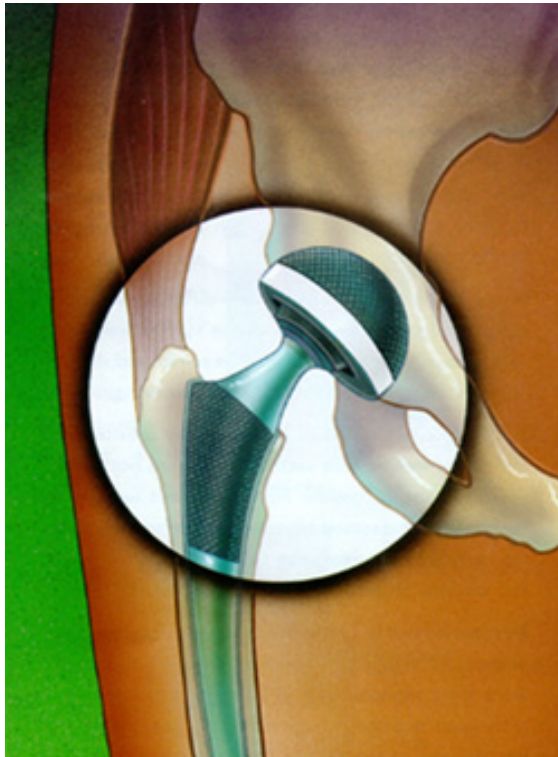


Μετά το χειρουργείο αρθροπλαστικής ισχίου

Δρ. Β. Σακελλάρη, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, PhD.



Λαμία 2000



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ
2. ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ
3. ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ
4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ
 - α. Ασκήσεις αμέσως μετά το χειρουργείο
 - β. Άλλες ασκήσεις στο κρεβάτι
5. ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
 - α. Γύρισμα στο πλάι
 - β. Κατέβασμα από το κρεβάτι
 - γ. Κάθισμα & σήκωμα απ' την καρέκλα
 - δ. Βάδισμα
 - i. Βάδισμα με 'Π' και πλήρη φόρτιση
 - ii. Βάδισμα με μία πατερίτσα.
6. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ
 - α. Οι πρώτες ασκήσεις από όρθια θέση
 - β. Ασκήσεις με ελαστικό ιμάντα για προχωρημένο στάδιο
7. ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
 - α. Ανέβασμα και κατέβασμα σκαλοπατιών
 - β. Μπαίνοντας και βγαίνοντας από το αυτοκίνητο
 - γ. Ποδηλασία
 - δ. Περπάτημα
8. ΠΡΟΣΟΧΗ: ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΚΑΙ ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ
9. ΓΙΑ ΝΑ ΕΙΣΤΕ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ
10. ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ
11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ

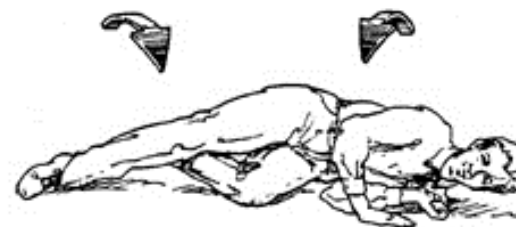
Αρθροπλαστική ισχίου είναι η χειρουργική τεχνική όπου ολόκληρη ή μέρος της άρθρωσης του ισχίου αντικαθίσταται με μια τεχνητή συσκευή **προκειμένου να ελαττωθεί ο πόνος και έτσι να βελτιωθεί η κινητικότητα** και η λειτουργικότητα π.χ. η ικανότητα για βάδιση.

Ο τύπος της αρθροπλαστικής που είναι κατάλληλος για σας θα επιλεγεί ανάλογα με τη γενική σας κατάσταση, την ηλικία σας, το βάρος και τις δραστηριότητές σας. Έτσι μπορεί να χρησιμοποιηθεί:

- τσιμέντο για τη στερέωση των υλικών της αρθροπλαστικής ή όχι,
- υλικά που να επιτρέπουν την ανάπτυξη οστού μέσα σε αυτά ή όχι, κτλ.

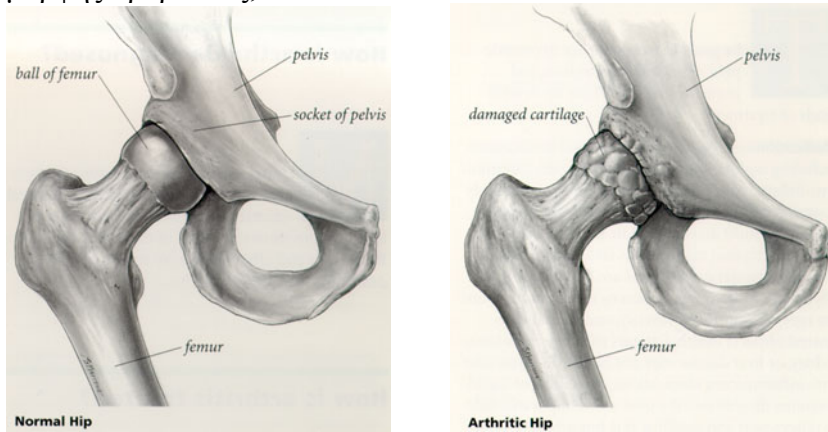
Αυτό έχει σα συνέπεια *ανάλογα με τον τύπο της αρθροπλαστικής να διαφοροποιούνται οι οδηγίες του γιατρού σας* σχετικά με το πόσο γρήγορα μπορείτε να φορτίζετε την άρθρωσή σας, για πόσο καιρό θα πρέπει να χρησιμοποιείτε περπατούρα 'Π' ή πατερίτσες, κτλ.

