



ΟΛΥΜΠΙΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗΡΙΟ
ΓΕΝΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΤΡΩΝ

Βόλου και Μειλίχου,
Κάτω Συχαινά, Πάτρα
Τηλ.: 2610. 464000

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΣΘΕΝΗ

ΟΝΟΜΑ ΑΣΘΕΝΗ:

ΘΕΡΑΠΩΝ ΙΑΤΡΟΣ:

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Τι να κάνετε και τι όχι :

Το καινούργιο σας ισχίο είναι σχεδιασμένο για να εξαλείφει το πόνο και να αυξάνει τη λειτουργικότητα. Υπάρχουν συγκεκριμένες κινήσεις που προκαλούν αδικαιολόγητη πίεση στο καινούργιο σας ισχίο. Για την ασφάλειά σας, αυτές θα πρέπει να αποφεύγονται. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά τη διάρκεια των πρώτων μηνών μετά την επέμβαση.

ΜΗ τοποθετείτε το χειρουργημένο ισχίο προς το στήθος (κάμψη) πέρα από ορθή γωνία (90 μοίρες).



ΜΗΝ κάθεστε σε καρέκλες χωρίς βραχίονες.



ΝΑ πιάνετε γερά από τους βραχίονες της καρέκλας για να βοηθάτε να σηκωθείτε με ασφάλεια σε όρθια θέση. Τοποθετείστε επιπλέον μαξιλάρια ή μαξιλαράκια στη καρέκλα σας έτσι ώστε να μην λυγίζετε το ισχίο σας περισσότερο από 90 μοίρες.

ΜΗ σηκώνετε πατώντας το χειρουργημένο πόδι. Κρατείστε το πόδι μπροστά ενώ σηκώνετε.



ΝΑ χρησιμοποιείτε καρέκλα με βραχίονες. Τοποθετείστε το χειρουργημένο πόδι μπροστά και το άλλο πόδι καλά από κάτω.

ΜΗΝ κάθεστε χαμηλά στη τουαλέτα ή στη καρέκλα..



ΝΑ σηκώνεστε από τη τουαλέτα όπως σας υποδεικνύει ο φυσιοθεραπευτής σας. Χρησιμοποιήστε το ανυψωτικό τουαλέτας αν σας έχει δοθεί.

ΜΗ τεντώνετε για να τραβήξετε τις κουβέρτες προς τα επάνω.



ΝΑ χρησιμοποιείτε ένα μακρύ χερούλι για να τραβάτε τα σεντόνια ή τις κουβέρτες ή κάντε όπως σας συμβούλεψε ο φυσιοθεραπευτής σας.

ΜΗ σκύβετε προς τα εμπρός.



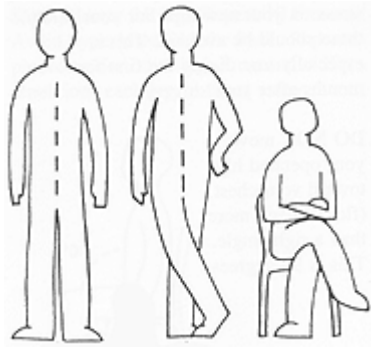
ΜΗ στρέφεται τα γόνατα σας προς τα μέσα όταν κάθεστε, στέκεστε ή ξαπλώνετε.



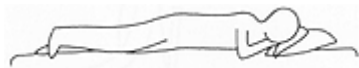
ΜΗ προσπαθήσετε να φορέσετε μόνοι σας τα παπούτσια ή τις κάλτσες σας με το συνηθισμένο τρόπο. Κάνοντας αυτό με λάθος τρόπο μπορεί να λυγίσετε ή να σταυρώσετε το χειρουργημένο πόδι πολύ περισσότερο από όσο πρέπει.

ΝΑ κάνετε αυτές τις δραστηριότητες όπως σας καθοδήγησε ο φυσιοθεραπευτής σας.

ΜΗ σταυρώνετε το χειρουργημένο πόδι ώστε να περνάει από το μέσο του σώματος.



ΜΗ ξαπλώνετε χωρίς μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας.



