

کشکک کندورمالاسیا (نرمی کشکک زانو)

شماره پرونده:			نام خانوادگی:	نام:	بخش:	پزشک معالج:
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:

- با پزشک خود در مورد رژیم غذایی مناسب مشورت کنید.
- از انجام فعالیت هایی که باعث فشار به زانو می شوند، اجتناب کنید.
- از دو زانو یا چهار زانو نشستن، نشستن یا ایستادن طولانی مدت، بالا و پایین رفتن از پله ها اجتناب کنید.
- به منظور کاهش درد می توانید هر بار 10 الی 20 دقیقه کیسه یخ روی زانوی خود قرار دهید.
- فرش های نرم و کف پوش هایی که سبب لیز خوردن شما می شود را جمع کنید.
- از توالف فرنگی استفاده کنید.
- زانوی خود را با باند کشی یا زانوبند محکم کنید تا علاوه بر حمایت از زانو، آن را گرم نگه دارید (مراقبت باشید که باند زیاد سفت نباشد و به زانو فشار وارد نکند).
- به منظور کاهش درد می توانید از حوله گرم یا کیسه آب گرم استفاده کنید.
- وزن خود را با نظر پزشک و با استفاده از رژیم غذایی مناسب و ورزش کردن، کاهش دهید.
- نرمش هایی که باعث تقویت عضلات چهار سر ران می شوند را انجام دهید.
- از کفش های مناسب زانو و لژدار استفاده کنید.
- سعی کنید 15 الی 30 دقیقه نرمش و ورزش هایی مانند شنا یا راه رفتن را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- قبل از انجام فعالیت های ورزشی، حدود 5 دقیقه بدن را به اصطلاح گرم کرده و سپس نرمش های کششی انجام دهید. (از انجام ورزش ناگهانی و پر فشار اجتناب کنید)
- داروهای تجویز شده از طرف پزشک معالج (آنتی بیوتیک ها، ضد التهاب ها و ...) را باید در فاصله زمانی معین و دوره کامل استفاده کنید.
- از قطع دارو بدون اجازه پزشک خودداری نمایید.
- جلسات فیزیوتراپی و ملاقات با پزشک خود را دنبال کنید.

در صورت مشاهده علائم زیر به بیمارستان و یا پزشک مراجعه کنید

- بدتر شدن علائم
- بروز درد شدید
- احساس گزگز، مور مور، بی حسی یا ضعف در انگشتان پا
- سایر موارد نگران کننده و یا اورژانسی