Υπάρχουν διάφορες ενδείξεις για να πραγματοποιηθεί ένα χειρουργείο αρθροπλαστικής ισχίου, όπως κάταγμα της περιοχής,



Εικ. 1. Οι πτώσεις είναι συχνό αίτιο καταγμάτων ισχίου στους ηλικιωμένους.

ή φθορές της φυσιολογικής άρθρωσης λόγω οστεοαρθρίτιδας ή άλλης μορφής αρθρίτιδας, κτλ.

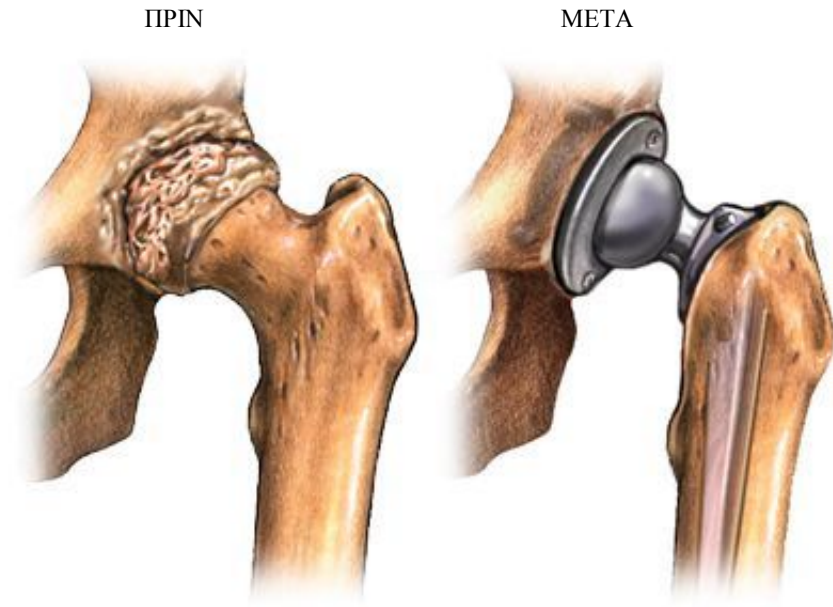


Εικ. 2. Αριστερά ένα φυσιολογικό ισχίο και δεξιά το ίδιο ισχίο με αρθρίτιδα.

2. ΠΡΙΝ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

Προκειμένου να αποφασιστεί αν η αρthroπλαστική είναι η προτεινόμενη λύση για το πρόβλημα σας, **ο γιατρός θα σας εξετάσει προσεκτικά**, θα δει την κατάσταση της άρθρωσής σας, θα αποκλείσει την πιθανότητα βελτίωσης με φαρμακευτική αγωγή και φυσικοθεραπεία και θα πληροφορηθεί για άλλα προβλήματα που πιθανόν έχετε, όπως καρδιολογικά, αναπνευστικά, αλλεργίες, κτλ.

Σημαντική για την μετεγχειρητική σας πρόοδο είναι η προεγχειρητική δύναμη, η ελαστικότητα των μυών του ισχίου σας και η κατάσταση του αναπνευστικού σας συστήματος.

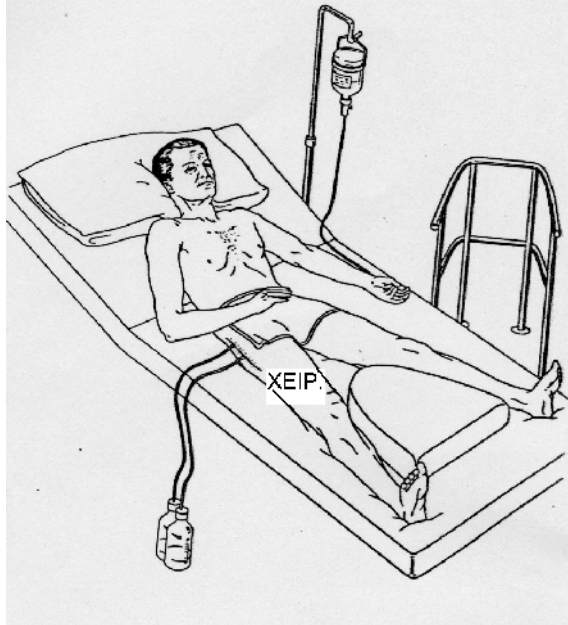


Εικ. 3. Αριστερά ένα ισχίο με αρθρίτιδα και δεξιά το ίδιο ισχίο μετά το χειρουργείο ολικής αρthroπλαστικής.