ΝΑ κρατάτε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας όταν γυρίζετε απ' τη "καλή" μεριά σας. Αυτό γίνεται για να μην περάσει το χειρουργημένο πόδι τη μέση γραμμή του σώματος.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Τι γίνεται αφού πάω σπίτι?

Μετά το εξιτήριο από το νοσοκομείο, θα έχετε καταφέρει ένα βαθμό ανεξαρτησίας στο περπάτημα με τις πατερίτσες ή στο ανέβασμα λίγων σκαλοπατιών και στο να κάθεστε και να σηκώνεστε από το κρεβάτι και τις καρέκλες.

Χρειάζεται κάποιος στο σπίτι για να σας βοηθάει για τις επόμενες έξι εβδομάδες, ή μέχρι το επίπεδο της ενέργειά σας να βελτιωθεί.

Φαρμακευτική αγωγή

- Θα συνεχίσετε να παίρνεται τα φάρμακά σας όπως τα χορήγησε ο γιατρός σας.
- Θα σας χορηγηθεί για το σπίτι ενέσιμη αντιπηκτική αγωγή. Το νοσηλευτικό προσωπικό θα το συζητήσει μαζί σας, και θα δείξει σε σας ή σ' ένα μέλος της οικογένειάς σας πως θα χορηγείται το φάρμακο.
- Θα σας χορηγηθούν φάρμακα για να ελέγχεται ο πόνος. Προγραμματίστε να παίρνεται τα αναλγητικά φάρμακα 30 λεπτά πριν τις ασκήσεις. Η πρόληψη του πόνου είναι πιο εύκολη από το “κυνήγι” του πόνου. Αν ο έλεγχος του πόνου εξακολουθεί να είναι πρόβλημα, καλέστε το γιατρό σας.

Δραστηριότητες

- Συνεχίστε να περπατάτε με τις πατερίτσες ή τον οδηγό όπως σας καθοδήγησε ο γιατρός σας ή ο φυσιοθεραπευτής σας.
- Ο γιατρός σας θα καθορίσει πόσο βάρος μπορείτε να τοποθετήσετε στο χειρουργημένο πόδι.
- Το περπάτημα είναι ο καλύτερος τρόπος για φυσικοθεραπεία και για ενδυνάμωση του μυ.
- Ωστόσο το περπάτημα δεν αντικαθιστά το πρόγραμμα ασκήσεων το οποίο διδαχθήκατε στο νοσοκομείο. Η επιτυχία της επέμβασης εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό στο πόσο καλά κάνετε τις ασκήσεις και ενδυναμώνετε τους αδύναμους μυς.
- Αν ο έντονος μυϊκός πόνος επιμένει, θα πρέπει να κάνετε παύση στις ασκήσεις σας.

Όταν είστε καθιστός

Να αποφεύγετε να μένετε καθιστοί πάνω από 60 λεπτά την φορά. **ΜΗ** σταυρώνετε τα πόδια σας. Στην πραγματικότητα, κρατείστε τα γόνατά σας σε απόσταση 20 με 30 πόντους. Να κάθεστε πάντα σε καρέκλα με βραχίονες. Οι βραχίονες παρέχουν βοήθεια για να σηκωθείτε σε όρθια θέση. Αποφύγετε τις χαμηλές καρέκλες και τα έπιπλα με τα πολύ γεμισμένα μαξιλαράκια επειδή προκαλούν μεγάλη κάμψη στο ισχίο όταν θα πρέπει να σηκωθείτε. Μην λυγίζετε το σώμα προς τα μπρος ενώ κάθεστε στη καρέκλα, προκαλώντας κάμψη στο ισχίο περισσότερη από 90 μοίρες. Χρησιμοποιήστε το ανυψωτικό τουαλέτας για τις επόμενες οκτώ εβδομάδες για να αποφύγετε εκτεταμένη κάμψη του ισχίου.

Σκύψιμο

Για τις πρώτες οκτώ εβδομάδες, δεν θα πρέπει να σκύβετε να μαζεύεται πράγματα από κάτω. Ίσως να έπρεπε να πάρετε ένα ζευγάρι παπούτσια παντοφλέ και ένα μακρύ αναβάτη παπουτσιών για να αποφεύγετε την εκτεταμένη κάμψη.

