

Προφυλάξεις Μετά την Αρθροπλαστική του Γόνατος

Πύργος Αθηνών, Κτίριο Γ', 2^{ος} όροφος, Λεωφ. Μεσογείων 2-4, Αθήνα 115 27

Τηλ.: 210 7712792 | **Κινητό:** 697 20 999 11 | **E-mail:** cky@orthosurgery.gr

Κοινωνική Βοήθεια

Αν και μετά την επέμβαση ο ασθενής μπορεί να βαδίζει με βακτηρίες ή Πι έχει ανάγκη βοήθειας στην καθημερινότητα με το μαγείρεμα, τα ψώνια, την καθαριότητα κ.λ.π. Είναι επομένως αναγκαία η πραγματοποίηση ορισμένων τροποποιήσεων στο σπίτι προτού πραγματοποιηθεί η επέμβαση.

Προετοιμασία του Σπιτιού



Είναι αναγκαία η ύπαρξη βοήθειας στο σπίτι για όλο το διάστημα της αποθεραπείας, δηλαδή για 4-6 εβδομάδες. Τροποποιήσεις που είναι αναγκαίες είναι οι παρακάτω:

- Ράβδοι ασφάλειας στο μπάνιο και στις σκάλες
- Αнуψωτικό λεκάνης
- Καρέκλα στο μπάνιο
- Σταθεροποίηση των άκρων των χαλιών στο πάτωμα
- Απομάκρυνση των μη αναγκαίων επίπλων και δημιουργία διαδρόμων ασφαλούς πρόσβασης
- Ανύψωση του κρεβατιού και των πολυθρόνων με την τοποθέτηση ξύλινων υποστηριγμάτων ή με την πρόσθεση δεύτερου στρώματος στο κρεβάτι. Το κατάλληλο ύψος του κρεβατιού εξαρτάται από το ύψος του ασθενή. Θα πρέπει σε όρθια θέση το κρεβάτι να φθάνει στο ύψος των γλουτών ώστε να μπορεί να καθίσει ο ασθενής χωρίς να λυγίσουν τα ισχία σημαντικά.
- Μεταφέρετε όλα τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης στο μπάνιο και στην κουζίνα έτσι ώστε να βρίσκονται στο ύψος της μέσης ή των ώμων σας αλλά όχι ψηλότερα ή χαμηλότερα.
- Καθορίστε τον καλύτερο και ευκολότερο τρόπο πραγματοποίησης των καθημερινών σας δραστηριοτήτων
- τήτων
- Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας ώστε να γίνονται σε μέτρια ρυθμό ή μικρή ταχύτητα. Αποφύγετε τις βιαστικές κινήσεις που είναι δυνατό να προκαλέσουν πτώση.
- Φροντίστε να έχετε περιόδους ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της ημέρας
- Κάθισμα: χρησιμοποιήστε μία καρέκλα με υψηλή πλάτη και χερούλια. Εάν η καρέκλα δεν είναι ψηλή χρησιμοποιήστε μαξιλάρια για να κάθεστε.
- Όταν κάθεστε για αρκετό χρονικό διάστημα είναι προτιμότερο να τοποθετείτε το χειρουργημένο άκρο σε καρεκλάκι σε ψηλότερη θέση προκειμένου να μην πρήζεται.

Δίαιτα

- Δεν είναι αναγκαία καμία ειδική δίαιτα μετά την αρθροπλαστική. Συνιστάται όμως η ισορροπημένη διατροφή και η λήψη μεγάλης ποσότητας νερού και υγρών.
- Εάν ο ασθενής βρίσκεται σε ειδική δίαιτα θα πρέπει να μιλήσει με τον διαιτολόγο.

Φάρμακα

- Συνεχίστε την λήψη των φαρμάκων σας όπως προ της επέμβασης. Εξαιρούνται οι ασθενείς που βρίσκονται σε αγωγή με κορτικοστεροειδή ή κυτταροστατικά τα οποία θα πρέπει να διακοπούν για μικρό χρονικό διάστημα σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό.
- Στο σπίτι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει αντιπηκτικά χάπια για διάστημα 3 εβδομάδων και χάπια σιδήρου για διάστημα 3 μηνών.
- Να επικοινωνήσετε άμεσα με τον γιατρό σας εάν παρουσιαστούν:
 - Αιφνίδιος πόνος και αδυναμία κίνησης του ισχίου, ιδίως εάν συνυπάρχει και βράχυνση του κάτω άκρου
 - Πυρετός άνω των 38ο C για δύο ή περισσότερες ημέρες ιδίως το απόγευμα ή το βράδυ. Για να είναι αξιόπιστη η μέτρηση της θερμοκρασίας δεν θα πρέπει να έχουν ληφθεί αντιπυρετικά 4 ώρες προ της μέτρησης.
 - Διόγκωση και ερυθρότητα του κάτω άκρου
 - Δύσπνοια, ταχυκαρδία ή μείωση του επιπέδου συνείδησης

Ερυθρότητα, πόνος και εκροή υγρού ή αίματος από το τραύμα

Σε γενικές γραμμές οι προφυλάξεις που θα πρέπει να παίρνει ο ασθενής μετά την αρθροπλαστική είναι οι παρακάτω:

- Οδήγηση δεν επιτρέπεται για διάστημα τουλάχιστον 2 μηνών.
- Στο αμάξι είναι προτιμότερο να κάθεστε στη θέση του συνοδηγού με αρκετό χώρο για τα πόδια σας.
- Εάν ο ασθενής είναι συνοδηγός θα πρέπει να γίνονται συχνές στάσεις, τουλάχιστον 1 την ώρα προκειμένου να βαδίσει.
- Να κάθεστε σε καρέκλα με χερούλια. Αποφύγετε τις χαμηλές καρέκλες και τους καναπέδες
- Να χρησιμοποιείτε πάντα ανυψωτικό λεκάνης για 3-4 μήνες.
- Απαγορεύεται να κάθεστε στην μπανιέρα. Το λουτρό θα γίνεται σε όρθια θέση ή καθήμενοι σε скаμνάκι. Υπάρχουν ειδικά εργαλεία στα οποία προσαρμόζεται ο σπόγγος για προσωπική καθαριότητα.
- Μην γονατίζετε.
- Μην κάθεστε άνω των 60 λεπτών τη φορά.
- Σεξουαλική δραστηριότητα επιτρέπεται σύντομα μετά την επέμβαση λαμβάνοντας υπόψιν τους περιορισμούς στην κίνηση του ισχίου.
- Η είσοδος στο αμάξι γίνεται ως εξής: Κάθεστε στο κάθισμα με τα γόνατα σε απόσταση τουλάχιστον 20 εκ. μεταξύ τους. Αυτό επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση ενός μαξιλαριού μεταξύ των γονάτων.

Ακολουθεί ολίσθηση προς το κέντρο του αμαξιού και στη συνέχεια περιστροφή στην τελική θέση χωρίς όμως να χιαστούν τα κάτω άκρα.

- Μη φοβάστε τις σκάλες. Επιτρέπεται άμεσα η άνοδος και η κάθοδος της σκάλας. Κατά την άνοδο προηγείται το καλό πόδι, ακολουθεί το χειρουργημένο και τέλος οι πατερίτσες. Στην κάθοδο συμβαίνει το αντίθετο. Προηγούνται οι πατερίτσες και ακολουθούν το χειρουργημένο και το υγιές κάτω άκρο.
- Να λυγίζετε και να ευθειάζετε το γόνατο όσο γίνεται περισσότερο για να μειωθεί η πιθανότητα δυσκαμψίας.
- Στο κρεβάτι μην τοποθετείτε μαξιλάρι κάτω από το γόνατο γιατί έτσι η άρθρωση βρίσκεται συνεχώς σε κάμψη με αποτέλεσμα την δυσκολία ανάκτησης της έκτασης. Το μαξιλάρι θα πρέπει να τοποθετείται μόνο στην πτέρνα έτσι ώστε το γόνατο να μην ακουμπά στο στρώμα. Με αυτόν τον τρόπο διευκολύνεται η έκταση του γόνατος
- Όταν κοιμάστε στο πλάι να έχετε ένα μαξιλάρι μεταξύ των γονάτων σας.
- Εάν το γόνατο πρήζεται ή είναι επώδυνο τοποθετείστε παγοκύστη στην περιοχή για διάστημα 10 λεπτών 5-8 φορές την ημέρα. Εφαρμόζετε την παγοθεραπεία πριν και μετά από κάθε άσκηση ή φυσικοθεραπεία.
- Όταν είστε όρθιος να προσπαθείτε να ασκείται η ίδια πίεση και στα δύο πόδια.
- Θα πρέπει να ασκείστε συστηματικά και καθημερινά. Προσπαθείστε να σηκώνεστε συνεχώς. Εάν η κίνηση προκαλεί σημαντικό πόνο τότε να επικοινωνήσετε με τον χειρουργό.
- Μην περιστρέφεστε επί του χειρουργημένου γόνατος.
- Χρησιμοποιείτε τις βακτηρίες ή το πι μέχρι να σας απαλλάξει ο χειρουργός.
- Το μπαστούνι θα πρέπει να χρησιμοποιείται στο αντίθετο χέρι από την χειρουργημένη πλευρά.
- Στο μέλλον, πριν από κάθε επέμβαση ακόμα και στα δόντια θα πρέπει να ενημερώνετε τον ιατρό και να παίρνετε προληπτικά αντιβίωση.

Οδηγίες Φόρτισης

Είναι δυνατό να ασκείτε βάρος στο χειρουργημένο άκρο όσο αντέχετε, εκτός εάν έχετε σαφή διαφορετική εντολή από τον χειρουργό.

1. Βακτηρίες

Οι βακτηρίες χρησιμοποιούνται ως εξής: πρώτα οι βακτηρίες φέρονται μπροστά, ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο, το βάρος εφαρμόζεται στις βακτηρίες και στο χειρουργημένο άκρο και τέλος ακολουθεί το υγιές άκρο.

2. Άνοδος σκάλας

- Σηκώστε το υγιές άκρο στο επόμενο σκαλοπάτι
- Ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο
- Ακολουθούν οι βακτηρίες ή το Πι που τοποθετούνται στο σκαλοπάτι
- Επανάληψη

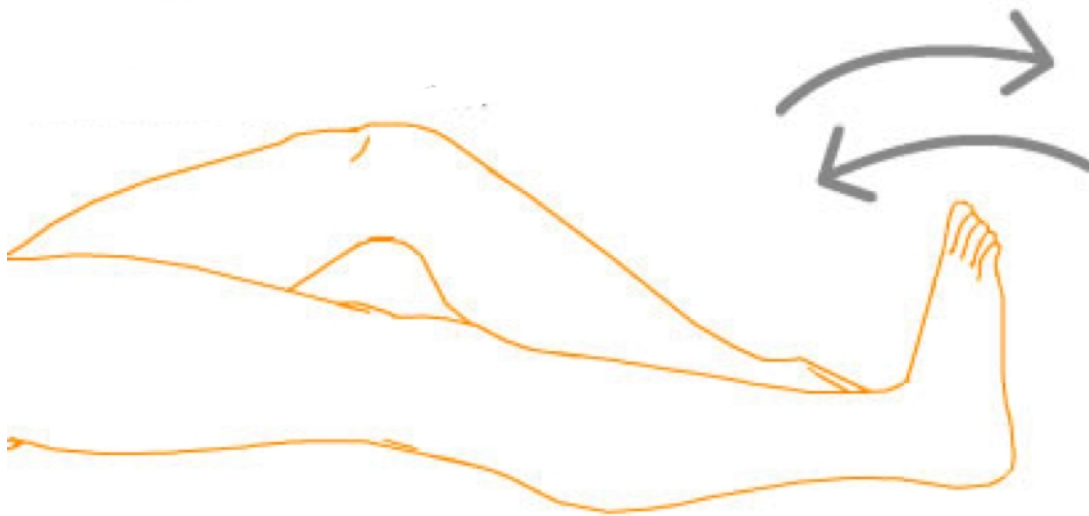
3. Κάθοδος σκάλας

- Τοποθετείστε τις βακτηρίες στο κατώτερο σκαλοπάτι
- Ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο
- Τέλος ακολουθεί το υγιές άκρο
- Επανάληψη

Ασκήσεις για το Σπίτι

Στο σπίτι είναι αναγκαία η πραγματοποίηση καθημερινά μίας σειράς ασκήσεων. Παρουσιάζονται μία σειρά ασκήσεων για καθημερινή εφαρμογή. Όλες οι ασκήσεις θα πρέπει να πραγματοποιούνται 3-4 φορές την ημέρες με 10 επαναλήψεις στην καθεμία.

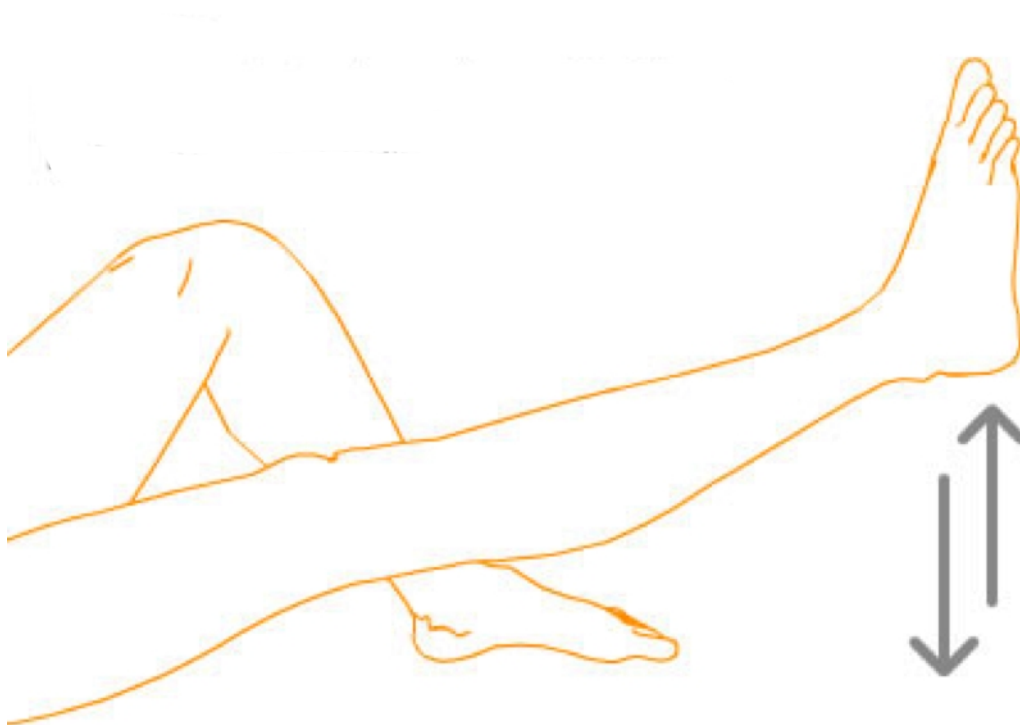
1. Για την διευκόλυνση της κυκλοφορίας του αίματος η ποδοκνημική θα πρέπει να κινείται προ τα επάνω και κάτω πολλές φορές την ημέρα.



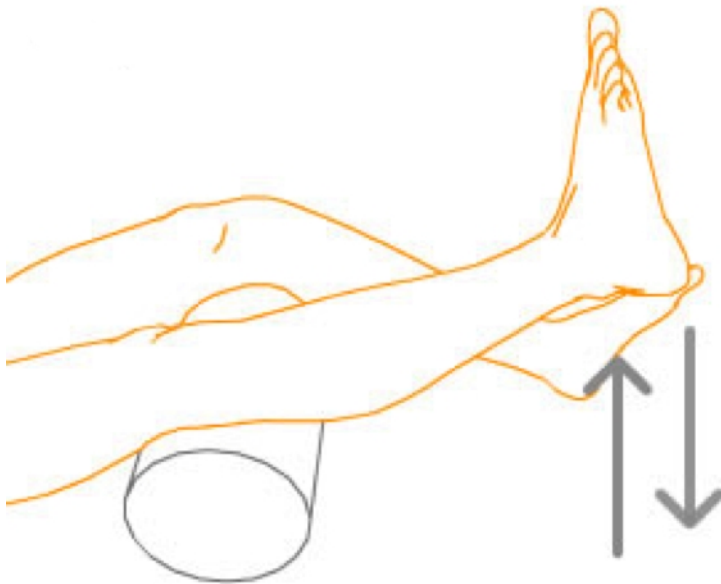
2. Για να διευκολυνθεί η έκταση του γόνατος τοποθετείται ένα μικρό μαξιλάρι στην πτέρνα και ο ασθενής προσπαθεί να ακουμπήσει την οπίσθια επιφάνεια του γόνατος στο κρεβάτι.



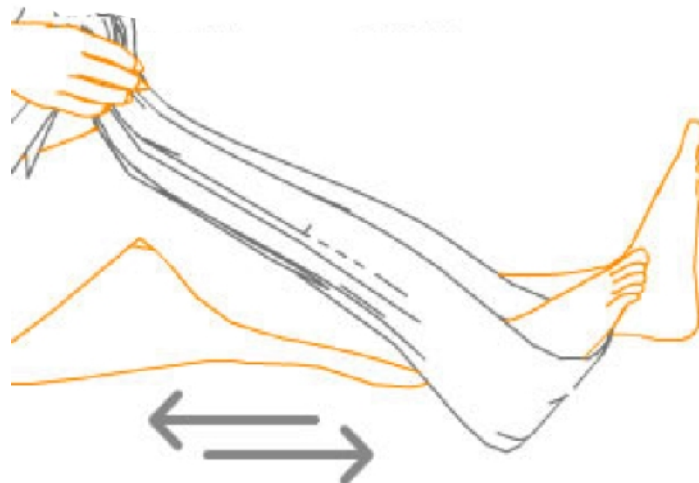
3. Άρση του κάτω άκρου. Με το γόνατο σε έκταση ο ασθενής προσπαθεί να σηκώσει ολόκληρο το κάτω άκρο προς τα πάνω. Όταν γίνει αυτό το κρατά στον αέρα για 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια προοδευτικά το αφήνει στο κρεβάτι.



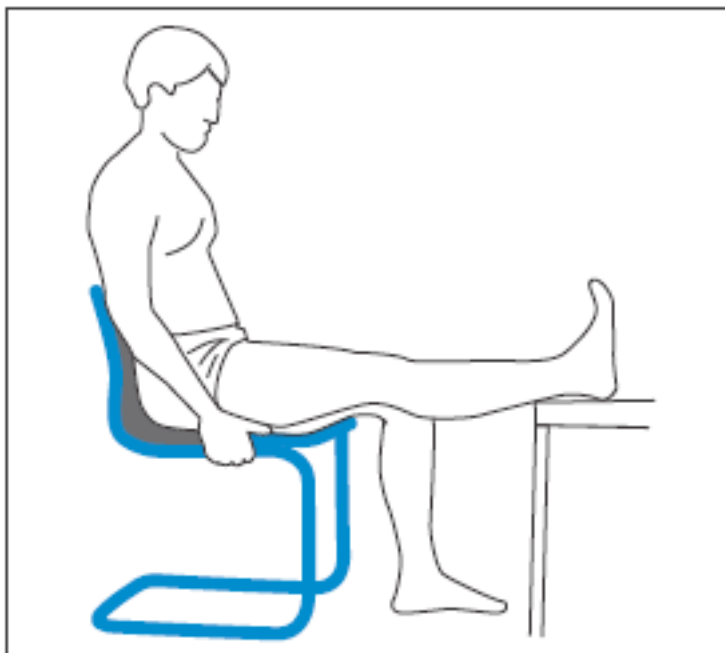
4. Ασκήσεις ενεργητικής έκτασης του γόνατος. Ένα μαξιλάρι τοποθετείται πίσω από το γόνατο το οποίο κάμπτεται και εκτείνεται συνεχώς.



5. Υποβοηθούμενη κάμψη. Μία πετσέτα τοποθετείται γύρω από το πόδι και βοηθά την ενεργητική κάμψη του γόνατος. Όταν επιτευχθεί η μέγιστη κάμψη διατηρείται για 10 δευτερόλεπτα και το κάτω άκρο επανέρχεται στην προηγούμενη θέση.



6. Παθητική έκταση του γόνατος. Ο ασθενής κάθεται σε μία καρέκλα και το γόνατο βρίσκεται σε ένα τραπεζάκι. Ο ασθενής προσπαθεί ενεργητικά να τεντώσει πλήρως το γόνατο.



7. Έκταση του γόνατος. Ο ασθενής κάθεται στην καρέκλα και το πόδι βρίσκεται στο πάτωμα. Γίνεται προσπάθεια πλήρους έκτασης του γόνατος.