Πολύ πιθανόν να χρειαστεί να χάσετε βάρος και **να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση κάνοντας ασκήσεις** όπως αυτές που υποδεικνύονται στη συνέχεια του φυλλαδίου ή άλλες που θα σας υποδείξουν οι φυσικοθεραπευτές.

Επίσης καλό είναι να έχετε υπόψη σας κάποιες γενικές οδηγίες για το ποια πρέπει να είναι η στάση σας μετά το χειρουργείο και πως θα αρχίσει η κινητοποίησή σας.

3. ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ



Εικ. 4. Η σωστή θέση στο κρεβάτι μετά το χειρουργείο της αρthroπλαστικής ισχίου.

Μετά το χειρουργείο τα πόδια σας πρέπει να μένουν απομακρυσμένα μεταξύ του και το χειρουργημένο πόδι με στροφή προς τα έξω.

Για αυτό το λόγο φροντίστε να υπάρχει ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας σε όλες τις θέσεις που παίρνετε : ανάσκελα, στο πλάι (όταν σας το επιτρέψει ο γιατρός), καθιστή κτλ.

Ελαστικές κάλτσες

Μπορεί να χρειαστεί να φορέσετε ελαστικές κάλτσες που θα βοηθήσουν την κυκλοφορία του αίματος, ειδικά αν δείτε ότι υπάρχει πρήξιμο ή μελάνιασμα στα πόδια σας.

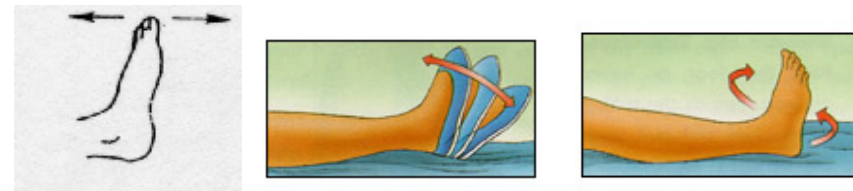
4. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΡΕΒΑΤΙ

α. Ασκήσεις αμέσως μετά το χειρουργείο

Τακτική άσκηση είναι απαραίτητη για τη διατήρηση της φυσιολογικής τροχιάς κίνησης του ισχίου και της δύναμής του και θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε γρήγορα στις καθημερινές σας δραστηριότητες. Είναι επίσης απαραίτητη για να αποφευχθούν επιπλοκές που μπορεί να συμβούν μετά το χειρουργείο όπως θρομβοφλεβίτιδα, πνευμονική εμβολή και αναπνευστικές λοιμώξεις.

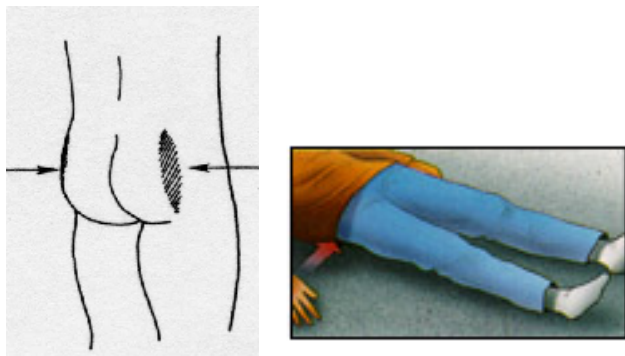
Ο ορθοπαιδικός σας και ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας συστήσει να ασκήσετε συνήθως για 20 έως 30 λεπτά 2 ή 3 φορές τη μέρα τις πρώτες μέρες μετά το χειρουργείο και ίσως σας δώσει ασκήσεις για το αναπνευστικό σας σύστημα ώστε να διατηρηθούν τα πνευμόνια σας καθαρά.

Οι παρακάτω **ασκήσεις του πέλματος και των γλουτών** είναι σημαντικές για την βελτίωση της κυκλοφορίας στα πόδια σας και τη δύναμή τους. Έτσι αποφεύγετε και τη δημιουργία θρόμβων. Μπορούν να γίνουν αμέσως μετά το χειρουργείο έχοντας τα πόδια σας απομακρυσμένα μεταξύ τους.



Εικ. 5. Ρυθμικές κινήσεις του πέλματος.

Ρυθμικές κινήσεις του πέλματος πάνω κάτω και στροφές. Τέτοιες κινήσεις είναι απαραίτητες ειδικά τις πρώτες μέρες μετά το χειρουργείο. Κάντε τες όσο πιο συχνά μπορείτε.



Εικ. 6. Ρυθμικές κινήσεις των γλουτών

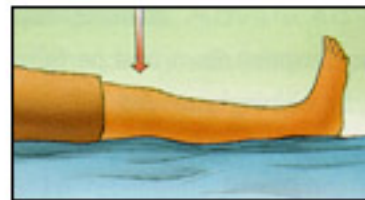
Ρυθμικές κινήσεις των γλουτών. Σφίξτε τους γλουτούς σας και κρατήστε τους σφιγμένους μετρώντας μέχρι το 5. Επαναλάβετε.