Άλλες σκέψεις

Προτείνεται να μην οδηγείται μέχρι την έκτη εβδομάδα μετά την επέμβαση. Όταν μπαίνετε στο αυτοκίνητο, ακουμπήστε πίσω στο κάθισμα του αυτοκινήτου, καθίστε και γλιστρήστε στο κάθισμα προς τη μέση του αυτοκινήτου με τα γόνατά σας σε απόσταση περίπου 20 πόντων.

Συνεχίστε να φοράτε ελαστικές κάλτσες μέχρι την επανεξέταση.

Μην κάνετε ντους έως ότου αφαιρεθούν τα ράμματα. Τα ντους μπορεί να γίνουν 2 μέρες μετά από την αφαίρεση των ραμμάτων. Μην καθίσετε σε μπανιέρα μέχρι να το εγκρίνει ο γιατρός σας.

Η τομή σας

Διατηρείστε τη τομή καθαρή και στεγνή. Επίσης, απ' τη στιγμή που θα γυρίσετε σπίτι, να είστε επάγρυπνοι για συγκεκριμένα σημάδια προειδοποίησης. Αν παρατηρηθεί κάποιο πρήξιμο, αύξηση πόνου, διοχέτευση υγρού από το σημείο της τομής, ερυθρότητα γύρω απ' τη τομή ή πυρετός, να το αναφέρεται αμέσως στο γιατρό σας. Γενικά, τα ράμματα αφαιρούνται σε 2 εβδομάδες είτε από το τοπικό γιατρό σας ή στην επανεξέταση μετά από 2 εβδομάδες στο ορθοπαιδικό τμήμα.

Πρόληψη μόλυνσης

Αν οποιαδήποτε στιγμή (ακόμα και έπειτα από χρόνια μετά το χειρουργείο) εμφανιστεί κάποια μόλυνση όπως στρεπτοκοκκική φαρυγγίτιδα ή πνευμονία, ενημερώστε το γιατρό σας. Θα πρέπει να χορηγηθούν άμεσα αντιβιοτικά για να προληφθεί η τυχαία επιπλοκή απομακρυσμένης μόλυνσης στη περιοχή του ισχίου. Αυτό ισχύει επίσης αν βγάλετε κάποιο δόντι ή για οποιαδήποτε οδοντιατρική επέμβαση. Ενημερώστε το γενικό γιατρό ή τον οδοντίατρο ότι έχετε κάνει αρθροπλαστική.

Πότε επιστρέφω στη Κλινική;

Το πρώτο σας ραντεβού θα είναι 6 εβδομάδες μετά την επέμβαση, εκτός και επιστρέψετε εδώ για την αφαίρεση των ραμμάτων. Στο πρώτο ραντεβού θα εξεταστείτε και θα κάνετε ακτινογραφίες. Τα ακόλουθα ραντεβού θα είναι στους 3 μήνες, 6 μήνες, 1 χρόνο και 2 χρόνια μετά την επέμβαση.

ΟΔΗΓΟΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ

Οι τακτικές ασκήσεις για την ανάκτηση της φυσικής κίνησης, δύναμης και σταδιακής επιστροφής του ισχίου στις καθημερινές δραστηριότητες είναι σημαντικές για την ολοκληρωμένη ανάρρωσή σας.

Ασκήσεις για το πρώιμο μετεγχειρητικό στάδιο

Αυτές οι ασκήσεις είναι σημαντικές για να αυξηθεί η κυκλοφορία του αίματος των ποδιών και να εμποδιστεί τυχόν θρόμβωση. Είναι επίσης σημαντικές για την ενδυνάμωση των μυών και την βελτίωση της κίνησης του ισχίου. Μπορείτε να ξεκινήσετε αυτές τις ασκήσεις στην ανάνηψη αμέσως μετά την επέμβαση. Μπορεί στην αρχή να είναι λίγο άβολο, αλλά θα βοηθήσουν στην ανάρρωσή σας και στη μείωση του μετεγχειρητικού πόνου. Οι ασκήσεις θα πρέπει να γίνονται καθώς είστε ξαπλωμένοι ανάσκελα με τα πόδια ελαφρώς χωρισμένα.

