دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی و درمانی قزوین

مراقبت های کلی بعد از جراحی‌های ارتوپدی

بیمار محترم جهت بهبود هر چه سریع تر خود لطفا به نکات زیر توجه نمائید :

جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز اول شود، بنابراین از مسکن ها طبق تجویز پزشک استفاده کنید.

احتمال ایجاد ورم در محل جراحی شده وجود دارد. بنابر این تا چند روز پس از عمل، با بالا نگهداشتن عضو عمل شده بطور مکرر (روزانه چندین بار) از ایجاد ورم یا پیشرفت آن جلوگیری کنید ...

اندامی که عمل جراحی بر روی آن انجام نشده را مرتب ورزش دهید و عضوی که عمل جراحی روی آن انجام شده است را با مشورت و توصیه پزشک خود و با رعایت محدودیت های پیشنهاد شده حرکت دهید. زیرا این کار از بروز اختلال در سیستم گردش خون و ایجاد لخته در آن به شدت جلوگیری می کند .

پانسمان محل زخم جراحی را مطابق دستور پزشک معالج و به روش استریل انجام دهید .

ورزش های عضلات مچ و ساق پا را در ساعات بیداری هر یک ساعت یکبار انجام دهید تا گردش خون خود را بهبود دهید .

بیماران مسن بخصوص آن هایی که بدون کمک قادر به حرکت نیستند. در صورت باقی ماندن در بستر به مدت طولانی شانس بروز زخم بستر دارند. لذا با تغییر وضعیت دادن هر یک ساعت یک بار از بروز این گونه زخم ها جلوگیری نمائید . لازم به ذکر است که سوء تغذیه نیز به ایجاد این نوع زخم ها کمک می کند.

با رعایت بهداشت پوست ، خصوصا در نواحی تحت فشار (مانند باسن ، پاشنه با کشف پشت سر و ...) از ایجاد شکنندگی پوست جلوگیری نمائید این کار را با تغییر وضعیت دادن مرتب بدن بیمار یا تشویق به حرکت دادن توسط خود بیمار (البته با رعایت محدودیت های پیشنهادی از سوی پزشک) . شستشو خشک کردن و سپس استفاده از نرم کننده های مناسب پوست انجام دهید .

بیماران بعد از اعمال جراحی ارتوپدی معمولا از حرکت می ترسند، ولی باید بدانند که حرکت در محدوده توصیه شده از سوی پزشک برای آنان مفید است. لذا حرکت توسط خود بیمار و یا با کمک همراهان وی بایستی جدی گرفته شود .

خوب شدن زخم محل جراحی و از بین رفتن التهاب دلیل بر جوش خوردن استخوان نیست زیرا استخوان به مدت زمان طولانی تری برای جوش خوردن نیاز دارد ضمنا وسایل بکار برده شده در عمل جراحی شما به صورتی طراحی نشده اند که بتوانند وزن بدن شما را پس از اعمال جراحی بر روی پا و یا وزن اجسام سنگین پس از اعمال جراحی بر روی دست و یا پا را تحمل نمایند. بنابر این در صورت فشار زیاد ممکن است خم و شل شده یا بشکنند لذا از فشار آوردن بیش از حد بر روی اندام عمل شده تا جوش خوردن کامل استخوان خودداری نمائید.

برنامه فیزیوتراپی تجویز شده از سوی پزشک را جدی بگیرید و طبق دستور انجام دهید. شما بایستی به مرور زمان و زیر نظر پزشک مربوطه فعالیت های خود را با محدودیت های پیشنهادی از سر گرفته و هیچ گاه با از بین رفتن درد محدودیت های پیشنهادی را بیهوده تلقی نکنید . محدودیت در قسمتی از بدن نباید اعتماد به نفس شما را کاهش دهد. سعی کنید تا مدتی پس از عمل نفس های عمیق کشیده و سرفه کنید . زیرا این کار از بروز مشکلات تنفسی در شما جلوگیری می کند. سعی کنید جهت جلوگیری از احتباس ادراری پس از عمل، هر ۳ الی ۴ ساعت یکبار خود را به ادرار کردن وادار نمائید . رژیم غذایی را مطابق با سابقه بیماری زمینه ای (مانند قند خون، فشار خون و ...) رعایت کرده و از رژیم غذایی متعادل با پروتئین کافی و ویتامین ها جهت التیام زخم استفاده کنید.

در صورتی که پزشک برای شما محدودیت درحرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید. از مصرف شیر بیش از حد خودداری نمائید . زیرا کلسیم خون را بالا برده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می دهد. مایعات به میزان زیاد مصرف نمائید.

داروهای تجویز شده توسط پزشک مانند آنتی بیوتیک ها را دقیق و به موقع مصرف کنید. در صورت افزایش ضربان قلب بیشتر از ۱۰۰ تا در دقیقه و افزایش یا نامنظم بودن تنفس یا طبیعی نبودن میزان ادرار، سریعا به پزشک مراجعه نمائید .

عفونت یکی از خطرات جدی پس از عمل می باشد. بنابر این در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک معالج مراجعه نمائید :

تب و لرز، قرمزی حساسیت و تورم در ناحیه عمل، تعریق شدید و افزایش ضربان قلب، بی قراری، تحریک پذیری و حرکت توام با درد،

نکات لازم برای کاهش خطر عفونت محل جراحی

- ✓ از پزشک خود بپرسید تا کی نباید به محل جراحی آب بخورد یعنی کی میتوانید آن قسمت را بشویید. سپس به هر آنچه پزشکتان گفت با دقت عمل کنید.
- ✓ پانسمان محل عمل خود را هر ..... تعویض کنید. محل زخم جراحی را نخارانید و نمالید. روی محل جراحی کرم نمالید و روی آن پودر نریزید. محل زخم جراحی را جلوی نور مستقیم خورشید قرار ندهید.
- ✓ ..... روز بعد از جراحی می توانید استحمام کنید و سپس محل زخم جراحی را خشک نگه دارید.
- ✓ در تاریخ ..... به پزشک خود در ..... مراجعه نمایید.

(واحد آموزش سلامت بیمارستان شهید رجایی قزوین - ویرایش ۱۴۰۳)–طبقه همکف مرکز، جنب واحد فیزیوتراپی

ساعات کاری واحد: همه روزه غیر از روزهای تعطیل ساعت ۱۴–۸(۰۲۸۳۳۳۴۷۰۰۵) حضوری و تلفنی–شماره ایتای رجائی: ۰۹۹۶۰۷۸۷۴۰۸