



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ

ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΩΜΟΥ

ΣΥΡΡΑΦΗ ΤΕΝΟΝΤΙΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ



www.leonidou.gr



leonidou@doctors.org.uk



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125

Μετά το Χειρουργείο

Το πρώτο 24ωρο δε θα πρέπει

Να οδηγήσετε αυτοκίνητο, να χειριστείτε μηχανήματα, να πιείτε αλκοόλ ή να καπνίσετε.

Φάρμακα - Πόνος

Ο εξειδικευμένος αναισθησιολόγος θα σας έχει χορηγήσει περιοχική αναισθησία (block). Αυτό σημαίνει ότι μετά το χειρουργείο δεν θα πονάτε και το χέρι σας θα είναι μουδιασμένο και δεν θα μπορείτε να το κινήσετε. Η περιοχική αυτή αναισθησία διαρκεί περίπου 12 – 24 ώρες. Με την επαναφορά της αισθητικότητας και κινητικότητας του άνω άκρου είναι φυσιολογικό να αισθανθείτε κάποιον πόνο.

Τις πρώτες 10 ημέρες μετά το χειρουργείο καλό είναι να λάβετε τακτικά παρακεταμόλη (Deron) και ένα αντιφλεγμονώδες. Η ομάδα του κ. Λεωνίδου θα φροντίσει να έχετε τη σχετική συνταγή πριν την έξοδό σας από το νοσοκομείο. Διακόψτε τα παυσίπονα μόλις ο πόνος σας είναι υποφερτός.

Μετά το χειρουργείο θα φορέσετε ειδικές κάλτσες για την πρόληψη της εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης για 10 ημέρες. Σε περίπτωση που χρειαστούν αντιπηκτικές ενέσεις, η ομάδα του κ. Λεωνίδου θα φροντίσει να έχετε την σχετική συνταγή και θα σας δώσει τις σχετικές οδηγίες.



Μετά το Χειρουργείο

Παγοθεραπεία

Τοποθετείστε πάγο πάνω στον ώμο για 15 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο.

Περιποίηση τραύματος

Μετά το χειρουργείο θα έχετε μία ανάρτηση και μία ογκώδη πιεστική επίδεση. Η επίδεση θα αφαιρεθεί από τον κ. Λεωνίδου πριν από την έξοδο σας από το νοσοκομείο. Είναι φυσιολογικό να παρατηρήσετε εκροή υγρού ή αίματος από το τραύμα ειδικά το πρώτο 24ωρο. Συνήθως δεν υπάρχουν εξωτερικά ράμματα.

Πότε να καλέσετε τον χειρουργό σας

Καλέστε την ομάδα του κ. Λεωνίδου αν παρατηρήσετε κάτι από τα εξής; Πολύ έντονος πόνος, πυρετός ή ρίγος, ερυθρότητα γύρω από τις τομές, συνεχιζόμενη έκκριση ορώδους υγρού ή αίματος από το τραύμα (μικρή αιμορραγία είναι φυσιολογική για τις πρώτες 24-48 ώρες), δυσκολία στην αναπνοή σας και πόνο και πρήξιμο στη γάμπα. Είναι φυσιολογικό ο ώμος να παραμένει πρησμένος, σχετικά επώδυνος και με μελανιές για 2-4 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Το μελάνιασμα μπορεί να είναι πιο έντονο πάνω και κάτω από τον ώμο.



Μετά το Χειρουργείο

Η ζωή με την ανάρτηση

Μετά το χειρουργείο θα σας έχει τοποθετηθεί μία ειδική ανάρτηση την οποία θα πρέπει να φοράτε συνεχόμενα για 4 – 6 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Ο κ. Λεωνίδου θα σας ενημερώσει για την αναγκαία χρονική περίοδο χρήσης της αναρτήσης.

Μπάνιο

Συνιστούμε να κρατήσετε την περιοχή στεγνή τις πρώτες 4 ημέρες μετά το χειρουργείο. Εν συνεχεία, με τη χρήση ειδικών αδιάβροχων επιθεμάτων θα μπορείτε να αφαιρείτε την ανάρτηση κρατώντας αυστηρά το χέρι σας κοντά στον κορμό σας και να κάνετε μπάνιο.

