

چند روز پس از هر عمل جراحی ارتوپدی، شما از بیمارستان مرخص شده به منزل میروید. در این مدت بیمار باید به نکات مهمی توجه کنید. داروهایی که پزشک تجویز کرده، مراقبت از زخم، مراقبت از دستگاه تنفس، مراقبت از وضعیت روحی بیمار، تغذیه و نرمش هایی که شما باید انجام دهید از مهم ترین این نکات هستند.

کنترل درد

تا مدتی بعد از جراحی ممکن است درد مختصری در محل جراحی احساس شود که بتدریج در یک تا دو هفته اول بعد از عمل از بین میرود. برای کاهش این درد پزشک معالج داروهایی را برای شما تجویز میکند. مناسب ترین داروی مسکن بعد از جراحی استامینوفن است. داروهای دیگر ممکن است جوش خوردن شکستگی را تا حدودی به تاخیر بیندازند. شما باید هر گونه افزایش در شدت درد را به پزشک معالج اطلاع دهید.

آنتی بیوتیک

در هر عمل جراحی احتمال عفونت در محل عمل وجود دارد. پس پزشک معالج تا مدتی بعد از عمل جراحی، به شما آنتی بیوتیک میدهد تا احتمال عفونت بعد

از عمل جراحی کاهش پیدا

کند. ممکن است پزشک

معالج داروهای آنتی بیوتیک

خوراکی برای شما تجویز کند

تا بعد از مرخص شدن از

بیمارستان تا مدتی از آنها در منزل استفاده کنید. داروها را تا آخر مصرف کنید.

مراقبت از زخم

پانسمانی که روی زخم های شما گذاشته شده است باید توسط یک پرستار بصورت روزانه تعویض شود. معمولاً در هر روزی که پانسمان

تعویض میشود لکه هایی در روی پانسمان مشاهده میشود که بر اثر ترشحات طبیعی زخم است. این ترشحات ممکن است تا یکی دو هفته ادامه یابد و بعد از آن، ترشح زخم قطع شده و زخم به اصطلاح خشک میشود. در این زمان دیگر نیازی به تعویض روزانه پانسمان وجود ندارد. اگر ترشح زخم بعد از این مدت

همچنان ادامه یافت باید

به پزشک معالج اطلاع داد.

بخیه ها معمولاً بعد از دو تا

سه هفته از جراحی خارج میشوند .



دستگاه تنفسی

همانطور که گفته شد بدن برای ترمیم شکستگی و زخم جراحی نیاز به مقادیر بالایی از اکسیژن دارد پس شما باید به وضعیت دستگاه تنفس خود دقت زیادی داشته باشید. خوابیدن بعد از جراحی بدترین کاری است که بیمار میتواند انجام دهد. شما باید بیشتر اوقات شبانه روز را در حالت نشسته باشید. این کار موجب میشود ترشحات و خلط در دستگاه تنفسی جمع نشده و در نتیجه کارکرد آن بهتر شود .

بخصوص در افراد مسن چند روز بیحرکتی میتواند موجب اختلال در کارکرد ریه بشود. افراد مسن بعد از جراحی باید تا چند هفته زیر نظر فیزیوتراپ تمرینات خاصی را برای ریه و دستگاه تنفس انجام دهد تا در کارکرد آن خللی ایجاد نشود و بدن به اکسیژن کافی دسترسی داشته باشد .

وضعیت روحی بیمار

ممکن است شما بعد از شکستگی یا عمل جراحی دچار افسردگی شوید. در این مدت ممکن است مرتباً سوالهایی ذهن شما را مشغول کند، که چرا این مشکل برای من ایجاد شده و یا اینکه در آینده چه سرنوشتی در انتظارم خواهد بود. این احساسات تا حدودی طبیعی بوده و اطرافیان نزدیک بیمار باید برای رهایی از این وضعیت به بیمار کمک کنند.

تغذیه

بدن برای جوش دادن شکستگی و برای ترمیم زخم ناشی از جراحی نیاز به اکسیژن و مواد غذایی دارد. بنابراین باید از غذاهای حاوی

پروتئین و کلسیم کافی برای کمک به

جوش خوردن شکستگی و ترمیم زخم

کمک گرفت. لبنیات و میوه مهمترین

موادی هستند که در این امر به شما

کمک میکنند.

آب زیادی (بیش از مقادیری که قبلاً

عادت داشته اید) مصرف کنید.

