



مرکز آموزشی درمانی شفا

عنوان سند:

کیست های مچ دست و پا و کیست زانو

کد سند: NO-BK-321



تهیه کننده: فائزه بنی اسدی

تنظیم کننده: فرحناز نریمیا

سوپروایزر آموزش سلامت

۴-جراحی: برای جراحی کیست بیکر معمولا از جراحی بسته استفاده میشود که از طریق ایجاد دو یا سه برش و به وسیله یک لوله باریک وارد محل برش شده و کیست را برمیدارند.



مراقبت های بعد از جراحی:

بعد از جراحی داشتن درد انتظار می رود که با صلاح پزشک مسکن داده میشود. داشتن حالت تهوع بعد از بیهوشی در اثر مواد بیهوشی که بعد از خروج از اتاق عمل تا ۲ ساعت چیزی مصرف نکنید تا هوشیاری کامل پیدا کنید. باید پای جراحی شده ی خود را بالا نگه داشته تا از ایجاد تورم جلوگیری شود. بعد از ترخیص در صورت صلاح پزشک یک سری حرکات و ورزش هایی مبنی بر تسریع بهبودی به شما آموزش خواهند داد.

منابع: کتاب برونر و ثورارث پرستاری

کیست بیکر می تواند به هنگام حرکت زانو باعث درد شده و قدرت و حرکت آن را محدود سازد که می تواند در اثر آرتروز و پارگی منیسک و آسیب غضروف و یا آسیب های دیگر زانو ایجاد شود

علائم کیست بیکر:

۱-درد خفیف تا شدید ۲-خشکی و بی حرکتی زانو

۳-محدودیت حرکتی زانو ۴-برآمدگی در پشت زانو

روش های درمانی آن معمولا شامل:

۱- داروهای ضد التهابی که برای درمان التهاب ناشی از کیست استفاده می شود.

۲- فیزیوتراپی

۳- زانو بند: سعی کنید از یک زانو بند کشی استفاده کنید تا از میزان تورم زانو بکاهد

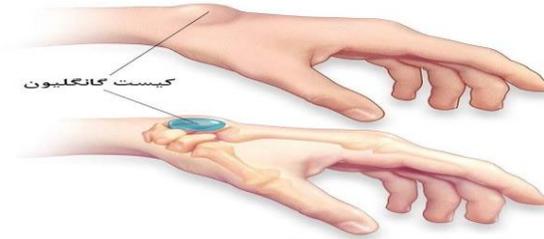


**درمان:** تحقیقات نشان میدهند که بیش از نیمی از کیست ها بدون درمان از بین میروند. در صورت از بین رفتن یکی از راه های درمان تخلیه کیست و دیگری جراحی و برداشت توده می باشد.

**مراقبت های بعد از جراحی:** بعد از عمل جراحی و برداشت کیست داشتن درد برای مدتی طبیعی می باشد که با صلاح دید پزشک مسکن برای شما تجویز میشود همچنین بهتر است اندام مورد نظر شما بالاتر از سطح بدن شما باشد و در خصوص کیست پا بعد از عمل از پوشیدن کفشی که باعث تحریک شود خودداری کنید ، استفاده متناوب از کیسه یخ در ۲۴ تا ۴۸ ساعت اول به کنترل تورم کمک می کند و در صورت نیاز به استحمام از کیسه پلاستیکی استفاده کند و پانسمان را خشک نگه دارد .

### کیست بیکر یا کیست زانو:

یک جسم متورم و حاوی مایع در پشت زانو است که با اینکه معمولا کوچک است اما در موارد حاد ممکن است اندازه آن به یک توپ بیسبال برسد.



کیست های گانگلیون معمولا بدون درد هستند اما اگر کیست روی عصب فشار بیاورد حتی اگر خیلی کوچک باشد می تواند باعث درد ، گزگز ، بی حسی یا ضعف عضلانی شود



**تشخیص:** پزشک شما از طریق شرح حال گیری و معاینه برآمدگی و لمس توده همچنین در صورت لزوم از تصویر برداری های ساده یا MRI برای تشخیص نوع این کیست ها استفاده میکند.

**مراجعه کننده گرامی:** این پمفلت شامل اطلاعاتی به منظور آشنایی با کیست های مچ دست و پا یا همان گانگلیون و کیست زانو یا همان بیکر می باشد امید است که با مطالعه این مطالب اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت کرده باشید. کیست های گانگلیون توده های غیر سرطانی هستند که معمولا در امتداد تاندون ها یا مفاصل مچ دست و پا ایجاد میشوند مفاصل محل اتصال استخوان ها به هم و تاندون ها محل اتصال انتهای ماهیچه ها به استخوان ها می باشد. این کیست ها معمولا گرد یا بیضی شکل می باشند و با مایع ژله ای پر می باشند. کیست های گانگلیون کوچک میتوانند به اندازه نخود باشند در حالیکه کیست های بزرگ تر می توانند حدود ۲/۵ سانتی متر یا بیشتر قطر داشته باشند

