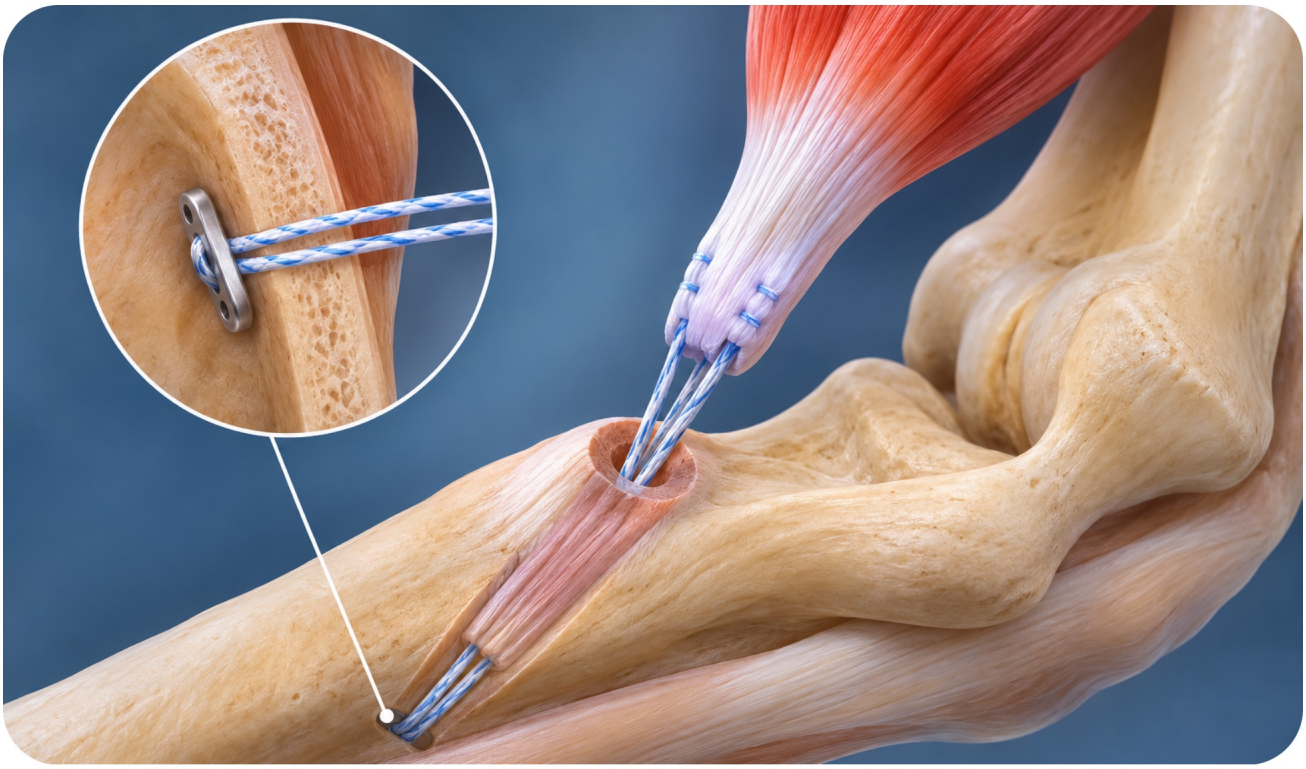
ANDREAS LEONIDOU
Minimally Invasive Orthopaedics

ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

# Συρραφή καταφυτικού τένοντα δικεφάλου

Χρήσιμες οδηγίες για τις πρώτες ημέρες και εβδομάδες μετά το χειρουργείο σας.




**Ανδρέας Λεωνίδου**
MSc, PhD, FRCS (Tr & Orth)
Διευθυντής Ελάχιστα Επεμβατικής Ορθοπαιδικής Χειρουργικής
Athens Medical Center

www.leonidou.gr
leonidou@doctors.org.uk
Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι 15125

01

# Μετά το χειρουργείο

## Το πρώτο 24ωρο

Μην οδηγήσετε αυτοκίνητο, μη χειριστείτε μηχανήματα, μην πιείτε αλκοόλ και μην καπνίσετε.

## Φάρμακα – Πόνος

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

Τις πρώτες 10 ημέρες μετά το χειρουργείο καλό είναι να λαμβάνετε τακτικά παρακεταμόλη (Depon) 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 γίνει υποφερτός.

## Πρόληψη θρόμβωσης

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 τη σχετική συνταγή και θα σας δώσει τις σχετικές οδηγίες.

01

# Μετά το χειρουργείο

## Παγοθεραπεία

Βάζετε πάγο τυλιγμένο σε ένα πανάκι στην μπροστινή πλευρά του αγκώνα για 10 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Μην ακουμπάτε τον πάγο απευθείας στο δέρμα.

Όταν κάθεστε ή ξαπλώνετε, κρατάτε το χέρι ψηλά σε ένα μαξιλάρι, για να μειωθεί το πρήξιμο.

| 10′ | 3× | 7 |
|---|---|---|
| λεπτά κάθε φορά | την ημέρα | ημέρες |

## Περιποίηση τραύματος

Μετά το χειρουργείο θα έχετε μια πιεστική επίδεση, η οποία θα αφαιρεθεί από τον κ. Λεωνίδου πριν από την έξοδό σας από το νοσοκομείο και θα αντικατασταθεί από ένα απλό επίθεμα. Είναι φυσιολογικό να παρατηρήσετε εκροή υγρού ή αίματος από το τραύμα, ειδικά το πρώτο 24ωρο.

Τα ράμματα είναι εσωτερικά και απορροφήσιμα. **Δεν χρειάζεται αφαίρεση ραμμάτων.**

02

# 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 υγρού ή αίματος από το τραύμα
- ⚠ Αδυναμία να ανοίξετε τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα
- ⚠ «Κρακ» στον αγκώνα με απότομη αλλαγή στο σχήμα του μπράτσου
- ⚠ Δυσκολία στην αναπνοή
- ⚠ Πόνος και πρήξιμο στη γάμπα

Μικρή αιμορραγία από το τραύμα είναι φυσιολογική τις πρώτες 24 – 48 ώρες.

## Τι είναι φυσιολογικό

Είναι φυσιολογικό ο αγκώνας και ο πήχης να παραμένουν πρησμένοι, σχετικά επώδυνοι και με μελανιές για 2 – 3 εβδομάδες. Το μελάνιασμα συχνά «κατεβαίνει» προς τον πήχη και τον καρπό.

Ένα μούδιασμα στην εξωτερική πλευρά του πήχη είναι συχνό και συνήθως υποχωρεί σταδιακά μέσα σε λίγες εβδομάδες ή μήνες.

03

# Οδηγίες μετά τη συρραφή

## Ανάρτηση – χωρίς γύψο ή νάρθηκα

Η συρραφή του τένοντα είναι αρκετά ισχυρή ώστε **δεν χρειάζεται γύψος ούτε νάρθηκας**. Θα σας δοθεί μια απλή ανάρτηση, την οποία θα πρέπει να φοράτε για **3 – 4 εβδομάδες** μετά το χειρουργείο.

## Ο βασικός κανόνας: προστατέψτε τον τένοντα

Τις πρώτες **6 εβδομάδες** ο τένοντας επουλώνεται στο οστό και είναι ευάλωτος. Κατά τη διάρκεια αυτή:

### Όχι βάρος

Μη σηκώνετε με το χειρουργημένο χέρι τίποτα βαρύτερο από ένα φλιτζάνι καφέ.

### Όχι στήριξη

Μη σπρώχνετε, μην τραβάτε και μη στηρίζεστε στο χέρι, π.χ. για να σηκωθείτε από καρέκλα ή κρεβάτι.

### Όχι στροφές

Όχι δυνατές στροφές του καρπού, όπως άνοιγμα βάζων, στύψιμο πετσέτας ή βίδωμα.

03

# Οδηγίες μετά τη συρραφή

## Μπάνιο

Συνιστούμε να κρατήσετε το τραύμα στεγνό τις πρώτες 4 ημέρες μετά το χειρουργείο. Στη συνέχεια, με τη χρήση ειδικών αδιάβροχων επιθεμάτων, μπορείτε να κάνετε κανονικά ντους.

