

بیمار محترم ، جهت بهبود هر چه سریع تر خود لطفاً به نکات زیر توجه نمایید :

- جراحی انجام شده بر روی شما می تواند سبب درد در یکی دو روز اول شود ، بنابر این 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 نمایید . 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 پا کتف ، پشت سر و ...) از ایجاد شکنندگی پوست جلوگیری نمایید . 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 معمولاً 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 . ضمناً 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 نمایید .



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی

لرستان

مرکز آموزشی درمانی شهدای عشایر

مراقبت های کلی بعد از جراحی های ارتوپدی



واحد آموزش سلامت - ۱۴۰۳

سایت بیمارستان: <http://shohada.lums.ac.ir>

شماره تلفن های بیمارستان: ۷-۰۱-۳۳۲۳۶۴۰

- در صورتی که پزشک برای شما محدودیت در حرکت را تجویز نموده و مجبور هستید برای مدتی طولانی در بستر باقی بمانید، از مصرف شیر بیش از حد خودداری نمایید. زیرا کلسیم خون را بالا برده و خطر تشکیل سنگ کلیه را افزایش می دهد.
- مایعات به میزان زیاد مصرف نمایید.
- 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، سریعاً به پزشک مراجعه نمایید.
- عفونت یکی از خطرات جدی پس از عمل می باشد، بنابراین در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک معالج مراجعه نمایید:
 - تب و لرز
 - قرمزی، حساسیت و تورم در ناحیه عمل
 - تعریق شدید و افزایش ضربان قلب
 - بی قراری، تحریک پذیری و حرکت توأم با درد

منابع: برونر سودارث، ۲۰۱۸

- 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.
- از دست دادن عضوی از بدن و یا ایجاد 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 نمایید.
- 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.