β. Άλλες ασκήσεις στο κρεβάτι

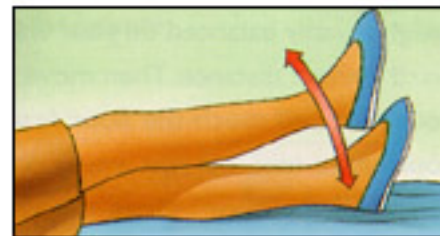
Επαναλάβετε τις ακόλουθες ασκήσεις από 10 φορές, 3 έως 4 φορές τη μέρα.

Για να δυναμώσει το πόδι σας είναι σημαντικό να κάνετε ασκήσεις όπως αυτές που φαίνονται παρακάτω.

Μην βγάζετε το μαξιλάρι που έχετε ανάμεσα στα πόδια σας όταν τις κάνετε.



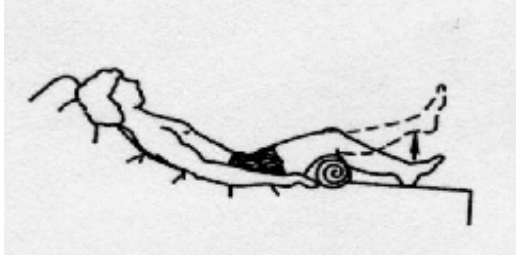
Εικ. 7. Κρατήστε το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο – κολλημένο στο κρεβάτι με τα δάκτυλα προς τα πάνω. Μείνετε εκεί για 5 – 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



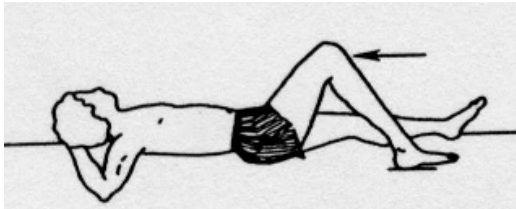
Εικ. 8. Σηκώστε το πόδι σας τεντωμένο και κρατήστε το εκεί για 5 δευτερόλεπτα. Κατεβάστε το αργά και επαναλάβετε μέχρι να κουραστείτε.



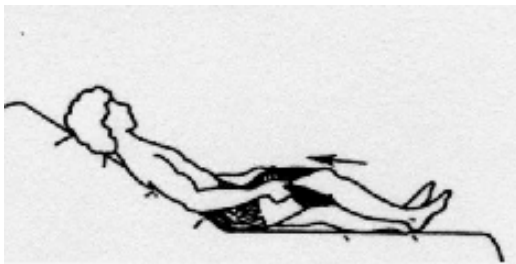
Εικ. 9. Κρατήστε το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο και τα δάκτυλα προς τα πάνω. Διατηρώντας τη θέση αυτή απομακρύνετε το προς τα έξω αυξάνοντας το άνοιγμα ανάμεσα στα πόδια σας. Επαναφέρετε στην αρχική του θέση χωρίς όμως να περάσει τη μέση γραμμή.



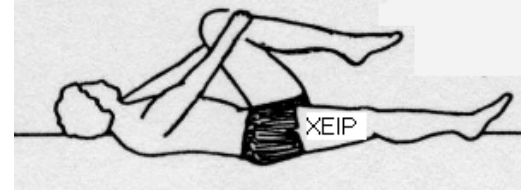
Εικ. 10. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ή μια πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό κάτω από το γόνατο του χειρουργημένου ποδιού. Τεντώστε το γόνατο και κρατήστε το τεντωμένο για 5 – 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



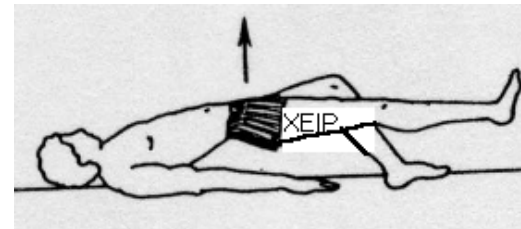
Εικ.11. Λύγιση του χειρουργημένου ποδιού με υποστήριξη από το κρεβάτι. Σύρτε τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας σταθερά. Μην αφήνετε το γόνατό σας να πέσει προς τα μέσα.



Εικ. 12. Λύγιση του χειρουργημένου ποδιού με τη βοήθεια ενός υφάσματος. Προσοχή μη φέρνετε το γόνατό σας πολύ κοντά στο στήθος.



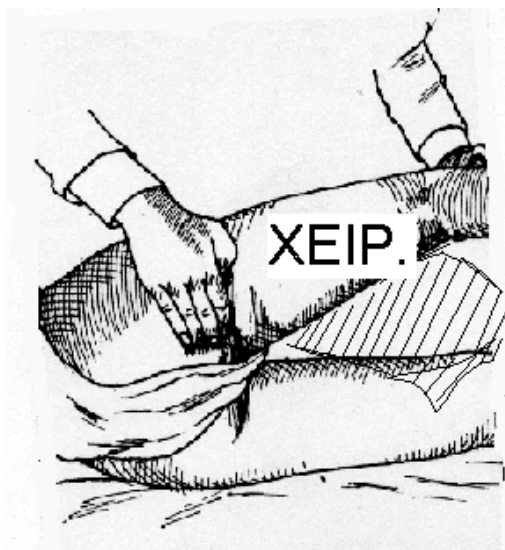
Εικ. 13. Άσκηση για να τεντώσει το χειρουργημένο ισχίο. Συγκρατήστε το γερό πόδι στην κοιλιά για μισό λεπτό κάθε φορά ενώ το χειρουργημένο μένει στη θέση του. Μην επιχειρείτε αυτή την άσκηση λυγίζοντας το χειρουργημένο πόδι.



