - مواظب باشید زمین نخورید، هر بار افتادن موجب آسیب به زانو خواهد شد. - با نظر پزشک و فیزیوتراپیست، ورزش ها و تمریناتی که به منظور تقویت عضلات چهارسر ران و به طور کلی عضلات پا مؤثر هستند را انجام دهید. - روزانه 15 الی 30 دقیقه نرمش و ورزش هایی مانند شنا یا راه رفتن می تواند به کاهش وزن و همچنین تقویت عضلات کمک کند. - برای راه رفتن از کفش های مناسب و استاندارد استفاده کنید. - محل زندگی شما بهتر است پله نداشته باشد و پله های منزل حتما نرده داشته باشند. - از توالف فرنگی بلند استفاده کنید که جایی برای قرار گرفتن دست ها داشته باشد که با فشار دادن دست ها بلند شوید. - از صندلی بلند راحت یا صندلی کوتاه که روی آن بالشتک قرار گرفته و پشت آن محکم است و در کنار صندلی نیز محلی برای قرار گرفتن دست ها وجود دارد، استفاده کنید. - داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضددردها، ضدالتهاب و ...) باید در فاصله زمانی معین و یک دوره کامل مصرف شوند. - جهت تسکین درد طبق دستور پزشک از مسکن استفاده کنید. - جلسات ملاقات با پزشک و انجام معاینات لازم خود را دنبال کنید. در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید - نتوانید وزن تان را روی زانو تحمل کنید. - به تورم شدید زانو دچار شوید. - قادر به باز و بسته کردن زانویتان نباشید. - یک تغییر شکل بسیار مشهود را در زانو یا پایتان مشاهده می کنید. - علاوه بر قرمزی، درد و تورم زانو، تب هم دارید. - زانویتان ضعیف و ناپایدار باشد. - سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی		