

Οδηγίες Τοποθέτησης και Χρήσης του Νάρθηκα Ακινητοποίησης του Ώμου μετά από Αρθροσκοπική Θεραπεία Αστάθειας του Ώμου

Νάρθηκας Polysling

- Είναι δυσχερής η τοποθέτηση του νάρθηκα χωρίς βοήθεια με την χρήση ενός μόνο χεριού. Είναι προτιμότερη η βοήθεια από άλλο άνθρωπο.
- Ο νάρθηκας μπορεί να φοριέται πάνω ή και μέσα από τα ρούχα.
- Αποτελείται από 5 στοιχεία:
 - Τον ιμάντα του ώμου
 - Τον φακέλο
 - Τον ιμάντα του καρπού με δύο κρίκους
 - Τον ιμάντα του αγκώνα
 - Ένα μακρύ ιμάντα για τοποθέτηση γύρω από τη μέση
- Πως εφαρμόζεται:
 - Τοποθετήστε το αντιβράχιο εντός του φακέλου με προσοχή με τον αγκώνα σε κάμψη 90ο
 - Κολλήστε τον ιμάντα του καρπού και του αγκώνα
 - Οι δύο κρίκοι του καρπού τοποθετούνται έτσι ώστε ο ένας να στο πάνω μέρος του φακέλου, όχι μπροστά και άλλος προς τον κορμό

Λάθος Τοποθέτηση



Σωστή Τοποθέτηση



- Σφίξτε τον ιμάντα του αγκώνα
- Περάστε τον ιμάντα γύρω από το λαιμό και δια των δύο κρίκων.
- Ρυθμίστε το μήκος των ιμάντων ώστε το χέρι να είναι λίγο ψηλότερα από το επίπεδο της μέσης



- Τέλος, εάν επιθυμείτε τοποθετήστε τον μακρύ ιμ
- άντα γύρω από τη μέση σας.





Γενικές Οδηγίες

1. Ο νάρθηκας ακινητοποίησης έχει ως σκοπό την ανάπαυση και την υποστήριξη του χειρουργηθέντος άκρου και όχι την πλήρη ακινητοποίηση του ώμου. Δεν έχει τη λειτουργία που έχει ο γύψος που τοποθετείται όταν κάποιος έχει σπάσει το πόδι ή το χέρι του. Περισσότερο έχει τη λειτουργία του ελαστικού επίδεσμου με τον οποίο δένουμε την ποδοκνημική όταν έχει υποστεί διάστρεμμα.
2. Η χρονική περίοδος χρήσης του νάρθηκα εξαρτάται από το είδος της χειρουργικής επέμβασης, από την ποιότητα των ιστών του ώμου και από την σταθερότητα της χειρουργικής θεραπείας. Συνήθως κυμαίνεται μεταξύ 3 και 4 εβδομάδων.
3. Εάν ο νάρθηκας ενοχλεί τότε θα πρέπει να χαλαρώνεται ή να αφαιρείται. Ο ιμάντας που φέρεται γύρω από τον λαιμό δεν θα πρέπει να ενοχλεί τον ασθενή, ενώ ο ιμάντας που φέρεται γύρω από τη μέση δε θα πρέπει να εμποδίζει την αναπνοή.
4. Οι ιμάντες του νάρθηκα μπορεί να χαλαρώσουν από το βάρος του άνω άκρου. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να αφαιρούνται και να ξανατοποθετούνται με μεγαλύτερη τάση.
5. Ο νάρθηκας θα πρέπει να χρησιμοποιείται όλη την ημέρα αλλά κυρίως την νύχτα για περίπου 1 μήνα και ανάλογα με τις οδηγίες του χειρουργού. Είναι προτιμότερο να κοιμάστε ανάσκελα ή εάν είναι αναγκαίο στο πλάι επί του μη χειρουργημένου ώμου.
6. Σε γενικές γραμμές, 1 εβδομάδα μετά την επέμβαση ο νάρθηκας είναι δυνατό να αφαιρείται για μικρά χρονικά διαστήματα εντός της ημέρας και μόνο. Η νυχτερινή χρήση είναι υποχρεωτική.
7. Ο νάρθηκας δεν θα πρέπει να πιέζει το βραχίονα ή τον καρπό. Εάν μετά την τοποθέτηση του νάρθηκα παρουσιάζεται μούδιασμα, μυρμήκιασμα ή πόνος στο άνω άκρο ή στο χέρι ο νάρθηκας θα πρέπει να αφαιρείται και να επανατοποθετείται.

