

اقدامات پس از جراحی بیماران جراحی رباط صلیبی و منیسک تا ویزیت اول

ورزش ها: به محض بازگشت حس و حرکت پاها، ورزش ها را شروع کنید و به خاطر داشته باشید، نتیجه نهایی جراحی شما **مستقیماً** با مقدار و کیفیت ورزش کردن شما ارتباط دارد و کم کاری در این مهم، قطعاً منجر به نتیجه نامطلوب و حتی عمل مجدد خواهد شد. ورزش های اولیه عبارتند از:

- ✓ انقباض قوی عضله چهار سر
 - ✓ حرکت پمپ مچ پا
- 400 بار در شبانه روز
250 بار در شبانه روز

با گذشت 24 ساعت از جراحی و پس از ویزیت اول بر بالین، ورزش های زیر اضافه خواهد شد:

- ✓ خم و راست کردن زانو کنار تخت
 - ✓ راه رفتن با دو عصا
- 6 نوبت 15 دقیقه ای
10-5 دقیقه هر ساعت

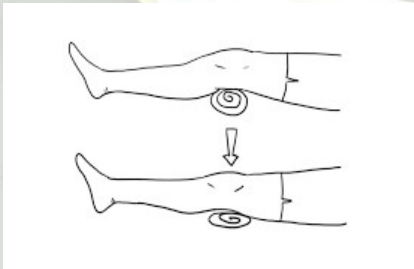
انقباض چهار سر:



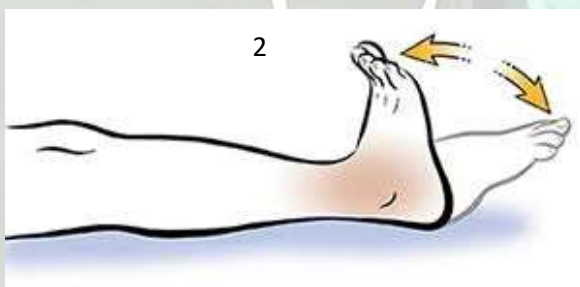
مشابه شکل مقابل با فشار زانو به زمین انقباض قوی و قابل دیدن عضله چهارسر را ایجاد کنید و به مدت 7 ثانیه در انقباض نگهدارید. سپس یک استراحت کوتاه کنید. مراحل گفته شده را به تعداد 500 بار در 24 ساعت (10 ست 50 تایی یا 20 ست 25 تایی) انجام دهید.

اگر قادر به انقباض قوی نبودید، مطابق این شکل، یک حوله را لوله کرده و زیر ران قرار دهید تا زانو کمی خم شود. سپس سعی کنید حوله را به زمین فشار دهید.

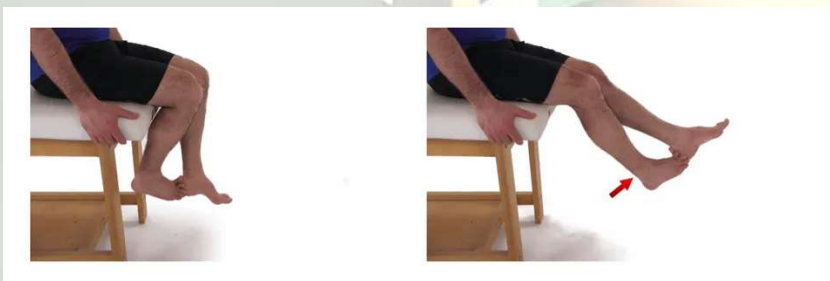
پمپ مچ پا:



مشابه شکل مقابل، 7 ثانیه مچ پا را به جلو و سپس 7 ثانیه به سمت عقب ببرید، در حالت 2، مجدداً با فشار زانو به زمین، عضله چهارسر را منقبض کنید. کل مراحل فوق را 250 بار در 24 ساعت انجام دهید.



خم و راست زانو:



مشابه شکل مقابل، لبه تخت نشسته و پای مقابل را زیر پای عمل شده بگذارید و با حمایت آن و به آرامی، سعی کنید زانو را خم کنید. هرکجا احساس کشیدگی یا درد کردید، 15 تا 30 ثانیه مکس کنید، سپس با کمک پای مقابل (80%) و خود پای عمل شده (20%)، به بالا برگردید. هنگام بالا بردن زانو، 5 تا 10 درجه قبل از رسیدن به صاف شدن

کامل زانو و بدون مکث، مجدداً زانو را خم کنید. کل مراحل را به میزان 15 دقیقه انجام دهید و هر 24 ساعت، 6 نوبت این تمرین را تکرار کنید.

اقدامات پس از جراحی بیماران جراحی رباط صلیبی و منیسک تا ویزیت اول

راه رفتن با عصا:

مطابق شکل مقابل، پس از تنظیم طول عصا، ابتدا پای عمل شده و هر دو عصا را به جلو آورده، سپس پای مقابل را کنار آنها بیاورید. عصاها باید از چین زیر بغل 4 انگشت فاصله داشته باشند و فشار وزن علاوه بر هر دو پا از طریق دستها به دسته عصاها منتقل شود. قامت شما در راه رفتن باید کشیده بوده و از خم شدن به جلو خودداری کنید. هنگام چرخش با قدمهای بسیار کوچک و بدون گردش حول محور پا و یا کشیدن پا روی زمین، دور بزنید

هر ساعت باید 5-10 دقیقه راه بروید.

مصرف دارو ها:

هنگام ترخیص از بیمارستان یک نسخه برای شما صادر خواهد شد که شامل داروی ضدانعقاد خون و مسکن و ضد زخم گوارشی است:

آمپول آماده انوکسپارین: این دارو مهمترین داروی شماست، مصرف درست و سر وقت آن بسیار حیاتی است. سعی کنید دارو را روزانه در ساعت مشخصی تزریق کنید. مطابق شکل پس از ضد عفونی، چربی زیر پوست را بین دو انگشت گرفته و سوزن را با زاویه 45 درجه وارد کنید و کل محتوای آمپول را به علاوه حباب هوای داخل آن، به چربی زیر پوست تزریق کنید.

مناطق مشخص شده در شکل روبرو، جهت تزریق مناسب هستند و بهتر است هر روز آمپول را در نقطه متفاوت از روز قبل تزریق کنید تا ایجاد حساسیت نکند. این دارو حداقل تا 2 هفته ادامه خواهد داشت.

بیاد داشته باشید:

- ✓ تا 24 ساعت از جراحی، باید به حالت خوابیده باشید و سر خود را بلند نکنید تا سر درد پس از عمل نگیرید.
- ✓ برای جلوگیری از سردرد، مایعات فراوان نمک دار مثل دوغ استفاده کنید. شکلات تلخ و قهوه نیز مفیدند.
- ✓ حتما پس از رسیدن به بخش، غذا بخورید، تغذیه خوب و پر ویتامین و پر پروتئین، سهم بسزایی در بهبود زخم شما و پیشگیری از عفونت دارد. بجای مصرف آمیوه، خود میوه را مصرف کنید.
- ✓ تب خفیف روز بعد از عمل طبیعی است نگران نباشید.
- ✓ بی حرکتی شما مقدمه آمبولی **گشوده** ریوی است، پس حرکات را جدی بگیرید.
- ✓ درد را تحمل نکنید. در روزهای اول، ممکن است درد زیاد باشد. حتماً از مسکن های تجویزی استفاده کنید. زیرا درد باعث عدم بهبودی زخم و افزایش ریسک عفونت می شود.
- ✓ مصرف هرگونه دخانیات مساوی با شکست عمل است. همین امروز ترک کنید.