Ύπνος

Θα πρέπει να φοράτε την ανάρτηση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Συνιστάται να κοιμάστε ανάσκελα τοποθετώντας ένα μαξιλάρι κάτω από την ανάρτηση ή πάνω στο μη χειρουργηθέν άκρο με ένα μαξιλάρι πίσω από την ανάρτηση. (δείτε τη σχετική εικόνα). Απαγορεύεται να κοιμάστε στον χειρουργημένο ώμο για 6-8 εβδομάδες.

Μετά το Χειρουργείο



Ντύσιμο

Μπορείτε να βγάζετε την ανάρτηση εφόσον έχετε το χέρι σταθερό σε ένα τραπέζι. Ξεκινάτε να φοράτε το μανίκι στο χειρουργηθέν χέρι και μετά στο άλλο. Κατόπιν εφαρμόζετε την ανάρτηση (δείτε τη σχετική εικόνα). Αφαιρείτε τα ρούχα αντίστροφα – το χειρουργηθέν χέρι τελευταίο.





Επανεξέταση

Θα πρέπει να επανεξεταστείτε σε 7 ημέρες για την αξιολόγηση του τραύματος και ξανά σε 3, 6 και 12 εβδομάδες.

Επιστροφή στην εργασία

Μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας, εάν πρόκειται για καθιστική δουλειά σε 2 -3 εβδομάδες, εφόσον ο πόνος σας είναι υποφερτός. Απαγορεύεται να σηκώνεται βαριά αντικείμενα – χειρωνακτική εργασία για τουλάχιστον 12 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Μην σηκώνεστε από την καθιστή θέση με το χειρουργηθέν χέρι για 12 εβδομάδες.

Επιστροφή στην οδήγηση

Επιστροφή στην οδήγηση συνιστάται στις 8-9 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε και με την ασφαλιστική σας εταιρία για να τους ενημερώσετε.



Επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες

Συνιστάται σταδιακή επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα που προτιμάτε. Συνήθως οι ασθενείς επιστρέφουν στο άθλημά τους - σταδιακά - 3 μήνες μετά το χειρουργείο.

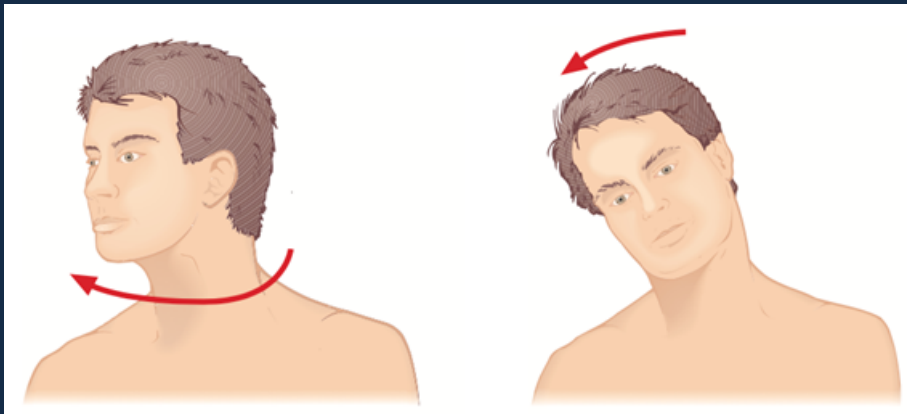
Ασκήσεις

Θα χρειαστεί να ακολουθήσετε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας. Αμέσως μετά το χειρουργείο πραγματοποιείτε τις παρακάτω ασκήσεις, 5 – 10 λεπτά, 4 φορές τη μέρα. Σε κάθε άσκηση κάνετε τουλάχιστον 5 – 10 επαναλήψεις. Είναι φυσιολογικό να νιώθετε ελαφρύ πόνο, κούραση, τσιμπήματα ή τραβήγματα όταν κάνετε αυτές τις ασκήσεις. Αν όμως αισθάνεστε σημαντικού βαθμού πόνο ή με μεγάλη διάρκεια σταματήστε την άσκηση και συζητήστε με τον φυσικοθεραπευτή ή με τον κ. Λεωνίδου.

Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Ασκήσεις Αυχένα

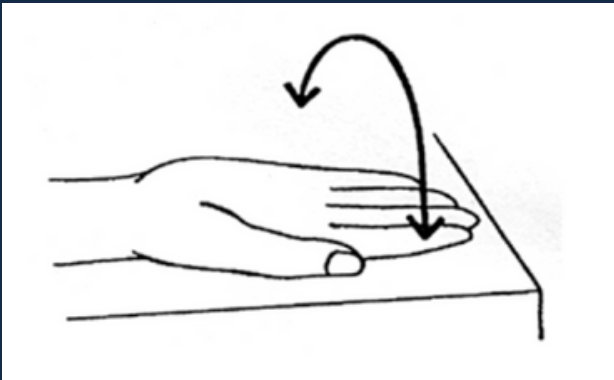
Μετακινείτε τον αυχένα σας προς όλες τις κατευθύνσεις.



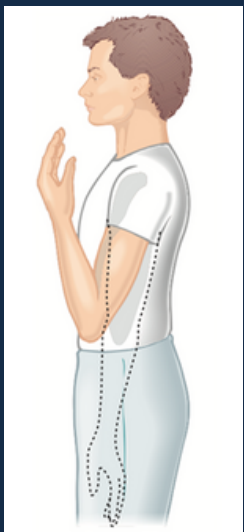
Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Ασκήσεις Αγκώνα 1

Γυρίστε την παλάμη σας προς το ταβάνι στην αρχή και μετά προς το πάτωμα. Κρατήστε τη θέση αυτή για 5 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε.



Ασκήσεις Αγκώνα 2

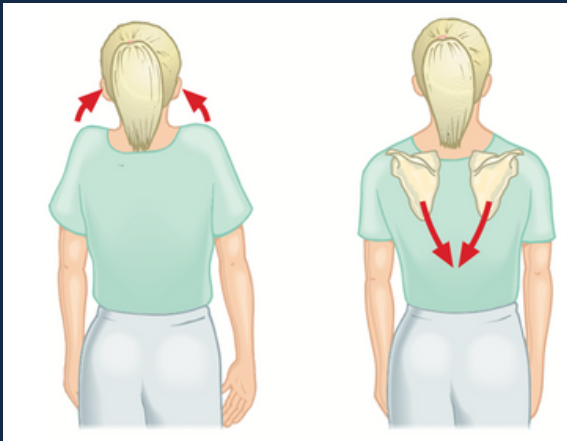


Ανοίξτε και κλείστε τον αγκώνα σας και κρατήστε την κάθε θέση για 5 – 10 δευτερόλεπτα.

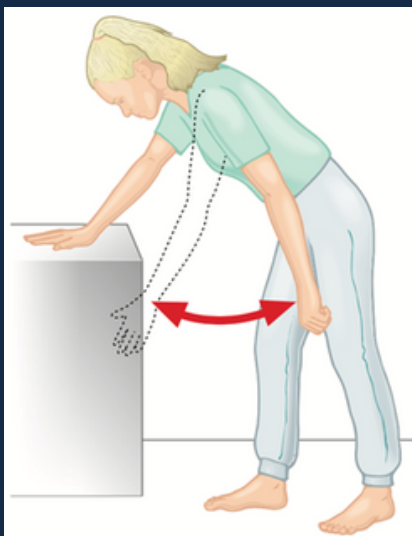
Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Ασκήσεις Ωμοπλάτης

Σηκώστε τους ώμους σας προς τα πάνω και μετά προς τα πίσω και κάτω.



Εκκρεμοειδείς ασκήσεις

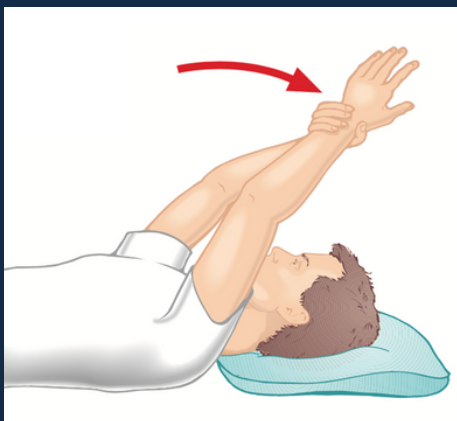


Σκύψτε μπρος τα μπροστά. Αφήστε το χειρουργηθέν χέρι σας χαλαρό και σαν εκκρεμές μετακινήστε το μπροστά και πίσω. **Μην το μετακινήσετε πίσω από τη μέση γραμμή του σώματός σας**

Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Υποβοηθούμενη κάμψη

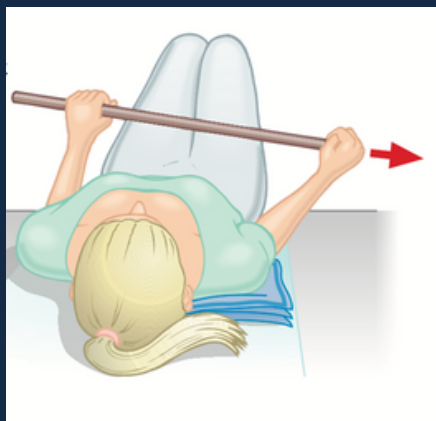
Έναρξη στις 3 εβδομάδες



Ξαπλώστε και σηκώστε το χειρουργημένο χέρι με τη βοήθεια του άλλου χεριού. Κρατήστε το χειρουργημένο χέρι – ΧΑΛΑΡΟ.

Υποβοηθούμενη έξω στροφή

Έναρξη στις 3 εβδομάδες

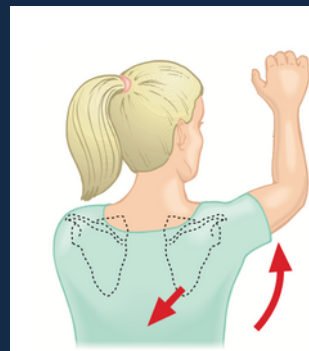
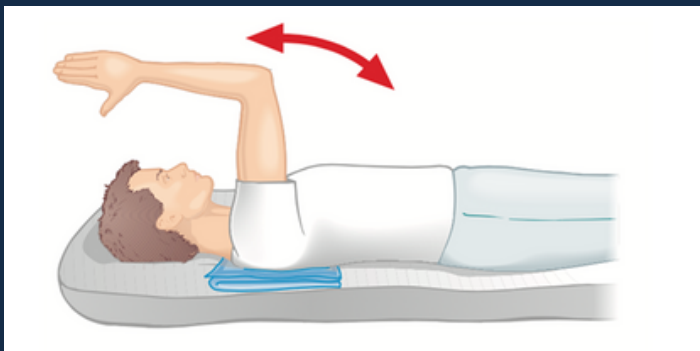


Κρατήστε ένα κοντάρι με τη βοήθεια του κονταριού σπρώξτε χαλαρά το χέρι προς τα έξω **χωρίς να πονάτε πολύ**.

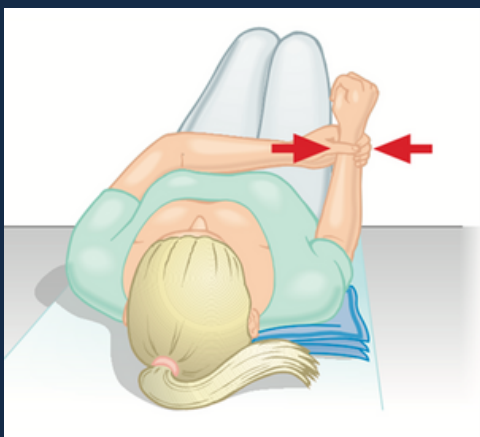
Δεύτερη φάση (εβδομάδες 6 -12)

Υποβοηθούμενη κάμψη

Βοηθήστε το χέρι σας να ανέβει στις 90 μοίρες. Μόλις φθάσετε εκεί αφήστε το μόνο του χωρίς υποστήριξη. Κατεβάστε το αργά προς τα κάτω. Επαναλάβετε 5 – 10 φορές. Μετά από λίγες εβδομάδες μπορείτε να κάνετε και αυτή την άσκηση όρθιος/α.



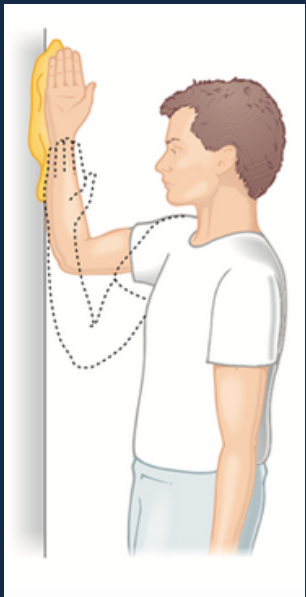
Ισομετρική έσω στροφή



Κρατήστε το χειρουργημένο καρπό με το άλλο χέρι. Σπρώξτε με το χειρουργημένο χέρι προς τα έσω και κρατήστε αντίσταση με το άλλο. Κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα. Βελτιωθείτε κάθε φορά, απομακρύνοντας το χέρι από το κορμό.

Δεύτερη φάση (εβδομάδες 6 -12)

Ασκήσεις σε τοίχο



Κρατήστε τον αγκώνα στις 90 μοίρες και το χέρι σας πάνω στον τοίχο. Σπρώξτε το χέρι σας πάνω και κάτω στον τοίχο.

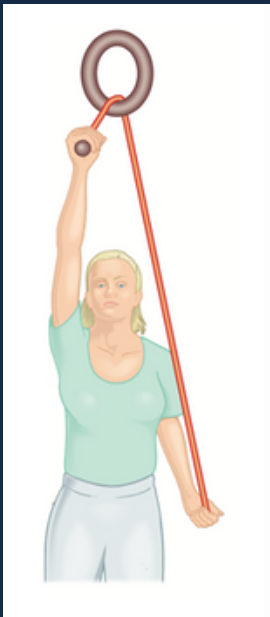
Υποβοηθούμενη έσω στροφή



Βοηθήστε το χέρι σας να ανέβει στις 90 μοίρες. Μόλις φθάσετε εκεί αφήστε το μόνο του χωρίς υποστήριξη. Κατεβάστε το αργά προς τα κάτω. **Μην πιέζετε το χέρι σας.**

Δεύτερη φάση (εβδομάδες 6 -12)

Ασκήσεις με τροχαλία



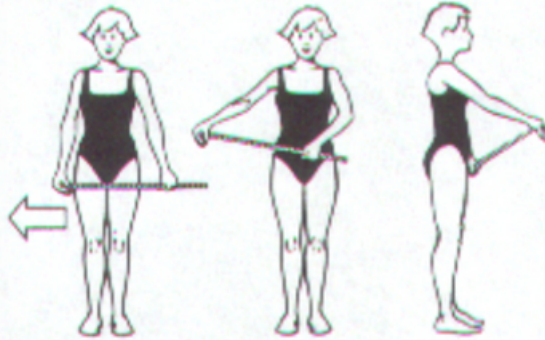
Τραβήξτε προς τα κάτω με το μη χειρουργηθέν άκρο ώστε το χειρουργημένο μέρος να σηκωθεί αργά προς τα επάνω.

Λοιπές ασκήσεις

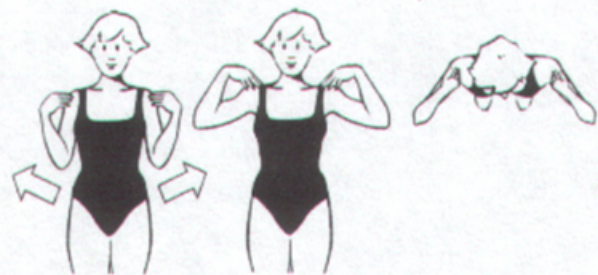
Όσο σας επιτρέπει ο πόνος σας. Ισομετρικές, ισοτονικές και εκκεντρικές ασκήσεις για έσω και έξω στροφή στις 0 και 90 μοίρες απαγωγής. Αποφύγετε ασκήσεις στα όρια του εύρους κινήσεως. Αρχίστε ασκήσεις κλειστής αλυσίδας, πρόσθιου δελτοειδή και ιδιοδεκτικότητας. Ασκήσεις πρόσθιου δελτοειδή μόνο όταν οι έξω στροφείς είναι δυνατοί.

Ασκήσεις

AA21



A24



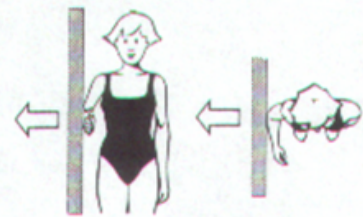
I2



I3



I4



A26



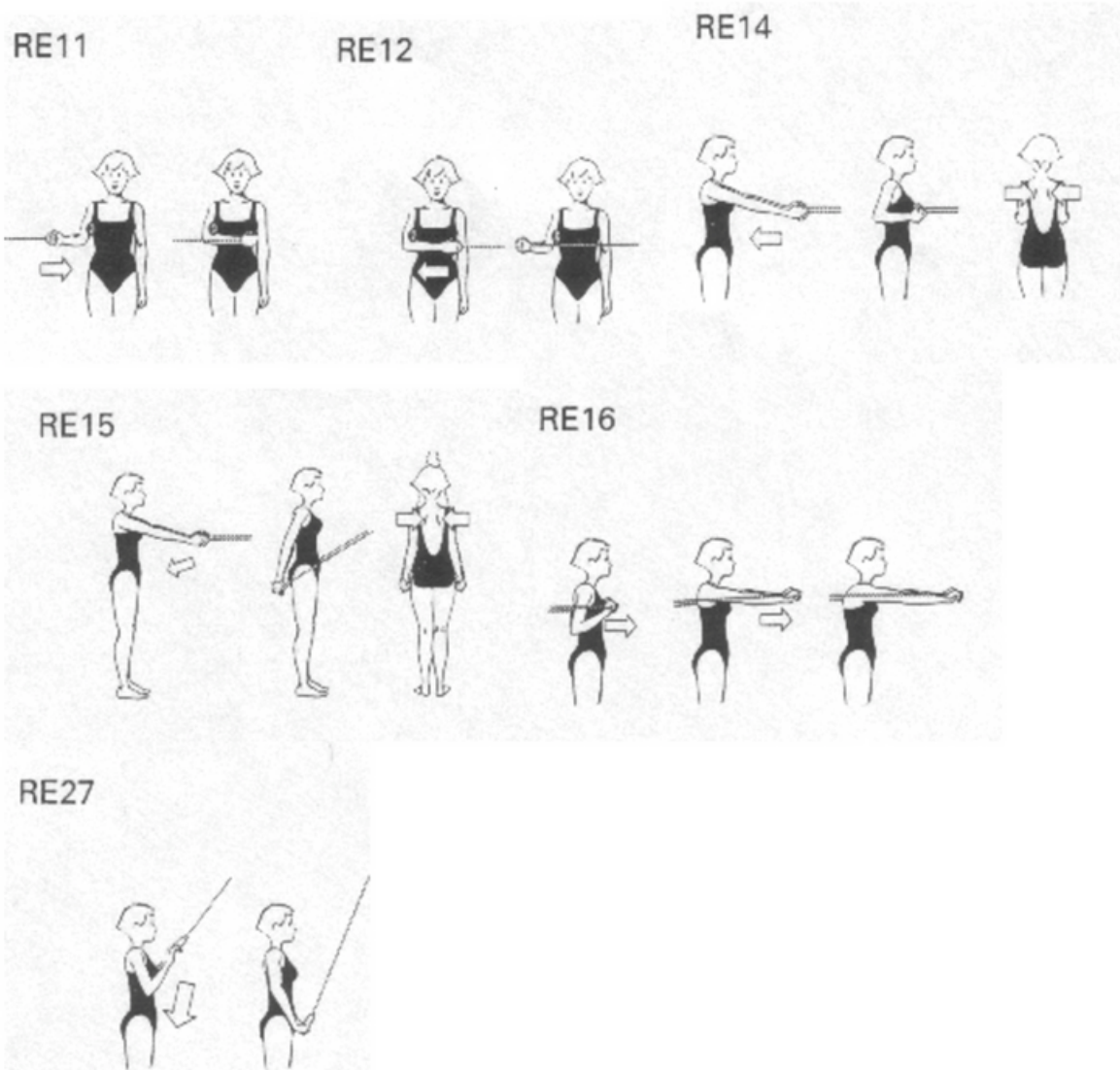
BP7



A25



Ασκήσεις



Τηλέφωνα Επικοινωνίας

Κος Λεωνίδου	694 599 3809
Κος Λεπέτσος, επιμελητής Ορθοπαιδικός	698 730 2024
Γραμματεία	210 6862039



www.leonidou.gr



leonidou@doctors.org.uk



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125