Αποφύγετε μπάνιο σε μπανιέρα, πισίνα ή θάλασσα μέχρι να επουλωθεί πλήρως το τραύμα (περίπου 2 εβδομάδες).

## Ύπνος

Συνιστάται να κοιμάστε ανάσκελα, με ένα μαξιλάρι κάτω από το χειρουργημένο χέρι, ή στο μη χειρουργημένο πλάι, με ένα μαξιλάρι μπροστά σας για να ακουμπά το χέρι. Αποφύγετε να ξαπλώνετε πάνω στο χειρουργημένο χέρι τις πρώτες 6 εβδομάδες.

## Ντύσιμο

Φοράτε πρώτα το μανίκι στο χειρουργημένο χέρι και μετά στο άλλο. Βγάζετε τα ρούχα αντίστροφα – το χειρουργημένο χέρι τελευταίο.

Τις πρώτες εβδομάδες προτιμήστε φαρδιά ρούχα με κουμπιά ή φερμουάρ.

04

# Επανεξέταση και φυσικοθεραπεία

Θα επανεξεταστείτε σε **1, 3, 6 και 12 εβδομάδες** μετά το χειρουργείο. Η **φυσικοθεραπεία ξεκινά στις 4 εβδομάδες**.

| | | |
|---|---|---|
| 1η εβδομάδα | ● | **Επανεξέταση**<br>Αξιολόγηση του τραύματος. |
| 1 – 2 εβδομάδες | ○ | **Καθιστική εργασία**<br>Εφόσον ο πόνος είναι υποφερτός. |
| 3η εβδομάδα | ● | **Επανεξέταση** |
| 3 – 4 εβδομάδες | ○ | **Τέλος ανάρτησης** |
| 4η εβδομάδα | ● | **Έναρξη φυσικοθεραπείας** |
| 6η εβδομάδα | ● | **Επανεξέταση**<br>Οδήγηση, ελαφριά χρήση του χεριού, τρέξιμο. |
| 12η εβδομάδα | ● | **Επανεξέταση**<br>Μέχρι τότε όχι βαριά αντικείμενα ή χειρωνακτική εργασία. |
| 4 – 6 μήνες | ○ | **Πλήρης επιστροφή**<br>Βαριά εργασία, γυμναστήριο με βάρη και αθλήματα. |

● Ραντεβού ή φυσικοθεραπεία ○ Ορόσημο

05

# Επιστροφή σε δραστηριότητες

## Εργασία

Καθιστική δουλειά σε 1 – 2 εβδομάδες, εφόσον ο πόνος είναι υποφερτός. Ελαφριά χρήση του χεριού μετά τις 6 εβδομάδες. Όχι χειρωνακτική εργασία ή βαριά αντικείμενα για τουλάχιστον 12 εβδομάδες· η πλήρης επιστροφή σε βαριά εργασία γίνεται συνήθως στους 4 – 6 μήνες.

## Οδήγηση

Περίπου στις 6 εβδομάδες, εφόσον ελέγχετε με ασφάλεια το τιμόνι και τα χειριστήρια. Ενημερώστε και την ασφαλιστική σας εταιρεία.

## Αθλητικές δραστηριότητες

Περπάτημα και στατικό ποδήλατο από νωρίς, τρέξιμο μετά τις 6 εβδομάδες. Γυμναστήριο με βάρη, κολύμβηση, τένις, γκολφ και αθλήματα επαφής συνήθως στους 4 – 6 μήνες, μετά από συνεννόηση με τον κ. Λεωνίδου.

## Τηλέφωνα επικοινωνίας

ANDREAS LEONIDOU
Minimally Invasive Orthopaedics

| | |
|---|---|
| Κος Λεωνίδου | **694 599 3809** |
| Κος Λεπέτσος, επιμελητής Ορθοπαιδικός | **698 730 2024** |
| Κος Τσιότσιας, επιμελητής Ορθοπαιδικός | **698 803 4998** |
| Γραμματεία | **210 686 2039** |

www.leonidou.gr leonidou@doctors.org.uk

Λεωφ. Κηφισίας 56 & Δελφών, Μαρούσι 15125