



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ

ΑΝΑΣΤΡΟΦΗ

ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΩΜΟΥ



www.leonidou.gr



leonidou@doctors.org.uk



Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι, 15125



Μετά το Χειρουργείο

Ο κ. Λεωνίδου θα σας ενημερώσει για τα ευρήματα του χειρουργείου και θα σας δείξει τις σχετικές φωτογραφίες / ακτινογραφίες.

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 με κωδεΐνη 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 εντωβάθι φλεβοθρόμβωσης για 10 ημέρες. Αφαιρείτε τις κάλτσες μόνο για το μπάνιο και για να τις καθαρίσετε.



Μετά το Χειρουργείο

Παγοθεραπεία

Τοποθετείστε πάγο πάνω στον ώμο για 15 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, τις πρώτες 10 ημέρες μετά το χειρουργείο.

Τραύμα - Ανάρτηση

Μετά το χειρουργείο θα έχετε μία ανάρτηση, και ένα επίθεμα στην πληγή. 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 την τομή, 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 και μπορεί να επεκταθεί στον αγκώνα και στα δάκτυλα του χεριού. Ως εκτούτου αποφύγετε να φοράτε δακτυλίδια – βέρα στο χειρουργημένο χέρι για ένα μήνα μετά το χειρουργείο.



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 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Αφαιρούμε την ανάρτηση μόνο για μπάνιο, ντύσιμο και την εκτέλεση των ασκήσεων. Μετά τις πρώτες 7 ημέρες φοράμε την ανάρτηση όταν βγαίνουμε έξω για άλλες 2 εβδομάδες.

Μπάνιο

Συνιστούμε να κρατήσετε την περιοχή στεγνή τις πρώτες 7 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. Από τις 3 εβδομάδες κάνετε ελεύθερα μπάνιο χωρίς επίθεμα.

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 βγάσετε 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 ανάποδα.





Επανεξέταση

Θα πρέπει να επανεξεταστείτε σε 7-10 ημέρες για την αξιολόγηση του τραύματος και ξανά σε 3, 6 και 12 εβδομάδες από την ημέρα του χειρουργείου. Σε κάθε επίσκεψη θα προηγείται μία ακτινογραφία.

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 σηκώνετε από την καθιστή θέση με το χειρουργηθέν χέρι για 6 εβδομάδες. Απαγορεύεται για 6 εβδομάδες να βάζετε το χειρουργηθέν χέρι πίσω από την πλάτη σας.

Επιστροφή στην οδήγηση

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



Ασκήσεις

Θα χρειαστεί να ακολουθήσετε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας. Αμέσως μετά το χειρουργείο πραγματοποιείτε τις παρακάτω ασκήσεις, 5 – 10 λεπτά, 4 φορές τη μέρα. 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. Ο εξειδικευμένος φυσιοθεραπευτής θα σας αξιολογήσει στις 3 εβδομάδες.

Τι απαγορεύεται για 6 εβδομάδες

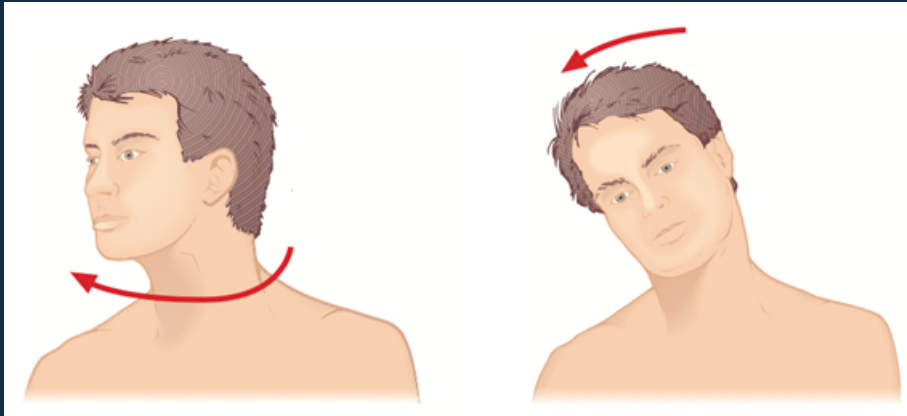
1. Έξω στροφή παραπάνω από 0 μοίρες
2. Χέρι πίσω από την πλάτη
3. Να σηκώνεται ο ασθενής από την καθιστή θέση σπρώχνοντας με το χειρουργημένο χέρι
4. Να στηρίζει ο ασθενής το βάρος του σώματός του στο χειρουργημένο χέρι

Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Φοράτε την ανάρτηση

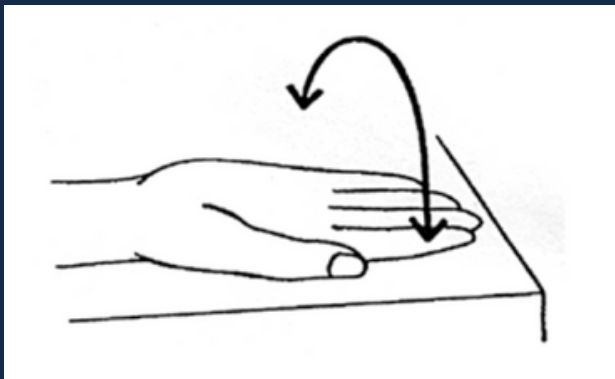
Ασκήσεις Αυχένα

Μετακινείτε τον αυχένα σας προς όλες τις κατευθύνσεις.



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.



Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

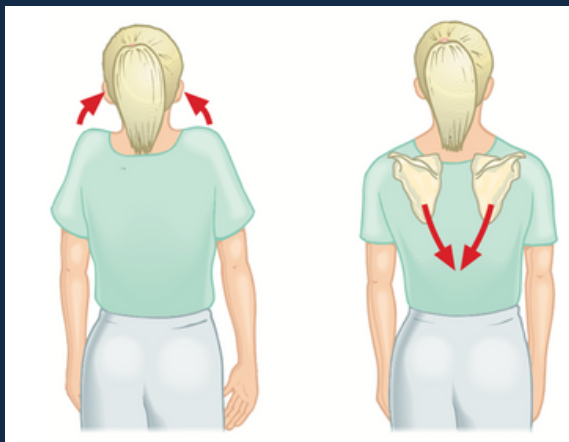
Ασκήσεις Αγκώνα 2



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

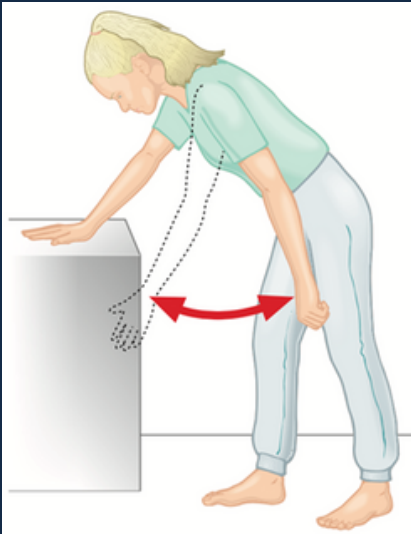
Ασκήσεις Ωμοπλάτης

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



Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

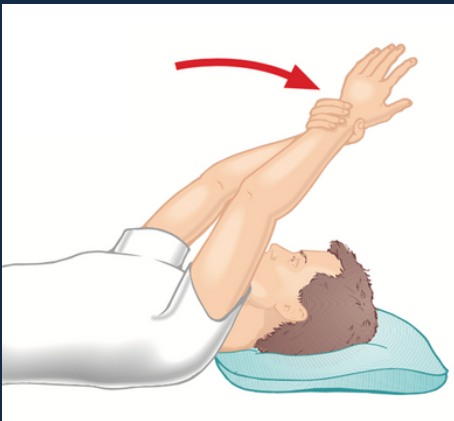
Εκκρεμοειδείς ασκήσεις



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**

Υποβοηθούμενη κάμψη

Έναρξη στις 3 εβδομάδες

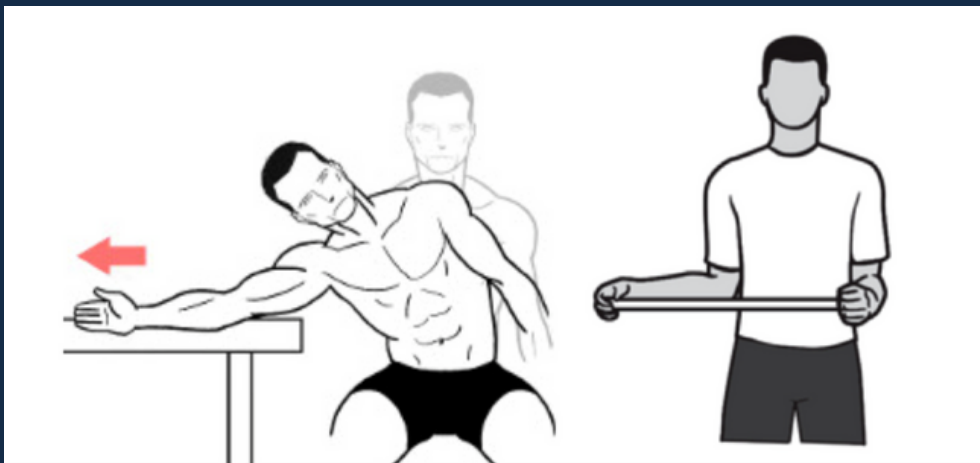


Ξαπλώστε και σηκώστε το χειρουργημένο χέρι με τη βοήθεια του άλλου χεριού. Κρατήστε το χειρουργημένο χέρι - ΧΑΛΑΡΟ.

Πρώτη φάση (εβδομαδες 0-6)

Υποβοηθούμενη απαγωγή και έξω στροφή

Για την απαγωγή απλώστε το χέρι σε ένα τραπέζι. Για την έξω στροφή κρατήστε ένα κοντάρι και με τη βοήθεια του κονταριού σπρώξτε χαλαρά το χέρι προς τα έξω χωρίς να πονάτε πολύ. Έξω στροφή όχι πάνω από 0 μοίρες



Πρωτόκολλο Δελτοειδούς

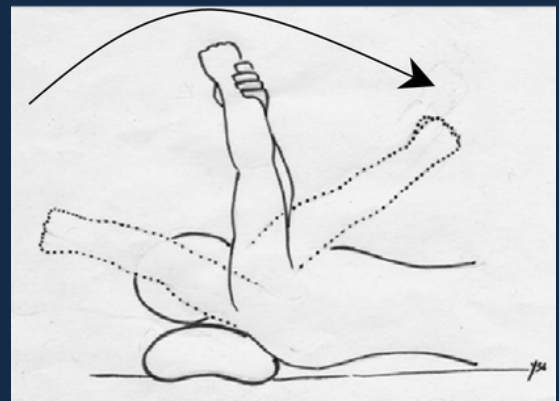
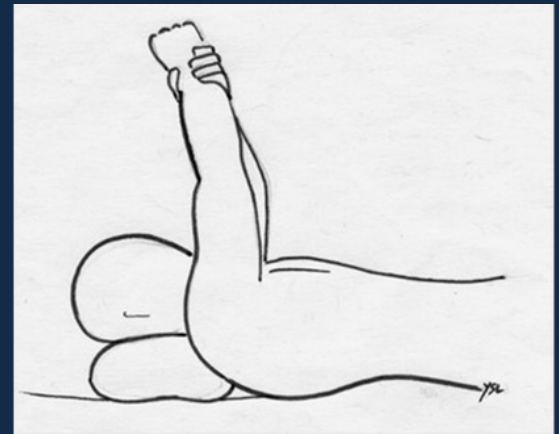
Ξαπλώστε στην πλάτη σας με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας.

Κρατώντας το χειρουργημένο χέρι με το υγιές σηκώστε το στις 90 μοίρες. Ο αγκώνας πρέπει να παραμένει ευθύς.

Δοκιμάστε αν μπορείτε να κρατήσετε το χειρουργηθέν χέρι στις 90 μοίρες μόνο του.

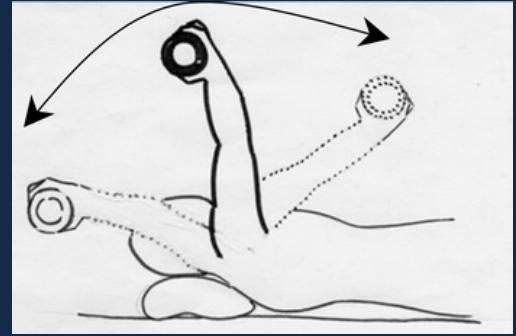
Αργά και με τον αγκώνα ευθύ μετακινήστε το χειρουργηθέν χέρι πάνω και κάτω όσο ο πόνος σας επιτρέπει. Κρατήστε τις κινήσεις αργές και μαλακές. Συνεχίστε να την άσκηση για πέντε λεπτά ή μέχρι να κουραστείτε.

Όσο αποκτάτε παραπάνω έλεγχο της κίνησης του ώμου αυξήστε το εύρος κίνησης.

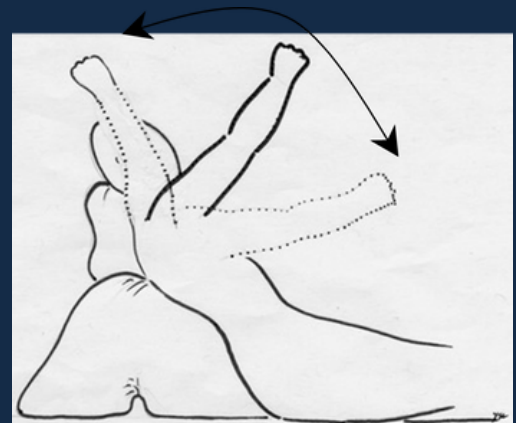


Πρωτόκολλο Δελτοειδούς

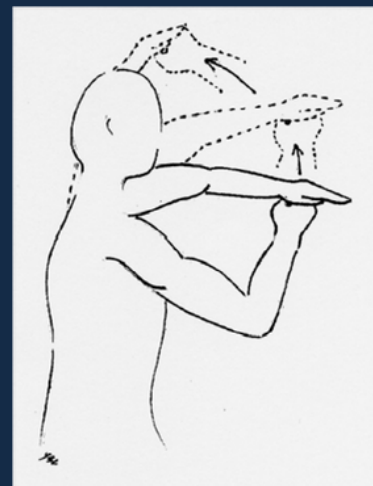
Όταν θα αρχίσετε να κουνάτε το χειρουργηθέν χέρι μόνο του πάνω και κάτω άνετα συνεχίστε να κάνετε τις κινήσεις κρατώντας ένα ελαφρύ βάρος (π.χ. μία κονσέρβα). Θέλουμε πολλές επαναλήψεις με μικρό βάρος.



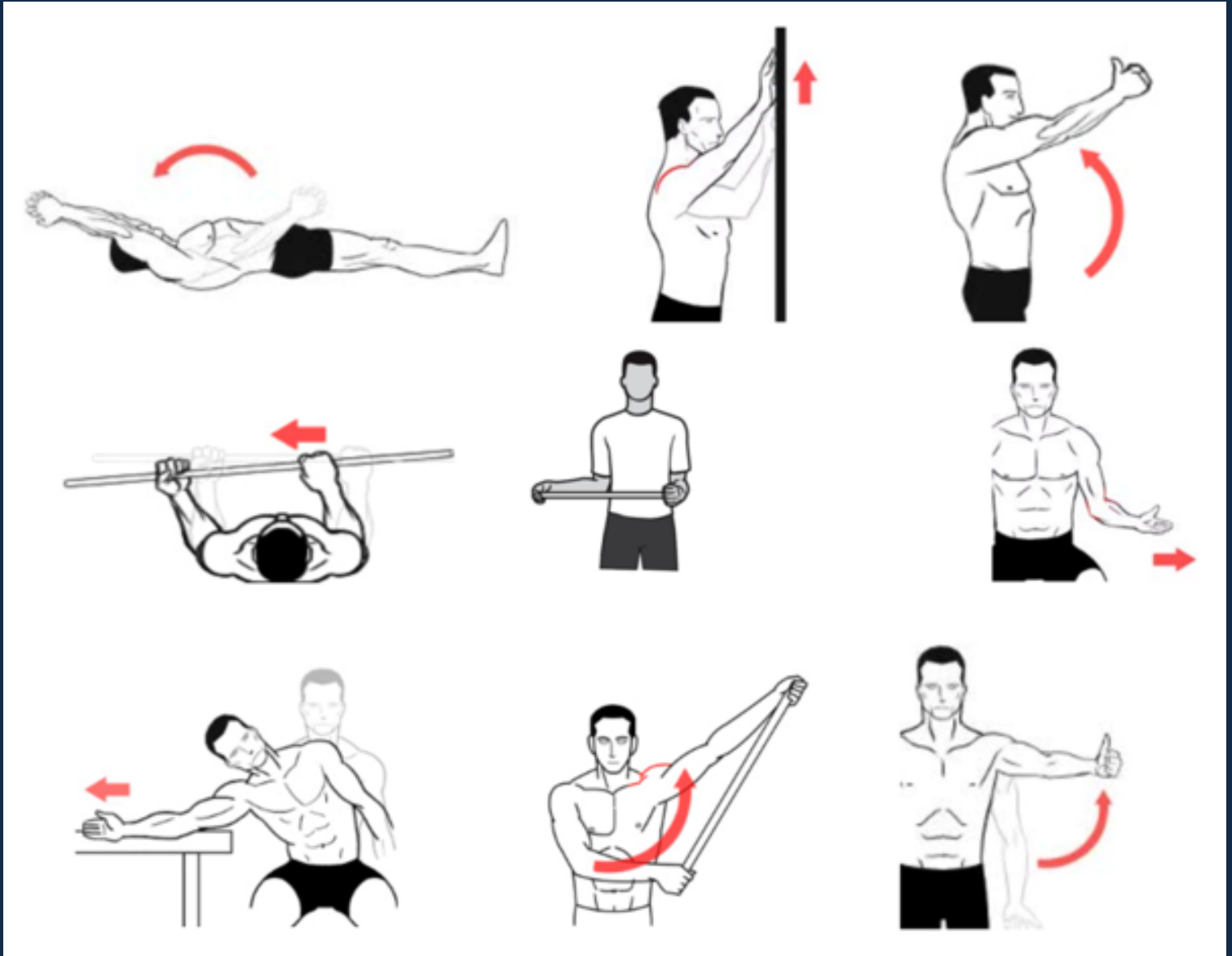
ταδιακά προχωρήστε τις ασκήσεις σε ημικαθιστή θέση και στο τέλος στην όρθια θέση.



Κάντε το χειρουργημένο άκρο ορθή γωνία και σπρώξτε το άλλο χέρι προς τα πάνω.

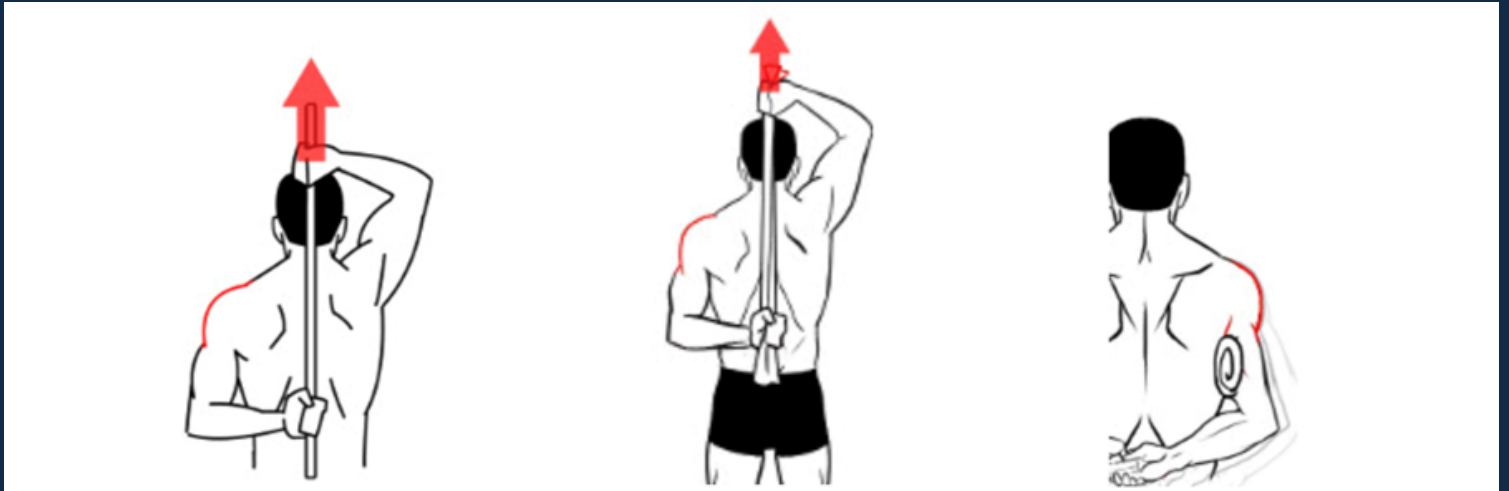


Τρίτη φάση (εβδομάδες 3 - 6)





Τέταρτη φάση (εβδομάδα 6 και μετά)





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