



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ

# ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ



[www.leonidou.gr](http://www.leonidou.gr)



[leonidou@doctors.org.uk](mailto: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.

Κρατήστε το πόδι σας ανυψωμένο για τις πρώτες 48 ώρες μετά το χειρουργείο. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ώστε το γόνατό σας να είναι πάνω από το επίπεδο του ισχίου σας.

## Βάδιση

Μπορεί να χρειαστείτε πατερίτσες για να περπατήσετε. Βάλτε στο πόδι σας τόσο βάρος όσο σας επιτρέπει ο πόνος σας. Αφήστε τις πατερίτσες εάν υπάρχει πολύ λίγο πρήξιμο και ο πόνος σας είναι σχετικά υποφερτός.

Αποφύγετε να ανεβείτε σκαλιά, την πολύωρη ορθοστασία και να κάθεστε για πολλές ώρες σε καρέκλα τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο.

## Παγοθεραπεία

Τοποθετείστε πάγο πάνω στο γόνατο για 15 λεπτά κάθε 4 ώρες για τις πρώτες 5 ημέρες μετά το χειρουργείο.



# Μετά το Χειρουργείο

## Περιποίηση τραύματος

Μετά το χειρουργείο θα έχετε μία επίδεση στο χειρουργηθέν γόνατο και μία αντιθρομβωτική κάλτσα στο άλλο.

Αφαιρέστε τον εξωτερικό ελαστικό επίδεσμο και το βαμβάκι την τρίτη μετεγχειρητική ημέρα (72 ώρες μετά το χειρουργείο), και αλλάξτε το αυτοκόλλητο επίθεμα με ένα καινούργιο. Φορέστε στο χειρουργημένο πόδι την έταιρη αντιθρομβωτική κάλτσα.

Εάν θέλετε να κάνετε ντους καλύψτε το τραύμα με μια πλαστική σακούλα. Συνήθως δεν υπάρχουν ράμματα και μετά από την πρώτη επανεξέταση σε 7 – 10 ημέρες μπορείτε να κάνετε μπάνιο χωρίς κανένα πρόβλημα.

Φοράτε τις αντιθρομβωτικές κάλτσες τις πρώτες 14 ημέρες μετά το χειρουργείο.

## Φάρμακα

Στο γόνατο σας και στις αρθροσκοπικές τομές έχει τοποθετηθεί τοπικό αναισθητικό μακράς δράσης. Αυτό διαρκεί συνήθως για 5 - 7 ώρες μετά το χειρουργείο.

Τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο καλό είναι να λάβετε τακτικά παρακεταμόλη (Deron) και ένα αντιφλεγμονώδες.

# Μετά το Χειρουργείο

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.

Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να σας χορηγηθούν αντιπηκτικές ενέσεις για 14 ημέρες μετά το χειρουργείο.

## Πότε να καλέσετε τον χειρουργό σας

Καλέστε την ομάδα του κ. Λεωνίδου αν παρατηρήσετε κάτι από τα εξής; Απώλεια της αισθητικότητας του ποδιού, 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 το γόνατο να παραμένει πρησμένο, σχετικά επώδυνο και με μελανιές για 1-2 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Το μελάνιασμα μπορεί να είναι πιο έντονο πάνω και κάτω από το γόνατο.

## Επανεξέταση

Θα πρέπει να επανεξεταστείτε σε 7 – 10 ημέρες για την αξιολόγηση του τραύματος και ξανά σε 2-3 εβδομάδες από το χειρουργείο.

## Επιστροφή στην εργασία

Μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας, εάν πρόκειται για καθιστική δουλειά σε 1 -2 εβδομάδες, εφόσον ο πόνος σας είναι υποφερτός.

Εάν όμως έχετε μια πιο απαιτητική εργασία μπορεί να χρειαστεί αναρρωτική άδεια μεγαλύτερη των 3 - 4 εβδομάδων.

## Επιστροφή στην οδήγηση

Εάν το χειρουργείο δεν περιλάμβανε ανακατασκευή συνδέσμων ή επεμβάσεις στο χόνδρο τότε μπορεί να ξεκινήσετε οδήγηση στις 1 – 2 εβδομάδες με την προϋπόθεση ότι δεν πονάτε και ότι μπορεί να λυγίσετε άνετα το γόνατό σας. Σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε και με την ασφαλιστική σας εταιρία για να τους ενημερώσετε.



# Επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες

Πρέπει να αποφεύγετε έντονη αθλητική δραστηριότητα τις πρώτες 6 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Συνιστάται σταδιακή επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα που προτιμάτε. Συνήθως οι ασθενείς επιστρέφουν πλήρως στο άθλημά τους 8 – 12 εβδομάδες μετά το χειρουργείο.

# Ασκήσεις

20 επαναλήψεις , 3 - 4 φορές τη μέρα

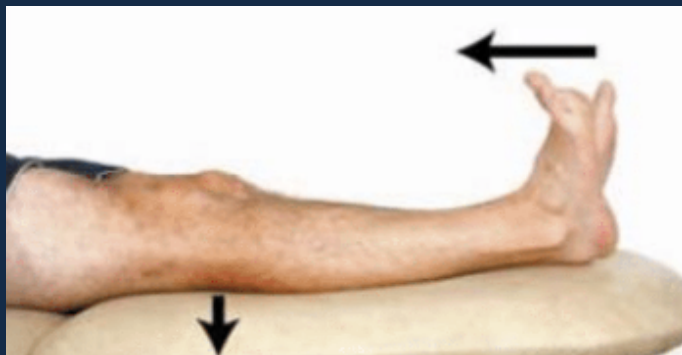
## Ασκήσεις Κυκλοφορίας

μετακινείτε την ποδοκνημική σας άρθρωση όπως φαίνεται στο σχήμα πάνω και κάτω



## Ασκήσεις Τετρακέφαλου 1

σηκώστε τα δάκτυλα του ποδιού προς τα πάνω και σφίξτε τον τετρακέφαλο μυ ώστε να σπρώξετε το γόνατο σας πάνω στο κρεβάτι όπως φαίνεται στο σχήμα Κρατήστε τη θέση αυτή για 10 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε



# Ασκήσεις

## Ασκήσεις Τετρακέφαλου 2

βάλτε μία διπλωμένη πετσέτα κάτω από το γόνατό σας. Σηκώστε την πτέρνα σας από το κρεβάτι και σφίξτε τον τετρακέφαλο μυ ώστε να κρατήσετε το γόνατο πάνω στην πετσέτα. Διατηρήστε αυτήν την θέση για 5 δευτερόλεπτα και χαμηλώστε αργά την πτέρνα προς το κρεβάτι



## Ασκήσεις κάμψης γόνατος

καθίστε όσο μπροστά γίνεται σε μία καρέκλα και δοκιμάστε να λυγίσετε το γόνατό σας προς τα πίσω – χωρίς να πονάτε



# Ασκήσεις

## Ασκήσεις Έκτασης γόνατος

καθίστε σε μία καρέκλα. Σηκώστε την πτέρνα από το έδαφος και δοκιμάστε να τεντώσετε το γόνατό σας – χωρίς να πονάτε. Κρατήστε το γόνατο σε έκταση για 5 δευτερόλεπτα και χαμηλώστε αργά την πτέρνα προς το πάτωμα



## Τηλέφωνα Επικοινωνίας

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



[www.leonidou.gr](http://www.leonidou.gr)



[leonidou@doctors.org.uk](mailto:leonidou@doctors.org.uk)



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125