Εικ. 14. Λυγίστε το γερό σας πόδι έτσι ώστε το πέλμα σας να πατάει σταθερά στο κρεβάτι. Κρατήστε το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο με τα δάκτυλα προς τα πάνω. Ανεβάστε αργά τη λεκάνη σας όσο πιο ψηλά γίνεται, κρατήστε για 5 δευτερόλεπτα και μετά κατεβάστε αργά τη λεκάνη σας. Μην επιχειρείτε αυτή την άσκηση πατώντας στο χειρουργημένο πόδι.

5. ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

α. Γύρισμα στο πλάι



Εικ. 15. Γύρισμα στο πλάι.

Για να έρθετε στο πλάι στρίψτε το κορμί σας και πιαστείτε από την άκρη του κρεβατιού. Ζητείστε από το συνοδό σας να σας βοηθήσει κρατώντας σας από τη λεκάνη όπως φαίνεται στη φωτογραφία.

Διατηρείστε το μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας σε όλη τη διάρκεια της προσπάθειας.

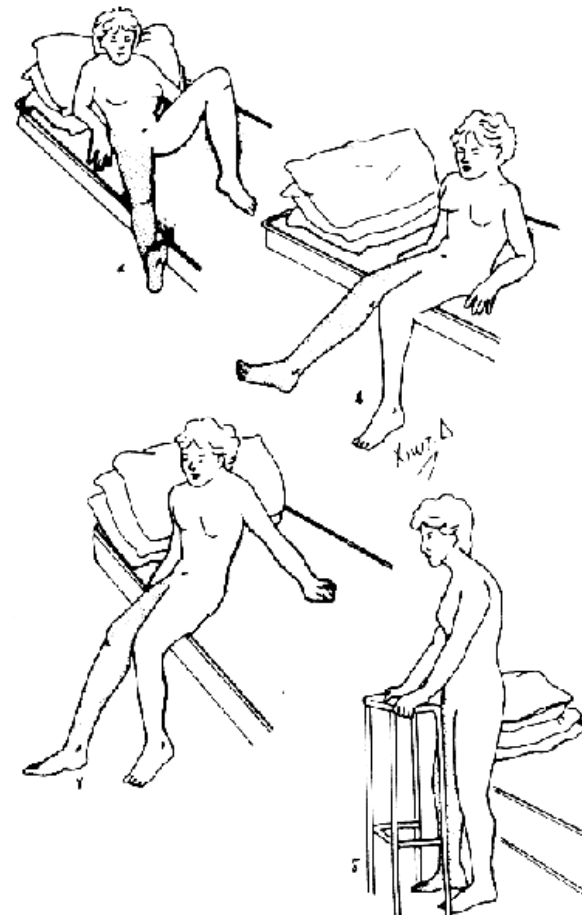
β. Κατέβασμα από το κρεβάτι

- Κρατήστε το πόδι σας ανοιγμένο προς τα έξω σε όλη τη διάρκεια του κατεβάσματος.

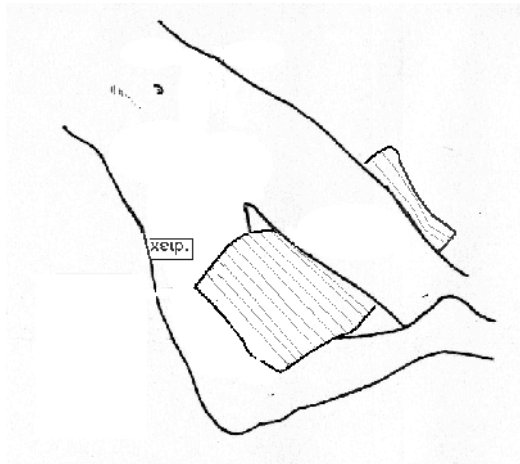
- Αν αυτό είναι δύσκολο έχετε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας.

- Προτιμήστε να κατεβαίνετε προς τη χειρουργημένη πλευρά και να ανεβαίνετε από τη χειρουργημένη (δηλ. πηγαίνοντας από την αντίθετη πλευρά του κρεβατιού).

- Για αρκετό καιρό θα χρειάζεστε τη βοήθεια ενός δεύτερου ατόμου για να κατέβετε από το κρεβάτι.



