

جراحی زانو Knee Surgeries

جراحی تعویض کامل زانو

در جراحی تعویض کامل زانو، جراح استخوان های آسیب دیده را می تراشد تا بشکلی در بیاورد که بتواند یک زانوی مصنوعی فلزی در محل آن جا سازی کند. سطوح استخوان ران (فیمر femur) و استخوان ساق پا (استخوان درشت نی - tibia) را با دو پوسته فلزی می پوشانند و با یک لایه محافظ از هم جدا نگاه می دارند. اگر سطح زیرین کشکک زانو نیز دچار آرتروز باشد آنرا هم تعویض کنند. حرکت دادن زانو برای اکثر کسانی که زانوی شان را عوض می کنند بهبود یافته و دردشان برای مدت 15 تا 20 سال تقلیل می یابد.

ممکن است 2 تا 3 شب بعد از عمل جراحی زانو شما را در بیمارستان نگه دارند. نرس پیشرفت اوضاع و تغییرات حال شما را تحت نظر قرار می دهد و کمک می کند که بتوانید درد را تحمل کنید. یک متخصص فیزیوتراپی و همچنین یک نفر متخصص کار درمانی (occupational therapist) شما را ویزیت خواهند کرد. متخصص فیزیوتراپی روی موارد عمومی مربوط به حرکت کردن تان کار می کند، و متخصص کار درمانی به شما یاد می دهد که چطور فعالیت های روزمره را بدون آسیب رساندن به خودتان انجام بدهید.

در روزهای بعد از جراحی با استفاده از وسایل کمکی می توانید بایستید، راه بروید و حتی از پله بالا بروید. احتمالاً حداقل سه ماه بعد از جراحی هنوز هم برای راه رفتن به عصای زیر بغل، عصا و واکر (walker) احتیاج خواهید داشت. ورزش کردن منظم و مرتب می تواند به شما کمک کند تا از جراحی خود حد اکثر بهره برداری را بکنید. فعالیت بدنی زمان بهبودی را تسریع کرده، گردش خون را تقویت، و امکان لخته شدن خون را کم می کند.

برای تسکین درد باید دارو استفاده کنید. خیلی مهم است که با نرس در باره کنترل کردن درد حرف بزنید. به خودتان فشار نیاورید که درد را تحمل کنید، چرا که درد می تواند باعث شود مفصل خود را حرکت ندهید و در نتیجه دوران نقاهت تان طولانی شود.

بهتر است بعد از مرخصی از بیمارستان به فیزیوتراپی تان ادامه بدهید. در سه ماه اول باید با مفصل جدیدتان با احتیاط رفتار کنید و از انجام یک سری از کارها پرهیز کنید. برای مثال: دوزانو ننشینید، زانو نزنید، و یا تا زمین خم نشوید. بعد از چهار تا شش هفته باید بتوانید با اطمینان خاطر راه بروید و تقریباً تمام قوت و انرژی ماهیچه های تان را نیز باید بدست آورده باشید.

برای اطلاعات بیشتر در باره جراحی تعویض زانو و اینکه آیا جراحی بهترین کاری است که برای حل مشکل تان باید انجام بدهید، با جراح تان حرف بزنید.

جراحی تعویض یک طرفی زانو

در صورتیکه غضروف های یک طرف زانوی تان بنحوی بارز آسیب دیده باشند، ممکن است کاندیدای مناسبی برای جراحی تعویض یک طرف زانو (unicodylar-knee) باشید. این جراحی معمولاً روی افرادی انجام می شود که پاها کمی (زانو های گشاده bowlegged) دارند و یا برعکس زانوهای شان به هم نزدیک (knock-kneed) هستند.

جراحی تعویض یک طرف زانو (uni-knee replacement) فقط بر روی یک طرف زانو انجام می شود. قسمت آسیب دیده مفصل را برمی دارند و بجای آن عضو مصنوعی می گذارند. دوران نقاهت برای کسانی که این جراحی را انجام می دهند کمتر از دوره جراحی تمام زانو است.

برای اینکه بدانید این نوع عمل برای شما مناسب است یا نه با جراح خود صحبت کنید.

جراحی آرتروسکوپی

در جراحی آرتروسکوپی تکه های خرد شده غضروف را از داخل مفصل برمی دارند. جراح غضروف آسیب دیده را می تراشد تا مفصل بتواند به نرمی و با درد کمتری حرکت کند.

گاهی هم جراحان با روش آرتروسکوپی داخل مفصل را نگاه می کنند تا میزان آسیب دیدگی را بررسی کنند. با وجود اینکه میزان و ابعاد این جراحی محدود تر از جراحی تعویض مفصل می باشد، هنوز هم کسانی که تحت این عمل قرار میگیرند باید فیزیوتراپی بشوند.

برای اینکه بدانید این نوع عمل برای شما مناسب است یا نه با جراح خود صحبت کنید.