



نحوه خوابیدن بعد از تعویض مفصل زانو



تاریخ بارگزاری : 1403/11/01

کد بر نامه : AKH-AM-1403-11-10

~ خوابیدن به پشت بعد از تعویض مفصل زانو

شاید بتوان گفت خوابیدن به پشت (موقعیت دراز کشیده به پشت) بعد از تعویض مفصل زانو بهترین حالت خوابیدن است که به پایداری و بهبود سریعتر کمک می‌کند. اما توجه به نکاتی که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهد شد حیاتی بوده و تاثیر بسزایی در روند بهبودی بیمار خواهد داشت:

- استفاده از بالش‌های مناسب که از قسمت‌های پستی بدن و کمر هم محافظت می‌کنند
- قرار دادن بالش‌های کوچک زیر زانوها برای کاهش فشار و تحریک مفصل زانو
- مراقبت از زانو و کاهش حرکات اضافی در هنگام خواب
- استفاده از لباس‌های مناسب
- رعایت توصیه‌ها و دستورات پزشک

~ خوابیدن روی شکم بعد از تعویض مفصل زانو

خوابیدن روی شکم حالتی پرطرفدار برای خواب است، با این حال توصیه می‌شود بعد از تعویض مفصل زانو تا مدتی از خوابیدن به این حالت خودداری کنید، زیرا ممکن است باعث ایجاد فشار و تنش زیاد بر روی مفصل زانو شده و بهبودی را کندتر کند.

~ خوابیدن به پهلو بعد از تعویض مفصل زانو

خوابیدن به پهلو (خوابیدن به سمت چپ یا راست) می‌تواند یک گزینه مناسب برای خوابیدن بعد از تعویض مفصل زانو باشد. این حالت خواب، فشار روی مفصل زانو را کاهش می‌دهد.

توصیه می‌شود در زمان خوابیدن به پهلو، یک بالش‌تک را زیر سر خود قرار داده و بالش‌تک دیگری را بین پاهایتان قرار دهید. این کار به حفظ تراز طبیعی بدن و کاهش حرکات اضافی کمک کرده و فشار روی مفصل زانو را کاهش می‌دهد.

استفاده از بالش‌تک زیر زانو هنگام خواب بعد از تعویض مفصل زانو

همانطور که اشاره شد، قرار دادن بالش‌تک یا پتویی زیر زانو در کاهش فشار و تحریک روی مفصل زانو مؤثر است.

با استفاده از بالش‌تک یا پتویی زیر زانو، فاصله بین زانوها کاهش یافته و در نتیجه بر کاهش درد، التهاب و تورم مفصل زانو تاثیر مثبتی خواهد داشت. همچنین، این روش می‌تواند به پایداری زانو کمک کرده و جلوی حرکات زائد و اضافی زانو در هنگام خواب را بگیرد.

~ بهبود سریع‌تر پس از تعویض مفصل زانو

علاوه بر نحوه خوابیدن درست، فعالیت‌های دیگر هم می‌تواند به کاهش دوران نقاهت و بهبود سریعتر بعد از تعویض مفصل زانو کمک کند. مهمترین این اقدامات عبارت‌اند از:

۱- فیزیوتراپی و تمرینات توانبخشی: پس از تعویض مفصل زانو، انجام تمرینات توانبخشی و فیزیوتراپی توسط پزشک متخصص در برنامه درمانی قرار خواهد گرفت. این تمرینات شامل تقویت عضلات محیطی زانو، افزایش رنج حرکت، بهبود تعادل و استقامت عضلانی می‌شوند. انجام منظم و صحیح این تمرینات می‌تواند به بهبود سریعتر و بازگشت به فعالیت‌های روزمره کمک کند.

۲- استفاده از یخ و کمپرس گرم: استفاده از بسته‌های یخ یا کمپرس سرد در ابتدای فرآیند بهبود برای کاهش درد و التهاب مفصل کمک می‌کند. همچنین، پس از گذشت چند روز از عمل جراحی، استفاده از کمپرس گرم می‌تواند به رفع خشکی و سفتی مفصل زانو کمک کند.

۳- استفاده از تجهیزات مراقبتی و پشتیبانی: در مرحله اولیه بهبود، استفاده از وسایل پشتیبانی مانند عصاها یا استفاده محدود از صندلی چرخدار برای بهبود مفصل زانو و کاهش فشار بر روی آن‌ها کمک کننده خواهد بود.



دفتر بهبود کیفیت و اعتبار بخشی

بیمارستان اختر - ۱۴۰۳