

❖ اقدامات قبل از عمل

- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل برای شما سرم وصل شده و برای پیشگیری از عفونت طبق دستور پزشک آنتی بیوتیک تزریق می‌شود.
- ✓ شب قبل از عمل، شام سبک مثل سوپ یا سالاد بخورید. بعد از نیمه شب و صبح قبل از عمل، از خوردن و آشامیدن اجتناب کنید. حتی چای، قهوه و آب هم ننوشید.
- ✓ قبل از انتقال به اتاق عمل، مثانه (ادرار) را تخلیه نمایید.
- ✓ موهای موضع عمل، قبل از عمل لازم است تراشیده شود.
- ✓ قبل از رفتن به اتاق عمل زیور آلات، اجسام فلزی، گیره سر، دندان مصنوعی و غیره را خارج کنید.
- ✓ کلیه لباس‌ها (لباس زیر، جوراب و ...) را در آورید و لباس مخصوص اتاق عمل بپوشید.
- ✓ در صورت داشتن سابقه بیماری، سابقه حساسیت (دارویی، غذایی) پرستار و پزشک معالج را در جریان امر قرار دهید.
- ✓ در صورتی که بیماری خاصی دارید که تحت درمان هستید، به پزشک و پرستار خود اطلاع دهید، زیرا ممکن است نیاز باشد داروهای شما قطع و داروهای جدید جایگزین شود.
- ✓ عمل شما تحت بیهوشی عمومی انجام می‌شود.
- ✓ از مصرف سیگار و دخانیات در چند ماه قبل و بعد از عمل جراحی اجتناب کنید.
- ✓ گرافی‌های قبل از عمل را به همراه داشته باشید.
- ✓ برای مراقبت و بهبودی خود بعد از عمل برنامه ریزی کنید. فردی را بیابید که بعد از عمل جراحی از شما مراقبت کند.

❖ رژیم غذایی

- ✓ بعد از عمل جراحی و پس از هوشیار شدن و با نظر پزشک و همچنین در صورت نداشتن حالت تهوع، رژیم مایعات شروع کنید.
- ✓ در صورتی که حالت تهوع و استفراغ داشتید از خوردن و آشامیدن خودداری نمایید.

❖ فعالیت

- ✓ در بستر، انگشتان و مچ پاها را حرکت دهید، تا از لخته شدن خون در پاها پیشگیری شود.
- ✓ در صورت اجازه پزشک برای خروج از تخت ابتدا نشسته و سپس پای خود را از لبه تخت آویزان نمایید و در صورت نداشتن سرگیجه با کمک همراه خود و یا پرستار از تخت خارج شوید.
- ✓ سعی کنید هر چه سریعتر از بستر خارج و فعالیت نمایید تا از ایجاد لخته جلوگیری شود.

❖ مراقبت

- ✓ در صورت داشتن درد، به پرستار اطلاع داده تا طبق تجویز پزشک اقدامات لازم جهت تسکین درد شما را انجام دهد.
- ✓ در صورت خونریزی از محل عمل جراحی و خیس شدن پانسمان به پرستاران بخش اطلاع دهید.
- ✓ از دستکاری سرم‌ها و رابط‌های متصل به خود خودداری کنید.
- ✓ در صورتی که انگشتان دست یا پای مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کمرختی داشت به پرستار خود اطلاع دهید.
- ✓ داروها طبق تجویز پزشک و در فواصل مشخص توسط پرستار برای شما اجرا خواهد شد.

❖ رژیم غذایی

- ✓ 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 سریعتر زخم کمک کند.

❖ فعالیت

- ✓ 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 میکند. جراح بر اساس روش جراحی برنامه درمانی خاصی تهیه میکند.
- ✓ از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب نمایید.

❖ مراقبت پس از جراحی آرتروسکوپی

- ✓ 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.
- ✓ بطور 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 درد ها 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 میلیمتر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ مهمترین قسمت های بازپروسی بعد از آرتروسکوپی تقویت عضلات اطراف زانو و بدست آوردن دامنه حرکات زانو است که با انجام نرمش های بخصوصی باید زیر نظر فیزیوتراپ انجام شود.
- ✓ مراجعه شما به مطب جراح باید طبق برنامه باشد تا حرکات و نرمش ها و فیزیوتراپی شما بموقع انجام شود. فیزیوتراپی بموقع 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.

❖ زمان مراجعه بعدی

- ✓ 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 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 ✓ بی اشتها