



Ιατρική
Ορθοπαιδική
Ομάδα
ΝΔ Ελλάδος

ΟΛΥΜΠΙΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΤΡΩΝ
Βόλου και Μειλίχου,
Κάτω Συχαινά, Πάτρα
Τηλ.: 2610. 464000

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΗ:

ΘΕΡΑΠΩΝ ΙΑΤΡΟΣ:

Η καθημερινή άσκηση του γόνατος είναι σημαντική για την αποκατάσταση της κινητικότητας, της δύναμης και της σταδιακής επιστροφής στις καθημερινές δραστηριότητες. Ο Ορθοπαιδικός Χειρουργός σας και ο φυσικοθεραπευτής θα σας προτείνουν να κάνετε τις ασκήσεις σας περίπου 20 με 30 λεπτά δύο ή τρεις φορές την ημέρα και να περπατάτε 30 λεπτά, δύο ή τρεις φορές την ημέρα κατά τη διάρκεια της πρώιμης ανάρρωσης.

Ασκήσεις αρχικού μετεγχειρητικού σταδίου

Ξεκινήστε τις ακόλουθες ασκήσεις από την 2^η μετεγχειρητική ημέρα. Ίσως στην αρχή να νοιώθετε άβολα αλλά αυτές οι ασκήσεις θα επιταχύνουν την ανάρρωση και στην πραγματικότητα θα ελαττώσουν τον μετεγχειρητικό πόνο.

Σετ τετρακεφάλου

Σφίξτε τους μύς του μηρού. Προσπαθήστε να τεντώσετε το γόνατο. Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε αυτή την άσκηση περίπου 10 φορές κατά τη διάρκεια 2 λεπτών, ξεκουραστείτε ένα λεπτό και επαναλάβετε. Συνεχίστε μέχρι να νοιώσετε κόπωση στο μηρό.

Ανύψωση με τεντωμένο πόδι

Σφίξτε το μηρό με το γόνατο τελείως τεντωμένο στο κρεβάτι, όπως με τα σετ του τετρακεφάλου. Σηκώστε το πόδι σας μερικά εκατοστά. Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα. Χαμηλώστε αργά.

Επαναλάβετε μέχρι να κουραστεί ο μηρός.



Μπορείτε επίσης να κάνετε την ίδια άσκηση από καθιστή θέση. Σφίξτε τελείως το μηρό και κρατείστε το γόνατό σας τελείως τεντωμένο με το πόδι να μην στηρίζεται κάπου. Επαναλάβετε όπως προηγουμένως. Συνεχίστε αυτές τις ασκήσεις περιοδικά μέχρι να αποκατασταθεί πλήρως η δύναμη του μηρού σας.

Ταλαντώσεις αστραγάλου

Κάντε ρυθμικές κινήσεις πάνω –κάτω με το κάτω μέρος του ποδιού σας. Κάντε αυτή την άσκηση περιοδικά για 2 με 3 λεπτά, δύο ή 3 φορές την ώρα στο δωμάτιο ανάρρωσης.



Συνεχίστε αυτή την άσκηση μέχρι να έχετε τελείως αναρρώσει και όλο το πρήξιμο στον αστράγαλο και το κάτω μέρος του ποδιού να έχει υποχωρήσει.

Διατάσεις γόνατος

Τοποθετείστε μία πετσέτα σε σχήμα ρολό κάτω από τη φτέρνα σας, έτσι ώστε να μην ακουμπάει στο κρεβάτι. Σφίξτε το μηρό. Προσπαθήστε να τεντώσετε τελείως το γόνατό σας και να το ακουμπήσετε με το πίσω μέρος του στο κρεβάτι. Κρατείστε το τελείως τεντωμένο για 5 με 10 δευτερόλεπτα.



Επαναλάβετε μέχρι να νοιώσετε κούραση στο μηρό.

Κάμψεις στο γόνατο με το πόδι στηριγμένο στο κρεβάτι

Λυγίστε το γόνατο όσο πιο πολύ μπορείτε καθώς γλιστράει το πόδι πάνω στο κρεβάτι. Κρατείστε το γόνατό σας στη μεγαλύτερη δυνατή κάμψη για 5 με 10 δευτερόλεπτα και μετά τεντώστε.



Επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να κουραστεί το πόδι σας ή μέχρι να μπορείτε να λυγίσετε τελείως το γόνατό σας.

Κάμψεις του γόνατος σε καθιστή θέση

Ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού ή στη καρέκλα με το μηρό στηριγμένο, τοποθετείστε το υγιές πόδι σας πίσω από τη φτέρνα του χειρουργημένου ποδιού για στήριξη. Λυγίστε αργά το γόνατό σας όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατείστε το γόνατό σας σ' αυτή την θέση 5 με 10 δευτερόλεπτα.



Επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να νοιώσετε κούραση στο πόδι ή μέχρι να μπορείτε να λυγίσετε τελείως το γόνατό σας.

Κάμψεις σε καθιστή θέση χωρίς στήριγμα

Ενώ κάθεστε στην άκρη του κρεβατιού ή σε μία καρέκλα με το μηρό στηριγμένο, λυγίστε το γόνατό σας τόσο ώστε να ακουμπάει το πόδι σας κάτω άνετα. Με το πόδι σας να ακουμπάει ελαφρώς στο πάτωμα, φέρτε το πάνω μέρος του κορμιού σας προς τα εμπρός στη καρέκλα για να αυξηθεί η κάμψη του γόνατος. Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα. Τεντώστε τελείως το γόνατό σας.



Επαναλάβετε μερικές φορές μέχρι να νοιώσετε κούραση στο πόδι σας ή μέχρι να μπορείτε να λυγίσετε τελείως το γόνατό σας.

Πρώιμη δραστηριότητα

Σύντομα μετά την επέμβαση, θα ξεκινήσετε να περπατάτε μικρές αποστάσεις στο δωμάτιο του νοσοκομείου και να κάνετε καθημερινές πράξεις. Η πρώιμη δραστηριότητα βοηθάει την ανάρρωσή σας και βοηθάει το γόνατό σας να ανακτήσει τη δύναμη και τη κινητικότητά του.

Περπάτημα

Το σωστό περπάτημα είναι ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσει στην ανάρρωση του γόνατος. Στην αρχή, θα περπατάτε με ένα περιπατητήρα ή με βακτηρία. Ο γιατρός ή ο φυσικοθεραπευτής θα σας πει πόσο βάρος να ρίχνετε στο πόδι σας.

Σταθείτε άνετα σε όρθια θέση και **ισορροπήστε** το βάρος σας ομοιόμορφα στο περιπατητήρα ή τις πατερίτσες.

Προχωρήστε το περιπατητήρα ή τις πατερίτσες προς τα εμπρός, κινηθείτε προς τα εμπρός **με πρώτο το χειρουργημένο πόδι** και το γόνατο τεντωμένο, έτσι ώστε να ακουμπήσει κάτω πρώτα η φτέρνα.

Καθώς κινείστε προς τα εμπρός, το γόνατο και ο αστράγαλος σας θα λυγίσει και ολόκληρο το πόδι σας θα ακουμπήσει ομαλά στο έδαφος.

Καθώς ολοκληρώνεται το βήμα, τα δάχτυλα σηκώνονται από το έδαφος, το γόνατο και το ισχίο θα λυγίσουν για να φτάσουν μπροστά για το επόμενο βήμα.

Θυμηθείτε, να ακουμπάτε **πρώτα τη φτέρνα**, μετά το πέλμα και έπειτα να σηκώνετε τα δάχτυλα.

Να περπατάτε όσο πιο ρυθμικά και απαλά μπορείτε. Μην βιάζεστε. Προσαρμόστε το μήκος του βήματος σας και τη ταχύτητα όσο χρειάζεται για να περπατάτε ομοιόμορφα.

Καθώς οι μυς σας δυναμώνουν και η αντοχή σας βελτιώνεται, μπορείτε να περνάτε περισσότερη ώρα περπατώντας.



Σταδιακά θα ρίχνετε περισσότερο βάρος στο πόδι σας. Αργότερα μπορείτε να χρησιμοποιείτε **μια βακτηρία στην αντίθετη πλευρά από το χειρουργημένο πόδι** και στη συνέχεια θα περπατάτε χωρίς βοήθεια.

Όταν θα μπορείτε να περπατάτε και να στέκεστε για περισσότερο από 10 λεπτά και το γόνατό σας είναι αρκετά δυνατό έτσι ώστε να μην ρίχνετε βάρος στο περιπατητήρα ή τις πατερίτσες (συνήθως 2 με 3 εβδομάδες μετά την επέμβαση), μπορείτε να ξεκινήσετε χρησιμοποιώντας μια μονή πατερίτσα ή ένα μαστούνι.

Κρατείστε το βοήθημα στο αντίθετο χέρι από τη πλευρά που είστε χειρουργημένοι. Δεν θα πρέπει να κουτσάινετε από το χειρουργημένο γόνατο.



Ανεβαίνοντας και κατεβαίνοντας τις σκάλες

Η ικανότητα να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε σκάλες απαιτεί δύναμη και ευλυγισία. Αρχικά, θα χρειαστείτε μία κουπαστή για στήριξη και θα μπορείτε να ανεβαίνετε μόνο ένα σκαλοπάτι τη φορά.

Όταν **ανεβαίνετε να ξεκινάτε πάντα με το καλό σας πόδι** και στο κατέβασμα με το χειρουργημένο πόδι. **Να θυμάστε, «πάνω με καλό» και «κάτω με το κακό».**



Ίσως να θέλετε κάποιον να σας βοηθάει μέχρι να αποκτήσετε πάλι τη περισσότερη από τη δύναμή και τη κινητικότητα σας.

Το κατέβασμα της σκάλας είναι η τέλεια άσκηση ενδυνάμωσης και αντοχής. Πάντα να χρησιμοποιείτε την κουπαστή για ισορροπία. Καθώς γίνεστε πιο δυνατοί και ευκίνητοι, μπορείτε να ξεκινήσετε να ανεβαίνετε σκάλες με το ένα πόδι μετά το άλλο.

Ασκήσεις και Δραστηριότητες για προχωρημένους

Μόλις αποκτήσετε πάλι ανεξαρτησία για μικρές αποστάσεις και μερικά βήματα, μπορείτε να αυξήσετε τις δραστηριότητές σας. Ο πόνος από το πρόβλημα που είχε το γόνατό σας πριν την επέμβαση και ο πόνος και το πρήξιμο μετά την επέμβαση έχουν αποδυναμώσει το γόνατο. Η πλήρης αποκατάσταση θα πάρει αρκετούς μήνες. Οι ακόλουθες ασκήσεις και δραστηριότητες θα βοηθήσουν στην πλήρη ανάρρωσή σας.

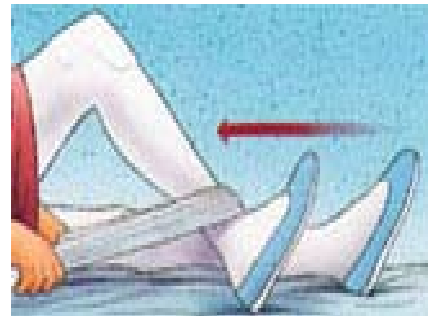
Κάμψεις γόνατος σε όρθια θέση

Σε όρθια θέση με βοήθεια ενός περιπατητήρα ή μιας πατερίτσας, σηκώστε το μηρό και λυγίστε το γόνατο όσο πιο πολύ μπορείτε. Κρατείστε 5 με 10 δευτερόλεπτα. Μετά τεντώστε το γόνατο, ακουμπώντας το πάτωμα πρώτα με τη φτέρνα. Επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να κουραστείτε.



Κάμψεις γόνατος με βοήθημα

Ξαπλώστε ανάσκελα, τοποθετείστε μία τυλιγμένη πετσέτα κάτω από το χειρουργημένο γόνατο και τραβήξτε τη πετσέτα προς το πόδι. Λυγίστε το γόνατο και πιέστε απαλά τη πετσέτα για να αυξηθεί η κάμψη.



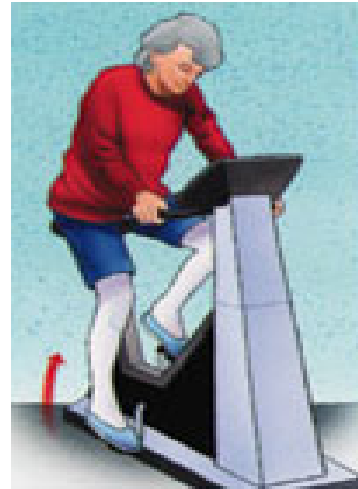
Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα, επαναλάβετε αρκετές φορές μέχρι να κουραστείτε.

Ασκήσεις του γόνατος με αντίσταση

Μπορείτε να τοποθετήσετε ελαφριά βάρακια γύρω από τον αστράγαλό σας και να επαναλάβετε οποιοδήποτε από τις προηγούμενες ασκήσεις. Αυτές τις ασκήσεις συνήθως μπορείτε να τις ξεκινήσετε 4 με 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση. Στην αρχή χρησιμοποιείτε ένα ή δύο κιλά; Καθώς επιστρέφει η δύναμή σας αυξήστε το βάρος σταδιακά. (οικονομικά βάρακια που τυλίγονται γύρω από τον αστράγαλο με αυτοκόλλητα μπορείτε να βρείτε στα περισσότερα καταστήματα αθλητικών).

Ποδηλασία

Το ποδήλατο είναι η τέλεια άσκηση για να βοηθήσει να αποκτήσετε ξανά τη μυική σας δύναμη και τη κινητικότητα του γόνατος. Αρχικά, προσαρμόστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε τα πόδια σας ίσα που να φτάνουν τα πεντάλ και το γόνατα να είναι σχεδόν τεντωμένα. Κάντε πεντάλ αντίστροφα στην αρχή. Κάντε πεντάλ προς τα εμπρός μόνο αφού νοιώσετε ότι είναι άνετη η αντίστροφη κίνηση.



Καθώς γίνεστε πιο δυνατοί (σε περίπου 4 με 6 εβδομάδες) αυξήστε αργά την ένταση στο ποδήλατο. Κάντε ποδήλατο για 10 με 15 λεπτά δύο φορές τη μέρα, προχωρήστε σταδιακά σε 20 με 30 λεπτά, τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Πόνος ή πρήξιμο μετά τις ασκήσεις.

Ίσως να πονάει το γόνατό σας ή να είναι πρησμένο μετά από κάποια άσκηση ή δραστηριότητα. Μπορείτε να ανακουφίσετε αυτό το πόνο σηκώνοντας το πόδι σας ψηλά και βάζοντας πάγο. Οι ασκήσεις θα πρέπει να βελτιώνουν συνεχώς τη δύναμη και τη κινητικότητά σας. Αν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή πρόβλημα, επικοινωνήστε με το γιατρό ή τον φυσιοθεραπευτή σας.