Ταλαντώσεις αστραγάλου

Σπρώξτε αργά το πέλμα πάνω-κάτω. Κάντε αυτή την άσκηση αρκετές φορές όσο πιο συχνά μπορείτε κάθε 5 ή 10 λεπτά. Αυτή η άσκηση μπορεί να ξεκινήσει αμέσως μετά την επέμβαση και να συνεχίσει μέχρι τη πλήρη ανάρρωσή σας.



Περιστροφές αστραγάλου

Γυρίστε τον αστράγαλό σας προς τα μέσα κατά τη μεριά του άλλου ποδιού και μετά προς τα έξω αντίθετα από το άλλο πόδι.

Επαναλάβετε 5 φορές προς κάθε κατεύθυνση 3 ή 4 φορές τη μέρα.



Κάμψεις γόνατος στηριγμένο στο κρεβάτι

Σύρετε τη φτέρνα προς τους γλουτούς, λυγίζοντας το γόνατο και διατηρώντας τη φτέρνα να ακουμπάει στο κρεβάτι. Μην αφήσετε το γόνατο να στρίψει προς τα μέσα.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές τη μέρα.



Συσπάσεις γλουτών

Σφίξτε τους μύς των γλουτών και κρατείστε μετρώντας ως το 5.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές τη μέρα.



Άσκηση απαγωγής

Σύρετε το πόδι σας προς την έξω μεριά όσο πιο μακριά μπορείτε και επαναφέρετε.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές τη μέρα.

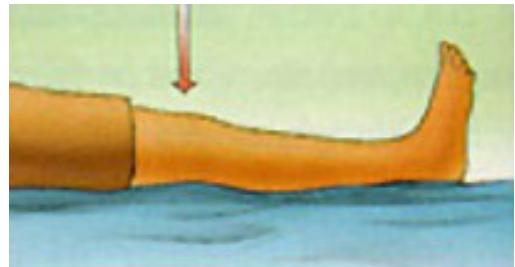


Ασκήσεις τετρακεφάλου

Σφίξτε το μηρό σας. Προσπαθήστε να τεντώσετε το γόνατό σας. Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε αυτή την άσκηση 10 φορές κατά τη διάρκεια 10 λεπτών.

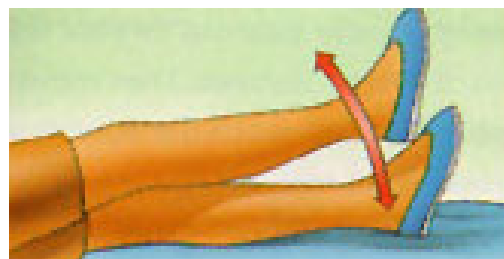
Συνεχίστε μέχρι να νοιώσετε κούραση στο μηρό.



Ανύψωση με τεντωμένο πόδι

Σφίξτε το μηρό με το γόνατο τελείως τεντωμένο στο κρεβάτι. Καθώς ο μηρός σφίγγει, σηκώστε το πόδι κάποια εκατοστά πάνω από το κρεβάτι. Κρατείστε για 5 με 10 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε μέχρι να νοιώσετε κούραση στο μηρό.



Ασκήσεις σε όρθια θέση

Σύντομα μετά την επέμβαση, θα έχετε σηκωθεί από το κρεβάτι και θα μπορείτε να σταθείτε. Θα χρειαστείτε βοήθεια καθώς μπορεί να ζαλίζετε τις πρώτες φορές που θα σηκωθείτε. Καθώς ανακτάτε τη δύναμή σας, θα μπορείτε να σταθείτε μόνοι σας. Ενώ κάνετε τις ασκήσεις σε όρθια θέση, βεβαιωθείτε ότι κρατιέστε από μία σταθερή επιφάνεια όπως μία μπάρα που είναι στερεωμένη στο κρεβάτι ή στο τοίχο.