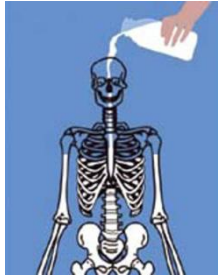
این کار موجب میشود تا مواد زائد و سمی ناشی از شکستگی یا عمل جراحی زودتر توسط ادرار از بدن دفع شوند.

بیحرکتی

بعد از بعضی اعمال جراحی بر روی اندام چه بعد از شکستگی باشد و چه برای بازسازی اندام صورت گیرد، پزشک معالج اندام را موقتاً بیحرکت میکند. این بیحرکتی معمولاً در اعمال جراحی که در ناحیه زانو یا پایین تر از آن و یا در ناحیه آرنج و پایین تر از آن انجام میگردد بکار گرفته میشود. برای بیحرکت کردن اندام معمولاً از آتل یا بریس استفاده میشود . اندام بیمار معمولاً چند روز تا چند هفته بیحرکت شده و سپس آتل یا بریس کنار گذاشته میشود.

محدودیت حرکتی در مفصل

بعد از هر شکستگی یا هر عمل جراحی اندام، مفاصل آن اندام در معرض خطر قرار میگیرند. اگر شکستگی در خود مفصل باشد یا عمل جراحی در خود مفصل انجام شده باشد، هر چه سن بیمار بالاتر باشد، هر چه یک مفصل به محل شکستگی یا محل جراحی نزدیک تر باشد احتمال این خطر بیشتر است.





مراقبت های بعد از جراحی ارتوپدی در منزل



بیمارستان گلدیس شاهین شهر- واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی- سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴- کد پمفلت: AW8-18

این عارضه بخصوص در شکستگی های اندام تحتانی و در سنین بالا بیشتر دیده میشود. بعد از جراحی به بیمار داروهایی داده میشود تا از لخته شدن خون در پاها جلوگیری شود. پزشکان به اینها داروهای رقیق کننده خون میگویند. استفاده از این داروها ممکن است تا چند هفته بعد از جراحی هم ادامه پیدا کند. این داروها تا مدت زمانی که پزشک مشخص کرده است باید مصرف شوند.

گاهی اوقات حتی با وجود مصرف این داروها، خون در ورید های عمقی پا لخته میشود. علامت عمده این عارضه ورم کردن ساق است. پس در صورت ورم کردن ساق، بیمار را باید در اسرع وقت به نزدیکترین مرکز درمانی رساند تا به توسط پزشک معاینه شود. در صورت تأیید لخته شدن خون در ساق، بیمار در بیمارستان بستری میشود. بیمار در چند هفته اول بعد از شکستگی، باید بطور مرتب میچ هر دو پای خود را به بالا و پایین حرکت دهد. هر دقیقه ده مرتبه. هدف از این کار افزایش جریان خون در ساق است تا بدینوسیله از ایجاد لخته در ورید های عمقی ساق پیشگیری شود.

منبع: سایت ایران ارتوپد

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

نرمش و ورزش

مفاصل اندام بعد از شکستگی یا جراحی خیلی زود خشک شده و دچار محدودیت حرکتی میشوند. برای پیشگیری از این مشکل پزشک معالج سعی میکند در اولین فرصت حرکات کلیه مفاصل همه اندام های بیمار بخصوص اندام عمل شده و بخصوص مفصل نزدیک به محل عمل را شروع کند. گاهی اوقات این حرکات چند ساعت بعد از جراحی شروع میشود. این حرکات در ابتدا بصورت پاسیو Passive انجام میشوند یعنی فیزیوتراپ مفصل بیمار را خم و راست میکند. بعد از مدتی به بیمار آموزش داده میشود که خودش مفاصل مورد نظر را حرکت دهد.



مشکل دیگر ضعیف شدن تدریجی عضلات اندام عمل شده است. بنابراین طبق یک برنامه منظم و زیر نظر فیزیوتراپ بیمار حرکات نرمشی خاصی را انجام میدهد تا قدرت عضلات اندام را در حد متعادل حفظ کند.

بعد از اینکه بیمار توانست در انجام حرکات نرمشی کششی (برای افزایش دامنه حرکتی مفاصل اندام) و حرکات نرمشی تقویتی مهارت لازم را کسب کند حرکات تعادلی به بیمار آموزش داده میشود.

لخته شدن خون در ساق

یکی از عوارض شکستگی ها و اعمال جراحی در ناحیه لگن و اندام تحتانی لخته شدن خون در سیاهرگ های عمقی ساق پا است که میتواند بسیار خطرناک باشد. لخته شدن خون در اندامهای تحتانی بسیار خطرناک بوده و ممکن است موجب آمبولی ریوی و اختلال در عملکرد قلب و ریه شود.