Εικ. 16. Οι διαδοχικές θέσεις για το κατέβασμα από το κρεβάτι. α. Πλησιάζετε με τεντωμένο πόδι στην άκρη του κρεβατιού. β. Στηρίζετε στο υγιές πόδι και τα χέρια. γ. Στέκεστε όρθιοι. (από φυλλάδιο Μιχελινάκη, Παπαπολυχρονίου)

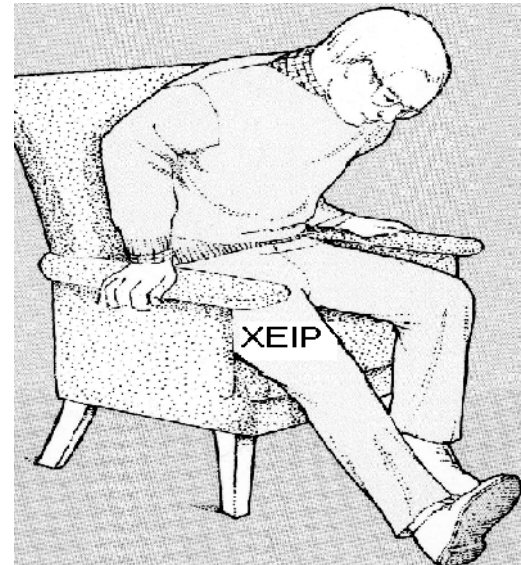


Εικ. 17. Προετοιμασία για το κατέβασμα από το κρεβάτι.

Όταν το χειρουργημένο πόδι είναι αδύναμο και δεν υπάρχει η ανάλογη βοήθεια στο κατέβασμα, ο ασθενής μπορεί να βοηθήσει το χειρουργημένο πόδι με το υγιές σηκώνοντας μέρος του βάρους του κατά το κατέβασμα.

γ. Κάθισμα & σήκωμα απ' την καρέκλα

- Μη χρησιμοποιείτε το χειρουργημένο σας πόδι όταν σηκώνεστε ή κάθεστε στην καρέκλα. Κρατήστε το τεντωμένο μπροστά και έξω.
- Χρησιμοποιείτε το 'Π' για να μεταφέρετε μεγάλο μέρος του βάρους σας στα χέρια και στο λυγισμένο γερό πόδι.
- Όταν πάτε να σηκωθείτε από την καρέκλα, γλιστρήστε πρώτα προς τα εμπρός και μετά χρησιμοποιείτε 'Π' ή πατερίτσες για να στηριχθείτε.



Εικ.18. Κάθισμα & σήκωμα απ' την καρέκλα

- Αν η καρέκλα που κάθεστε είναι χαμηλή βάλτε πάνω στο κάθισμα (προς την πίσω πλευρά του καθίσματος) ένα μαξιλάρι για να μη λυγίζετε πάρα πολύ το ισχίο σας.

δ. Βάδισμα

Σύντομα μετά το χειρουργείο θα αρχίσετε να βαδίζετε μικρές αποστάσεις μέσα στο θάλαμο του νοσοκομείου. Αυτό θα βοηθήσει την πιο γρήγορη ανάρρωσή σας.

Βαδίζετε με τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά και χρησιμοποιείτε το 'Π' για όσες βδομάδες σας συμβουλευσει ο γιατρός σας.

Θα ενημερωθείτε για το πότε και πόσο βάρος μπορείτε να βάζετε στο χειρουργημένο πόδι σας.

i. Βάδισμα με 'Π' και πλήρη φόρτιση



Εικ. 19. Βάδισμα με 'Π'.

Αν σας επιτραπεί να φορτίζετε σχεδόν φυσιολογικά την καινούργια σας άρθρωση, σταθείτε όρθιοι με το βάρος ομοιόμορφα κατανεμημένο μέσα στο 'Π' ή τις πατερίτσες.

Στη συνέχεια μετακινήστε το 'Π' σε μικρή απόσταση μπροστά σας.

Βγάλτε μπροστά το χειρουργημένο πόδι και αν είναι δυνατόν με τη φτέρνα να αγγίζει το πάτωμα πρώτη. Καθώς το σώμα σας μετακινείται προς τα εμπρός, το γόνατό σας θα λυγίσει και το πέλμα σας θα αγγίξει ολόκληρο το πάτωμα.

Φέρτε το γερό σας πόδι μπροστά, τουλάχιστον μέχρι το χειρουργημένο.

Ξαναμετακινείστε το 'Π' μπροστά και συνεχίστε όπως προηγουμένως. Μη βιάζεστε και περπατείτε όσο πιο ομαλά γίνεται. Σταδιακά οι μυς σας θα δυναμώνουν και η αντοχή σας θα βελτιώνεται. Τότε θα μπορείτε να βαδίζετε για περισσότερη ώρα και θα βάζετε περισσότερο βάρος στο χειρουργημένο πόδι σας.

ii. Βάδισμα με μία πατερίτσα

Μετά από αρκετές βδομάδες και **όταν πια θα ισορροπείτε σταθερά** χωρίς να κρατιέστε και χωρίς το φόβο να πέσετε μπορείτε να αρχίσετε να χρησιμοποιείτε μία μόνο πατερίτσα ή μπαστούνι. Αυτή θα την κρατάτε με το χέρι που είναι αντίθετα με το χειρουργημένο ισχίο και έως ότου δυναμώσετε εντελώς.

6. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΡΘΙΑ ΘΕΣΗ

α. Οι πρώτες ασκήσεις από όρθια θέση

Ενώ κάνετε αυτές τις ασκήσεις **βεβαιωθείτε ότι κρατιέστε** από ένα σταθερό σημείο γερά. Τις πρώτες φορές που μπορεί ακόμη να ζαλίζεστε φροντίστε να είναι κάποιος δίπλα σας.

Επαναλάβετε τις ακόλουθες ασκήσεις από 10 φορές 3 έως 4 φορές τη μέρα.



Εικ. 20. Σήκωμα του ποδιού με λυγισμένο γόνατο.

Μη σηκώνετε το γόνατό σας πιο ψηλά από τη μέση σας. Μετρήστε ως το 2 ή το 3 και μετά ακουμπήστε το πόδι σας στο έδαφος.



Εικ. 21. Ανέβασμα του ποδιού τεντωμένο στο πλάι.

Βεβαιωθείτε ότι το ισχίο, το γόνατο και το πέλμα σας δείχνουν μπροστά.

Κρατήστε το κορμί σας ίσιο. Η επιστροφή του ποδιού στο έδαφος γίνεται αργά.



Εικ. 22. Σήκωμα του ποδιού προς τα πίσω.

Κρατήστε το κορμί σας ίσιο. Μετρήστε μέχρι το 3 και κατεβάστε το πόδι σας στο έδαφος όσο αργά γίνεται.

β. Ασκήσεις με ελαστικό ιμάντα για προχωρημένο στάδιο.

Για να φτάσετε την πλήρη ανάρρωσή σας θα χρειαστούν αρκετοί μήνες. **Κάντε τις παρακάτω ασκήσεις 4 φορές την ημέρα σε 10 επαναλήψεις την καθεμιά.** Βάλτε έναν ελαστικό ιμάντα γύρω από τον αστράγαλο του χειρουργημένου σας ποδιού ενώ το άλλο άκρο του δέστε το σε ένα σταθερό αντικείμενο, όπως ένα βαρύ έπιπλο.



Εικ. 23. Λύγισμα του ισχίου μπροστά με αντίσταση.

Σταθείτε με τα πόδια σας λίγο ανοιχτά. Φέρτε το χειρουργημένο πόδι σας μπροστά έχοντας το γόνατό σας τεντωμένο. Αφήστε το να επανέρθει αργά στην αρχική του θέση.



Εικ. 24. Απομάκρυνση του χειρουργημένου ποδιού προς το πλάι με αντίσταση.

Σταθείτε με τα πόδια σας λίγο ανοιχτά. Φέρτε το χειρουργημένο πόδι σας στο πλάι τεντωμένο. Αφήστε το να επανέρθει αργά στην αρχική του θέση.

Κρατηθείτε με τα χέρια σας από κάπου για να διατηρήσετε την ισορροπία σας.



Εικ. 25. Απομάκρυνση του χειρουργημένου ποδιού προς τα πίσω με αντίσταση.

Σταθείτε με τα πόδια σας λίγο ανοιχτά. Φέρτε το χειρουργημένο πόδι σας πίσω έχοντας το γόνατό σας τεντωμένο. Αφήστε το να επανέρθει αργά στην αρχική του θέση τεντωμένο.

7. ΑΛΛΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

α. Ανέβασμα και κατέβασμα σκαλοπατιών



Εικ. 26. Ανέβασμα και κατέβασμα από τη σκάλα.

Χρησιμοποιήστε τα κάγκελα για να στηριχτείτε από το ένα χέρι και μία πατερίτσα από το άλλο. Πάντοτε **ανεβαίνετε με το γερό πόδι και κατεβαίνετε με το χειρουργημένο**. Στην αρχή πιθανόν να χρειάζεστε τη βοήθεια κάποιου.

Η σειρά για το ανέβασμα είναι γερό πόδι και μετά χειρουργημένο πόδι και πατερίτσα, ενώ για το κατέβασμα πρώτα η πατερίτσα μετά το χειρουργημένο και μετά το γερό πόδι.

β. Μπαίνοντας και βγαίνοντας από το αυτοκίνητο

Φροντίστε το κάθισμα του αυτοκινήτου σας να είναι ψηλό για να μη λυγίζετε πολύ το ισχίο σας. Μπορείτε να βάλετε ένα μαξιλάρι πάνω στο κάθισμα ή να τραβήξετε το κάθισμα προς τα πίσω.

Μπαίνετε με το γερό σας πόδι και βγαίνετε με το χειρουργημένο.



Εικ. 27. Μετακίνηση με αυτοκίνητο.

γ. Ποδηλασία

Προσαρμόστε τη θέση του ποδηλάτου έτσι ώστε τα πέλματά σας να ακουμπούν τα πεντάλ όταν τα γόνατά σας είναι τεντωμένα.

Ξεκινήστε κάνοντας ποδήλατο προς τα πίσω και αργότερα προς τα εμπρός. Μόνο όταν δυναμώσετε (σε 4 έως 6 βδομάδες) αυξήστε λίγο την αντίσταση του ποδηλάτου. Στην αρχή κάνετε ποδήλατο 10 ως 15 λεπτά, δύο φορές τη μέρα και σταδιακά φτάστε τα 20 ως 30 λεπτά 3 ως 4 φορές τη βδομάδα.