Ανυψώσεις γόνατος σε όρθια θέση

Σηκώστε το χειρουργημένο πόδι προς το στήθος. Μην σηκώσετε το γόνατο πιο ψηλά από το καρπό σας. Κρατείστε μετρώοντας μέχρι το 2 ή 3 και αφήστε το πόδι σας κάτω.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές την ημέρα



Απαγωγές ισχίου σε όρθια θέση

Βεβαιωθείτε ότι το ισχίο, το γόνατο και το πόδι σας βρίσκονται σε μια ευθεία κοιτώντας προς τα εμπρός. Κρατείστε το σώμα σας σε ευθεία. Με το γόνατο τεντωμένο, σηκώστε το πόδι σας προς το πλάι. Χαμηλώστε αργά το πόδι σας έτσι ώστε το πόδι να είναι πατήσι πάλι κάτω.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές τη μέρα.



Εκτάσεις ισχίου σε όρθια θέση

Σηκώστε το πόδι σας αργά προς τα πίσω. Προσπαθήστε να κρατήσετε τη πλάτη σας σε ευθεία. Κρατείστε μετρώοντας μέχρι το 2 ή 3. Επιστρέψτε το πόδι ώστε να πατήσι πάλι κάτω.

Επαναλάβετε 10 φορές 3 ή 4 φορές τη μέρα.



ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΚΑΙ ΠΡΩΙΜΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

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

Περπατώντας με περιπατητήρα

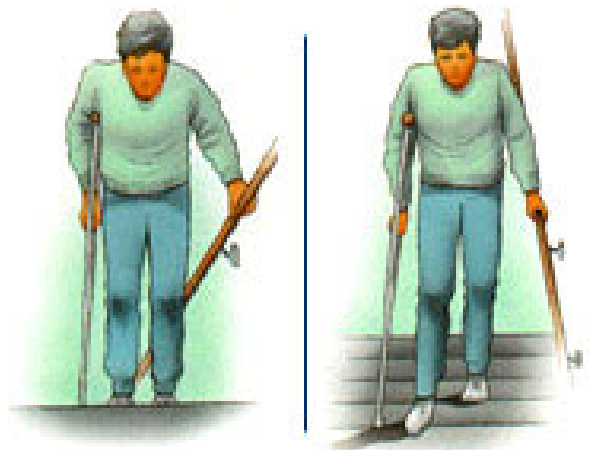
Σταθείτε άνετα και σηκωθείτε με το βάρος σας στηριγμένο στον περιπατητήρα ή τις πατερίτσες. Μετακινήστε τον περιπατητήρα ή τις πατερίτσες προς τα εμπρός για μικρή απόσταση. Μετά κινηθείτε μπροστά σηκώνοντας πρώτα το χειρουργημένο πόδι έτσι ώστε να ακουμπήσει πρώτα κάτω η φτέρνα. Καθώς κινείστε, το γόνατο και ο αστράγαλος θα λυγίσουν και ολόκληρο το πόδι σας θα ακουμπήσει στο έδαφος. Καθώς ολοκληρώνετε το βήμα αφήστε τα δάχτυλα του ποδιού να σηκωθούν από το δάπεδο. Μετακινήστε το περιπατητήρα πάλι και το γόνατο και το ισχίο θα φτάσουν πάλι μπροστά για το επόμενο βήμα. Να θυμάστε, να ακουμπάτε πρώτα τη φτέρνα έπειτα ακουμπήστε όλο το πέλμα στο δάπεδο και μετά σηκώστε τα δάχτυλα. Προσπαθήστε να περπατάτε όσο πιο μαλακά μπορείτε. Μην βιάζεστε. Καθώς δυναμώνει ο μυς και βελτιώνεται η αντοχή, μπορείτε να περπατάτε περισσότερη ώρα. Σταδιακά, θα βάζετε όλο και περισσότερο βάρος στο πόδι σας.

Περπατώντας με μία πατερίτσα

Ο περιπατητήρας χρησιμοποιείται συνήθως για τις πρώτες 4 εβδομάδες για να σας βοηθήσει να έχετε ισορροπία και να αποφύγετε τα πεσίματα. Έπειτα χρησιμοποιήστε μία πατερίτσα για αρκετές εβδομάδες μέχρι να αποκτήσετε τελείως τη δύναμη και την ισορροπία σας. Χρησιμοποιείστε την πατερίτσα στο αντίθετο χέρι από το χειρουργημένο ισχίο.

