کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۰

# تعویض مفصل زانو؛ ۶ هفته قبل تا یک سال بعد

تصمیم درست، آمادگی قبل از عمل، روزهای اول، صاف و خم شدن زانو، از واکر تا راه رفتن بدون عصا، و برنامه‌ی تمرینی هفته‌به‌هفته تا یک سال



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

# با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

| کانال | آدرس |
| --- | --- |
| اینستاگرام | instagram.com/dr.max.zeinali |
| کانال پخش اینستاگرام | عضویت در کانال |
| یوتیوب | youtube.com/@dr.max.zeinali |
| تلگرام | t.me/drmaxzeinalibook |
| کانال واتساپ | عضویت در کانال |
| وبسایت و تست‌های آنلاین | drmaxacademy.com |

## پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به آمادگی و توان‌بخشی خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین دستور جراح، معاینه و برنامه‌ی فیزیوتراپیست نیست. **هر جا دستور جراح خودت با این کتاب فرق داشت، دستور جراح مقدمه.** اگه بعد از عمل **تب بالای ۳۸ درجه، لرز، قرمزی گسترش‌یابنده یا ترشح از زخم، درد و ورم و سفتی ساق، یا تنگی نفس و درد قفسه‌ی سینه** داری، فوراً با جراح تماس بگیر یا به اورژانس برو (در تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه، فوراً ۱۱۵).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

# فهرست


**بخش ۱: تصمیم** ۹

۱. تعویض مفصل زانو چیه؟ ۱۰

۲. کی وقتشه؟ ۱۱

۳. انتظارات واقع‌بینانه ۱۳

۴. خطرها و عوارض ۱۵

۵. سؤال‌هایی از جراح ۱۷

۶. ۸ باور غلط ۱۹

**بخش ۲: ۶ هفته قبل از عمل** ۲۱

۷. پره‌هب: چرا قبل از عمل تمرین کنم؟ ۲۲

۸. تست‌های شروع ۲۳

۹. برنامه‌ی ۶ هفته‌ای پره‌هب ۲۴

۱۰. آماده کردن خونه ۲۶

۱۱. سلامت عمومی قبل از عمل ۲۸

۱۲. کیف بیمارستان و نقش همراه ۲۹

**بخش ۳: بیمارستان و دو هفته‌ی اول** ۳۲

۱۳. روز عمل و بیمارستان ۳۳

۱۴. درد و دارو ۳۴
۱۵. ورم، یخ و بالا نگه داشتن پا ۳۶
۱۶. صاف شدن زانو: اولویت اول ۳۸
۱۷. تمرین‌های روزهای اول ۴۰
۱۸. علائم خطر و مراقبت از زخم ۴۲

**بخش ۴: هفته‌ی ۲ تا ۱۲ ۴۵**

۱۹. خم شدن زانو: رسیدن به ۹۰ و ۱۱۰ درجه ۴۶
۲۰. راه رفتن: از واکر به عصا به بدون عصا ۴۷
۲۱. پله ۴۹
۲۲. خواب، خلق و درد شبانه ۵۱
۲۳. کارهای روزمره و رانندگی ۵۳
۲۴. وقتی پیشرفت کنده ۵۵

**بخش ۵: برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله ۵۸**

۲۵. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۹
۲۶. مرحله‌ی ۱: روز ۰ تا هفته‌ی ۲ ۶۱
۲۷. مرحله‌ی ۲: هفته‌ی ۲ تا ۶ ۶۳
۲۸. مرحله‌ی ۳: هفته‌ی ۶ تا ۱۲ ۶۵
۲۹. مرحله‌ی ۴: ماه ۳ تا ۱۲ ۶۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۰

۳۱. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۷۳

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۷**

**بخش ۷: زندگی با زانوی جدید ۱۳۹**

۳۲. ورزش و فعالیت با زانوی جدید ۱۴۰

۳۳. زانو زدن، نماز و نشستن روی زمین ۱۴۱

۳۴. سفر، فرودگاه و دندون‌پزشکی ۱۴۳

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۴۵

۳۶. راهنمای همراه ۱۴۸

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۵۰

**بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۲**

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۳

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۶۰

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۴

**منابع علمی ۱۶۵**

# پیش‌گفتار

تعویض مفصل زانو یکی از موفق‌ترین جراحی‌های پزشکیه؛ ولی **جراحی فقط نیمی از کاره.** نیمه‌ی دیگه، کاریه که خودت قبل و بعد از عمل انجام می‌دی.

جراح مفصل رو عوض می‌کنه؛ ولی **صاف و خم شدن زانو، قدرت ران، راه رفتن بدون لنگیدن و برگشت به زندگی**، نتیجه‌ی هفته‌ها و ماه‌ها تمرین منظمه. خیلی از مشکلات بعد از عمل، مثل زانویی که کامل صاف نمی‌شه یا ران ضعیفی که سال‌ها ضعیف می‌مونه، با برنامه‌ی درست قابل پیشگیری‌ان.

این کتاب از **۶ هفته قبل از عمل** شروع می‌کنه و تا **یک سال بعد** همراهت میاد.

- **بخش ۱** تصمیم: کی وقتشه، چه انتظاری داشته باشم، و چه سؤال‌هایی از جراح بپرسم.
- **بخش ۲** ۶ هفته آمادگی قبل از عمل: تمرین، خونه و سلامت عمومی.
- **بخش ۳** بیمارستان و دو هفته‌ی اول: درد، ورم، صاف شدن زانو و علائم خطر.
- **بخش ۴** هفته‌ی ۲ تا ۱۲: خم شدن، راه رفتن، پله، خواب و کارهای روزمره.
- **بخش ۵** برنامه‌های تمرینی مرحله‌به‌مرحله.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** ورزش، نماز، سفر، تغذیه، راهنمای همراه و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# تصمیم

تعویض مفصل زانو چیه، کی وقتشه، چه انتظاری داشته باشم، خطرها، سؤال‌هایی از جراح، و باورهای غلط.

# تعویض مفصل زانو چیه؟

## زانوی آرتروزی

در آرتروز پیشرفته، **غضروف** صاف و براقی که سر استخوان‌ها رو پوشونده نازک و ناهموار شده. نتیجه: درد، سفتی، ورم و گاهی کج شدن پا.

## در جراحی چه اتفاقی میفته؟

جراح سطح آسیب‌دیده‌ی استخوان ران و ساق رو برمی‌داره و **پوشش فلزی** جاش می‌ذاره. بین دو قطعه‌ی فلزی، یک **لایه‌ی پلاستیکی محکم** قرار می‌گیره که نقش غضروف رو بازی می‌کنه. گاهی پشت کشکک هم پوشش پلاستیکی می‌گیره.

تعویض مفصل یعنی **روکش کردن سطح مفصل**؛ نه بیرون آوردن کل زانو.

## انواع

| نوع | |
|---|---|
| **تعویض کامل** | هر سه بخش زانو؛ رایج‌ترین |

| نوع | |
|---|---|
| **تعویض نیمه** | فقط یک بخش (معمولاً داخلی)؛ برش کوچیک‌تر، برگشت سریع‌تر؛ برای همه مناسب نیست |

## عمر مفصل

بیشتر مفصل‌های امروزی **سال‌های طولانی** کار می‌کنن. وزن مناسب و پرهیز از ورزش‌های پرضربه، به عمر مفصل کمک می‌کنه.

# کی وقتشه؟

## اول، درمان‌های غیرجراحی

بیشتر رهنمودها می‌گن قبل از جراحی، **درمان‌های غیرجراحی** به‌شکل کامل امتحان بشه: تمرین درمانی، کاهش وزن (اگه لازمه)، آموزش، و داروهای مناسب.

در کارآزمایی **Skou** و همکاران (NEJM، ۲۰۱۵)، گروهی که **تعویض مفصل + درمان غیرجراحی** گرفتن، بعد از یک سال درد و عملکرد بهتری داشتن؛ ولی **عوارض جدی** هم بیشتر بود. در گروهی که فقط درمان غیرجراحی گرفتن، **بیشتر افراد** در طول اون یک سال جراحی نکردن و بهبود هم داشتن.

یعنی: جراحی برای خیلی‌ها انتخاب درستیه؛ ولی **همه‌ی زانوهای آرتروزی جراحی نمی‌خوان.**

## نشونه‌هایی که شاید وقتشه

| ☐ | |
|---|---|
| | درد **با وجود** چند ماه تمرین منظم و درمان مناسب، زندگیت رو محدود کرده |
| | درد **شبانه** که خواب رو به هم می‌زنه |

| ☐ | |
|---|---|
| | راه رفتن، پله یا کارهای روزمره خیلی سخت شده |
| | عکس، آرتروز **پیشرفته** نشون می‌ده |
| | خودت آماده‌ی یک دوره‌ی توان‌بخشی چندماهه هستی |

**نکته‌ی دکتر مکس**

اگه هنوز تمرین درمانی منظم رو امتحان نکردی، کتاب‌های «زانو» و «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۳

# انتظارات واقع‌بینانه

## بیشتر افراد راضی‌ان

در مطالعه‌ی **Bourne** و همکاران (۲۰۱۰)، حدود **۸۱ درصد** از افراد بعد از تعویض کامل زانو از نتیجه راضی بودن. یعنی تقریباً از هر ۵ نفر، یک نفر **کاملاً راضی** نبود.

در مرور سیستماتیک **Beswick** و همکاران (۲۰۱۲)، حدود **۱۰ تا ۳۴ درصد** افراد بعد از تعویض زانو، درد طولانی‌مدت نامطلوب گزارش کردن.

## چه چیزی معمولاً بهتر می‌شه؟

| معمولاً | |
|---|---|
| **درد آرتروز** | خیلی کمتر |
| راه رفتن و پله | بهتر |
| خواب | بهتر |
| صاف شدن پا (در زانوی کج) | بهتر |

## چه چیزی ممکنه کامل برنگرده؟

| | |
|---|---|
| **زانو زدن** | ممکنه ناراحت‌کننده بمونه |