



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ

ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ



www.leonidou.gr



leonidou@doctors.org.uk



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125



Μετά το Χειρουργείο

Τις πρώτες 48 ώρες

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

Θα χρειαστείτε πατερίτσες μασχάλης ή περιπατητήρα (Π) για να περπατήσετε τις πρώτες 1 – 2 εβδομάδες. Ενθαρρύνουμε την πλήρη φόρτιση του χειρουργηθέντος γόνατος από τις πρώτες μετεγχειρητικές ώρες. Σταδιακά εγκαταλείψτε την μία πατερίτσα. Αφήστε τις πατερίτσες όταν δεν πονάτε και έχετε βελτιώσει την ισορροπία σας και την κάμψη του γόνατος, πάντα σε συνεννόηση με τον φυσιοθεραπευτή και τον κ. Λεωνίδου. 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 6 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Προσοχή ο πάγος να είναι σε ένα πανάκι και να μην έρχεται σε απευθείας επαφή με το δέρμα.

Μετά το Χειρουργείο

Περιποίηση τραύματος

Μετά το χειρουργείο θα έχετε μία επίδεση στο χειρουργηθέν γόνατο και μία αντιθρομβωτική κάλτσα στο άλλο. Η ομάδα του κ. Λεωνίδου θα σας αφαιρέσει την επίδεση την επομένη του χειρουργείου. Φορέστε στο χειρουργημένο πόδι την έταιρη αντιθρομβωτική κάλτσα. Φοράτε τις αντιθρομβωτικές κάλτσες τις πρώτες 30 ημέρες μετά το χειρουργείο. Αφαιρείτε τις κάλτσες μόνο για το μπάνιο και για να τις καθαρίσετε. Τις πρώτες 14 ημέρες μετά το χειρουργείο πρέπει να κρατάτε την το τραύμα στεγνό. Τα ράμματα αφαιρούνται 3 εβδομάδες μετά το χειρουργείο όπου πλέον κάνετε μπάνιο κανονικά.

Έξοδος από το νοσοκομείο

Η μεγαλύτερη πλειοψηφία των ασθενών εξέρχονται από το νοσοκομείο την επομένη του χειρουργείου ύστερα από αιματολογικό και ακτινολογικό έλεγχο.

Φάρμακα

Τις πρώτες 10 ημέρες μετά το χειρουργείο καλό είναι να λάβετε τακτικά παρακεταμόλη με κωδεΐνη (Lonalgal) και ενίοτε 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.

Θα σας χορηγηθεί αντιπηκτική αγωγή από το στόμα για 30 μέρες 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 6 – 12 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Το μελάνιασμα μπορεί να είναι πιο έντονο πάνω και κάτω από το γόνατο.



Επανεξέταση

Θα πρέπει να επανεξεταστείτε σε 7 ημέρες για την αξιολόγηση του τραύματος και ξανά σε 3 και 12 εβδομάδες. Στις 3 και 12 εβδομάδες διενεργείται ακτινογραφία γόνατος.

Επιστροφή στην εργασία

Μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας, εάν πρόκειται για καθιστική δουλειά σε 3 -4 εβδομάδες, εφόσον ο πόνος σας είναι υποφερτός. Εάν όμως έχετε μια πιο απαιτητική εργασία μπορεί να χρειαστεί μεγαλύτερη αναρρωτική άδεια 6 – 8 εβδομάδες.

Επιστροφή στην οδήγηση

Επιστροφή στην οδήγηση συστήνεται στις 6 – 8 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε και με την ασφαλιστική σας εταιρία για να τους ενημερώσετε.



Επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες

Συστήνεται σταδιακή επανένταξη σε ενδεδειγμένες αθλητικές δραστηριότητες 12 εβδομάδες μετά το χειρουργείο.

Ασκήσεις

20 επαναλήψεις , 3 - 4 φορές τη μέρα

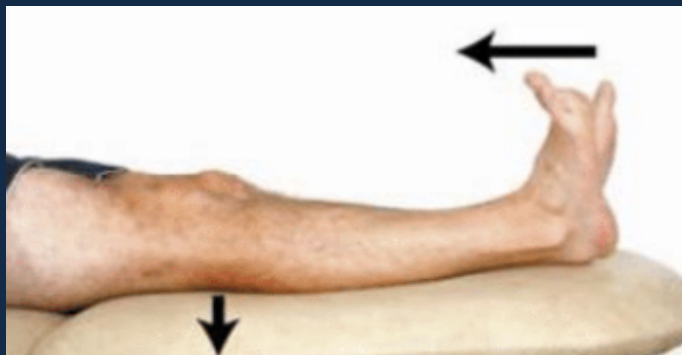
Ασκήσεις Κυκλοφορίας

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. Σταδιακά θα βελτιώνεται το εύρος κίνησης όσο ο πόνος και το οίδημα υποχωρούν



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



leonidou@doctors.org.uk



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125