

### ❖ 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 پایهای 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 مبتلا سرد بود یا احساس سوزن سوزن شدن و کرختی 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 شانه ایفا می کند. برنامه ورزشی به قدرت گرفتن شانه و حرکت آن کمک می کند.
- ✓ از انجام ورزش های شدید بدنی اجتناب کنید.
- ✓ از بلند کردن اجسام سنگین با دست جراحی شده اجتناب نمایید.
- ✓ جراح بر اساس روش جراحی برنامه درمانی خاصی تهیه می کند.

### ❖ مراقبت پس از جراحی آرتروسکوپی شانه

- ✓ حتماً بطور منظم طبق دستور پزشک خود از مسکن مناسب استفاده کنید. معمولاً به همراه آنها داروی معده (برای جلوگیری از زخم معده) هم تجویز می شود.
- ✓ این درد ها اوایل بیشتر بوده و کم کم از بین خواهد رفت.
- ✓ یخ مسکن خوبی برای درد و تورم است.
- ✓ 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.
- ✓ سوراخهای جراحی آرتروسکوپی شانه حدود ۵ میلیمتر بوده و نیازی به تعویض پانسمان ندارند.
- ✓ طاق باز خوابیدن ممکن است باعث آسیب شانه شما شود.
- ✓ سی دی فیلم جراحی آرتروسکوپی خود را از جراح خود دریافت کنید و آنرا بخوبی نگهداری کنید. مشخصات شما در فیلم موجود است تا با فیلم بیمار دیگر اشتباه نشود.
- ✓ آویز کردن خود را به هیچ وجه بدون هماهنگی با جراح خود باز نکنید کارهای شخصی خود را با یک دست و بدون باز کردن آویز انجام دهید.
- ✓ 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.
- ✓ بعد از جراحی تا مدتی باید شانه بیحرکت باشد. مدت بیحرکتی بسته به وسعت آسیب است ولی معمولاً ۶-۴ هفته طول میکشد. بعد از این بیحرکتی بیمار باید تحت نظر پزشک ارتوپد و یک فیزیوتراپیست نرمش های خاصی را برای افزایش دامنه حرکت شانه و افزایش قدرت عضلات اطراف شانه انجام دهد. بدست آوردن دامنه حرکت و قدرت عضلانی مناسب بعد از جراحی معمولاً به ۶-۴ ماه زمان نیاز دارد.
- ✓ مسافرت کردن اشکالی ندارد ولی باید در طول مسافرت آویز کردن بسته باشید.
- ✓ 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.
- ✓ در صورت مشاهده علائم زیر به پزشک معالج یا بیمارستان مراجعه نمایید:

- درد شدید در اندامهای صدمه دیده که با ضد دردهای معمولی تسکین نیابد.
- گز گز 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 و بی اشتهایی