Ανέβασμα και κατέβασμα σκάλας

Η ικανότητα να ανεβοκατεβαίνετε σκάλες απαιτεί ευλυγισία και δύναμη. Αρχικά, θα χρησιμοποιείτε την κουπαστή για στήριξη και θα μπορείτε να κάνετε μόνο ένα βήμα τη φορά. Να ανεβαίνετε πάντα τις σκάλες ξεκινώντας με το «καλό» πόδι και να κατεβαίνετε ξεκινώντας με το χειρουργημένο. Θυμηθείτε **«πάνω με το καλό» και «κάτω με το κακό»**. Ίσως να θέλατε κάποιον να σας βοηθάει μέχρι να ανακτήσετε περισσότερη από τη δύναμη και τη κινητικότητά σας. Το ανέβασμα της σκάλας είναι η τέλεια άσκηση για ενδυνάμωση. Μην προσπαθήσετε να ανεβείτε σκαλοπάτια με ύψος πάνω από 20 πόντους και να χρησιμοποιείτε πάντα τη κουπαστή.



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΧΩΡΗΜΕΝΟΥΣ

Η πλήρης ανάρρωση θα πάρει αρκετές εβδομάδες. Ο πόνος του ισχίου προεγχειρητικά και το πρήξιμο μετεγχειρητικά έχουν αδυνατίσει το ισχίο. Οι ακόλουθες ασκήσεις και δραστηριότητες θα βοηθήσουν τους μυς του ισχίου για πλήρη ανάρρωση.

Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να γίνονται σε 10 επαναλήψεις 4 φορές τη μέρα με τη μία άκρη του λάστιχου γύρω από τον αστράγαλο του χειρουργημένου ποδιού και την άλλη άκρη δεμένη σ' ένα στάσιμο αντικείμενο όπως μία κλειδωμένη πόρτα ή ένα βαρύ έπιπλο. Κρατηθείτε από μία καρέκλα ή μπάρα για ισορροπία.

Ασκήσεις με λάστιχο

Κάμψεις του ισχίου με αντίσταση

Σταθείτε με τα πόδια ελαφρώς ανοιγμένα. Φέρτε το χειρουργημένο πόδι προς τα εμπρός διατηρώντας το γόνατο τεντωμένο. Αφήστε το πόδι να έρθει στην αρχική θέση.



Απαγωγή του ισχίου με αντίσταση

Σταθείτε πλάι από την πόρτα και κάντε κάμψεις με το χειρουργημένο πόδι προς τα έξω. Αφήστε το πόδι να επιστρέψει στην αρχική του θέση.



Εκτάσεις ισχίου με αντίσταση

Με πρόσωπο κατά την πόρτα ή το βαρύ αντικείμενο το οποίο είναι στερεωμένο το λάστιχο, τραβήξτε το πόδι ευθεία προς τα πίσω. Αφήστε το πόδι σας να επιστρέψει στην αρχική του θέση.



Ποδήλατο γυμναστικής

Ξεκινήστε με περίπου 10 λεπτά την ημέρα.

Αν έχετε πρόσβαση σε ποδήλατο γυμναστικής, τοποθετείστε το κάθισμα ψηλά έτσι ώστε το πόδι σας ίσα που να μπορεί να φτάσει το πεντάλ και να κάνει μία ολοκληρωμένη περιστροφή. Ρυθμίστε την αντίσταση στο «χαλαρό» και προχωρήστε στο «δυνατό».

Αυξήστε την διάρκεια από 1 λεπτό την ημέρα μέχρι να φτάσετε τα 20 λεπτά ημερησίως.



Περπάτημα

Πάρτε ένα μπαστούνι μαζί σας μέχρι να ανακτήσετε την ισορροπία σας. Στο ξεκίνημα περπατήστε 5 ή 10 λεπτά 3 ή 4 φορές τη μέρα. Καθώς η δύναμη και η αντοχή σας βελτιώνονται, μπορείτε να περπατάτε για 20 ή 30 λεπτά 2 ή 3 φορές τη μέρα. Μόλις αναρρώσετε τελείως, οι τακτικές βόλτες, 20 ή 30 λεπτά 3 ή 4 φορές την εβδομάδα, θα σας βοηθήσει να διατηρήσετε τη δύναμή σας.