δ. Περπάτημα

Μέχρι να αισθανθείτε ότι ισορροπείτε άνετα να έχετε την πατερίτσα σας μαζί σας. Αρχικά βαδίστε 5 έως 10 λεπτά 3 έως 4 φορές τη μέρα. Καθώς δυναμώνετε μπορείτε να περπατάτε 20 έως 30 λεπτά, 2 ως 3 φορές τη μέρα.



Εικ. 28. Το περπάτημα σε ομαλό έδαφος είναι από τις καλύτερες ασκήσεις για δύναμη και αντοχή.

8. ΠΡΟΣΟΧΗ

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ και **ΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ** να κάνετε μετά το χειρουργείο

- Ακολουθείστε τις οδηγίες του γιατρού σας.
- Κάντε τις ασκήσεις που θα σας υποδείξει ο φυσικοθεραπευτής σας.

Η νέα σας άρθρωση έχει κάποιους περιορισμούς στην τροχιά κίνησής της.

Απαγορεύονται οι συνδυασμένες κινήσεις:

- συμπλησίματος των γονάτων με
- στροφή προς τα μέσα και
- λύγισμα του χειρουργημένου ποδιού προς το στήθος

Υπάρχει μεγάλος κίνδυνος να βγει το ισχίο σας

Για να αποφύγετε την εξάρθρωση, ιδιαίτερα τις 6 πρώτες βδομάδες μετά το χειρουργείο που οι μύες γύρω από το ισχίο σας δεν έχουν ακόμη δυναμώσει προσέξτε:

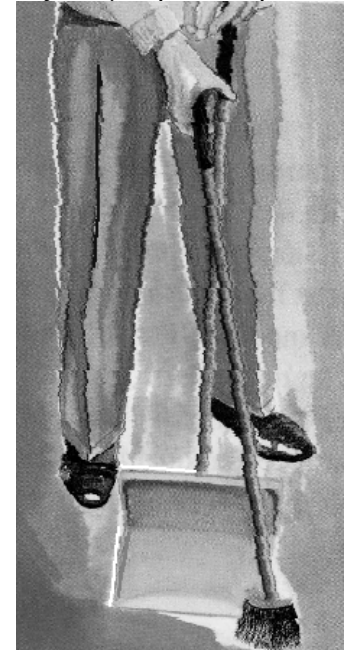
- Όταν ξαπλώνετε βάλτε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας για να είναι η άρθρωσή σας στη σωστή θέση. Υπάρχουν και ειδικά μαξιλάρια για το σκοπό αυτό.
- Μην σταυρώνετε τα πόδια σας στα γόνατα ή τους αστραγάλους σας όταν κάθεστε, είστε όρθιοι ή ξαπλωμένοι.
- Φροντίστε να μην σας παίρνει ο ύπνος στο πλάι οπότε μπορεί να σας γλιστρήσει το μαξιλάρι.
- Όταν κάθεστε μην κολλάτε τα γόνατά σας μεταξύ τους.

- Όταν κάθεστε φροντίστε τα γόνατά σας να είναι χαμηλότερα από το επίπεδο των ισχίων σας. **Αποφύγετε τις πολύ χαμηλές καρέκλες.** Χρησιμοποιείστε μαξιλάρι για να έχετε τα ισχία σας ψηλότερα από τα γόνατά σας.
- Μην οδηγείτε μέχρι και για 3 μήνες μετά το χειρουργείο.
- **Αποφύγετε το σκύψιμο.** Μπορεί να χρειαστεί να αγοράσετε βοηθήματα με μακρύ άκρο για να βάζετε τα παπούτσια σας ή τις κάλτσες σας ή για να πιάνετε πράγματα από το πάτωμα (εικ 29).
- Εναλλακτικά βγάλτε το χειρουργημένο πόδι σας προς τα πίσω και έξω όταν πάτε να σηκώσετε κάτι από το πάτωμα
- Μια **ανυψωτική προσθήκη στο κάθισμα της λεκάνης** της τουαλέτας θα βοηθούσε ώστε τα γόνατά σας να είναι χαμηλότερα από το επίπεδο των ισχίων σας.
- Προτιμάτε **να κάνετε ντους και όχι μπάνιο.**
- Όταν πάτε σπίτι σας φροντίστε να βάζετε σε τσέπες ή τσάντες τα αντικείμενα που θέλετε να μεταφέρετε για να στηρίζεστε ελεύθερα με τα χέρια σας στο 'Π'.
- **Προσοχή στις φλεγμονές** σε οποιαδήποτε περιοχή του σώματος (π.χ. ουρολοιμώξεις, οδοντιατρικά προβλήματα). Πρέπει να αντιμετωπίζονται αμέσως γιατί υπάρχει μεγάλος κίνδυνος εξάπλωσης στην άρθρωση.

ΠΟΤΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΟΛΟΙΠΗ ΖