



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ

ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΩΜΟΥ



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 ανάρτηση

Μετά το χειρουργείο θα σας έχει τοποθετηθεί μία ειδική ανάρτηση την οποία μπορείτε σταδιακά να αφαιρέσετε 3 – 5 ημέρες μετά το χειρουργείο.

Μπάνιο

Συνιστούμε να κρατήσετε την περιοχή στεγνή τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Στις 7 ημέρες ο κ. Λεωνίδου θα επιθεωρήσει το τραύμα και θα μπορείτε να κάνετε μπάνιο με τη χρήση αυτοκόλλητων επιθεμάτων.

Ύπνος

Απαγορεύεται να κοιμάστε στον χειρουργημένο ώμο για 6 εβδομάδες



Επανεξέταση

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

Επιστροφή στην εργασία

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

Επιστροφή στην οδήγηση

Επιστροφή στην οδήγηση συνιστάται στις 1-2 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Σας συμβουλεύουμε να επικοινωνήσετε και με την ασφαλιστική σας εταιρία για να τους ενημερώσετε.



Επιστροφή σε αθλητικές δραστηριότητες

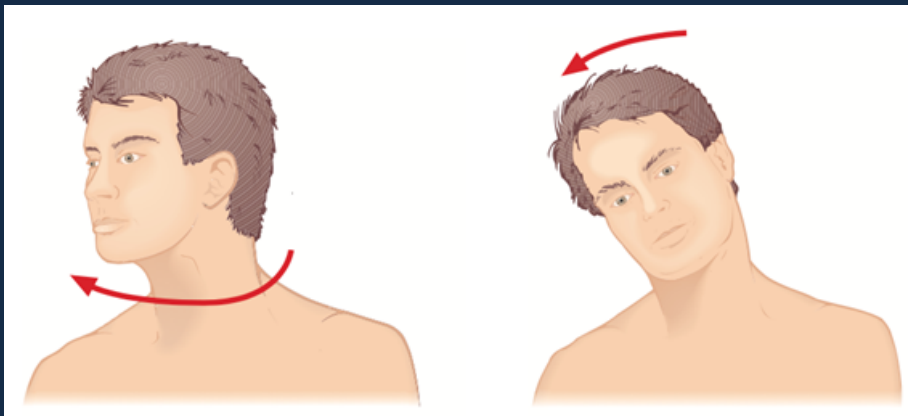
Συνιστάται σταδιακή επανένταξη στην αθλητική δραστηριότητα που προτιμάτε. Συνήθως οι ασθενείς επιστρέφουν στο άθλημά τους - σταδιακά - 6 - 12 εβδομάδες μετά το χειρουργείο.

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.

Ασκήσεις Αυχένα

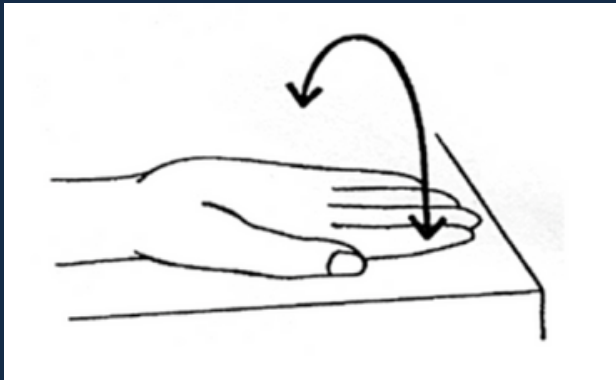
Μετακινείτε τον αυχένα σας προς όλες τις κατευθύνσεις.



Ασκήσεις

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

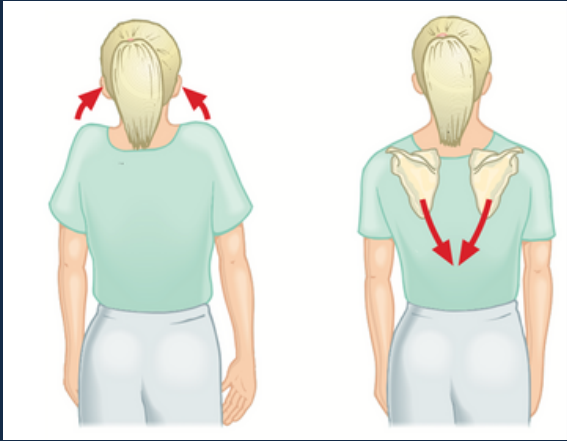


Ανοίξτε και κλείστε τον αγκώνα σας και κρατήστε την κάθε θέση για 5 – 10 δευτερόλεπτα.

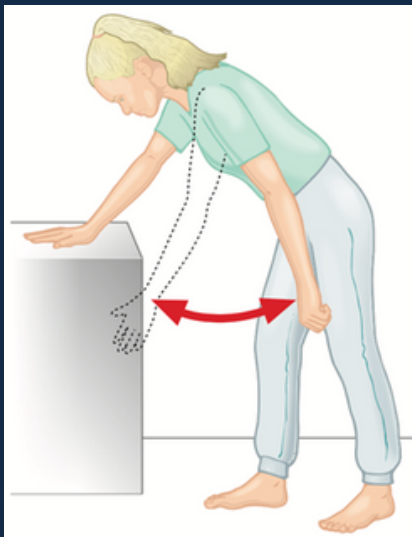
Ασκήσεις

Ασκήσεις Ωμοπλάτης

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



Εκκρεμοειδείς ασκήσεις

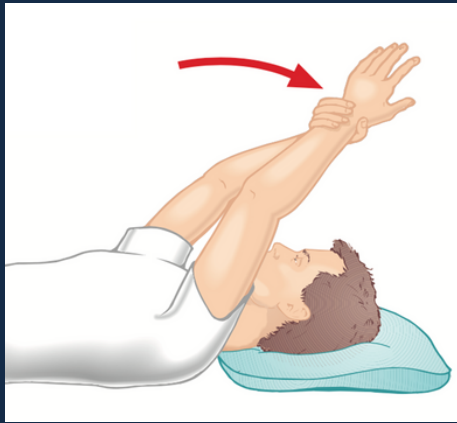


Σκύψτε προς τα μπροστά. Αφήστε το χειρουργηθέν χέρι σας χαλαρό και σαν εκκρεμές μετακινήστε το μπροστά και πίσω. **Μην το μετακινήσετε πίσω από τη μέση γραμμή του σώματός σας**

Ασκήσεις

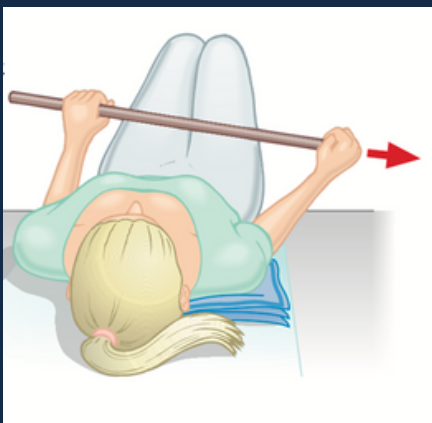
Υποβοηθούμενη κάμψη

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



Υποβοηθούμενη έξω στροφή

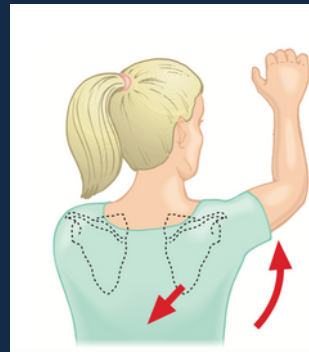
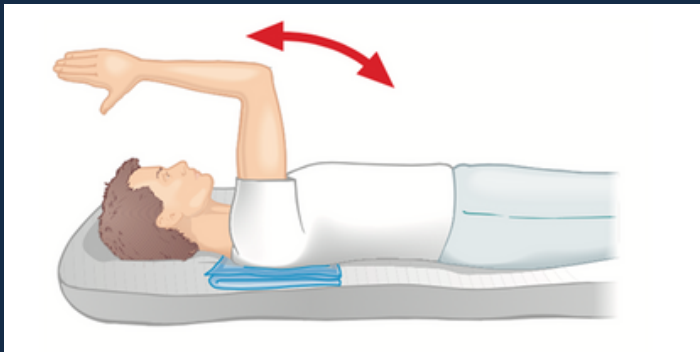
Κρατήστε ένα κοντάρι με τη βοήθεια του κονταριού σπρώξτε χαλαρά το χέρι προς τα έξω **χωρίς να πονάτε πολύ**.



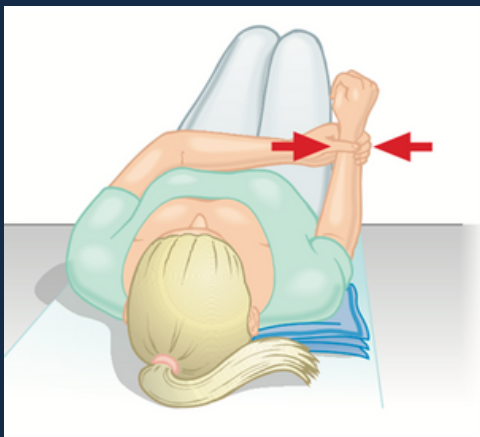
Ασκήσεις

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.

Ασκήσεις

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.

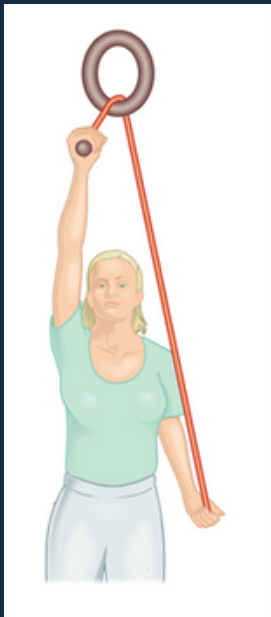
Υποβοηθούμενη έσω στροφή



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.**

Ασκήσεις

Ασκήσεις με τροχαλία

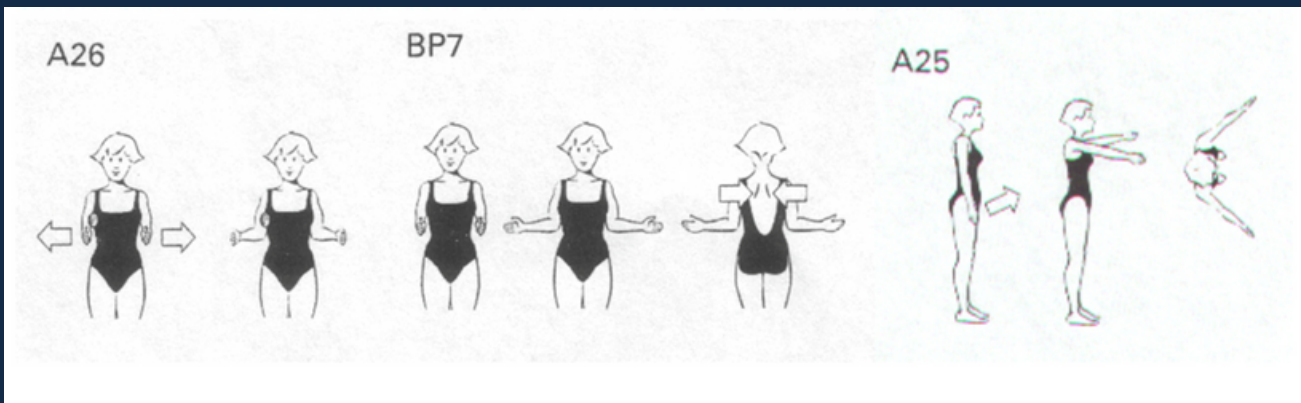
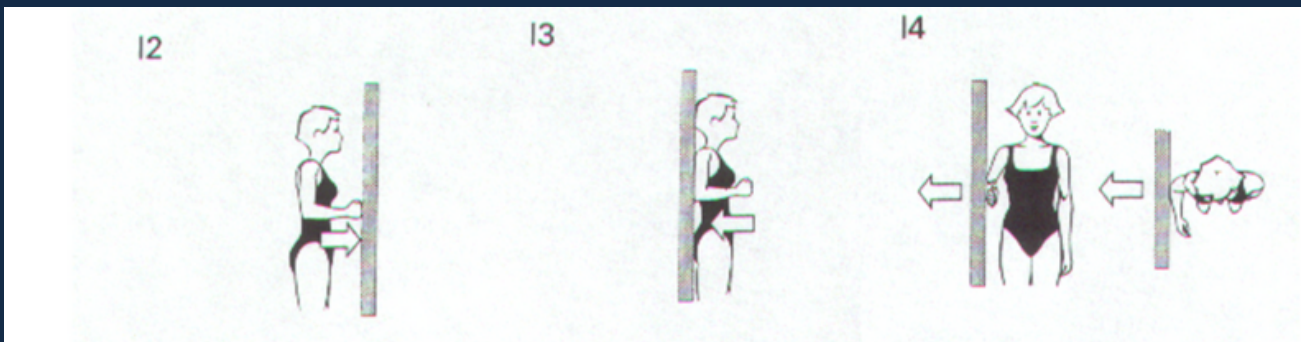
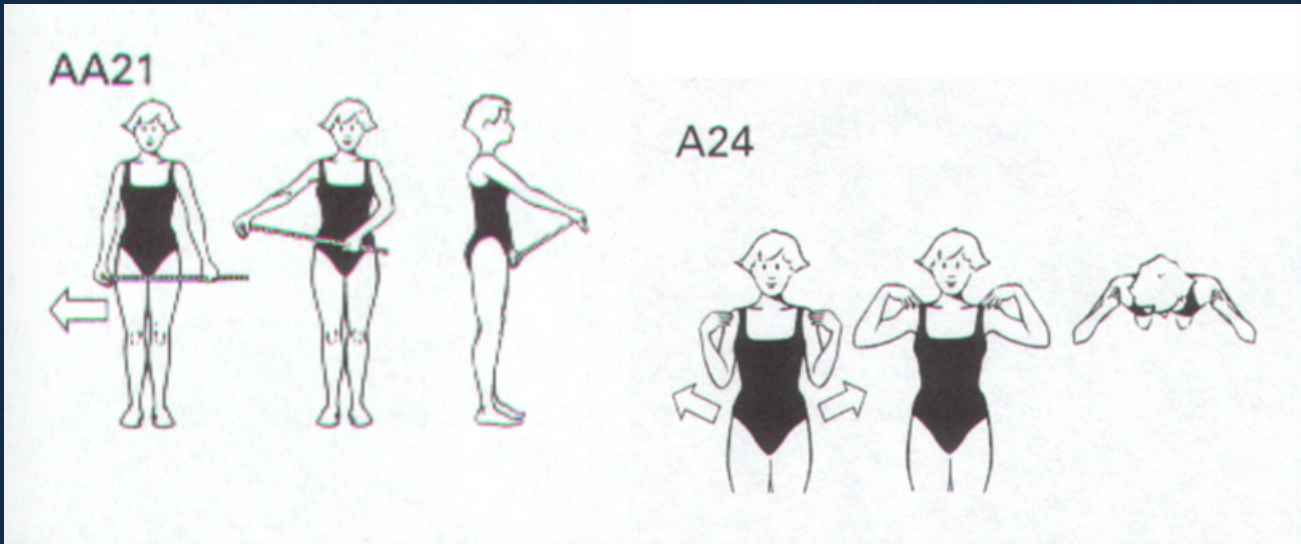


Τραβήξτε προς τα κάτω με το μη χειρουργηθέν άκρο ώστε το χειρουργημένο μέρος να σηκωθεί αργά προς τα επάνω.

Λοιπές ασκήσεις (Οδηγίες για φυσιοθεραπευτές)

Αρχικά passive, μετά active assisted και τελικά active ασκήσεις. Μην συνεχίζετε αν ο ασθενής πονάει. Προοδευτικά ασκήσεις στροφικού πετάλου, αρχικά ισομετρικές μετά κλειστής αλυσίδας και τελευταία ανοικτής αλυσίδας. Επίσης ασκήσεις σταθεροποίησης ωμοπλάτης και proprioception.

Ασκήσεις

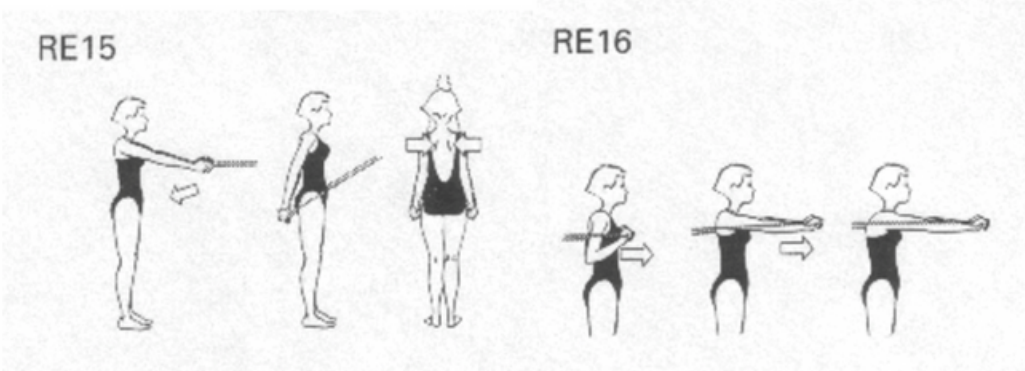
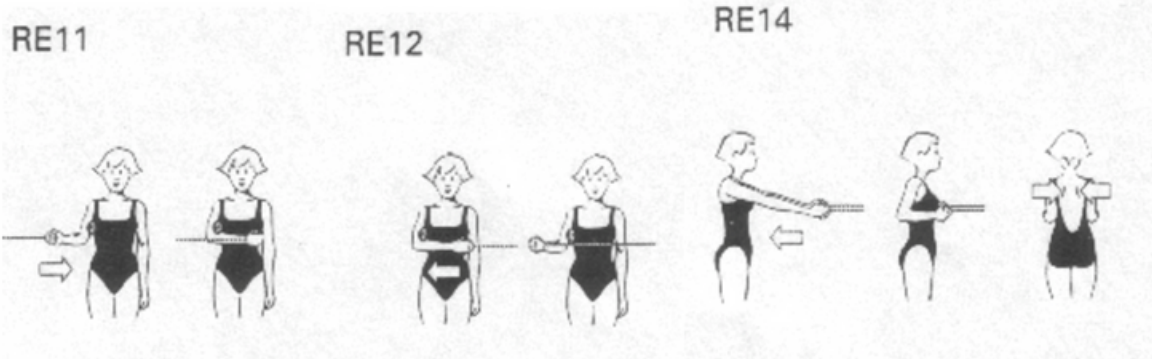


A25





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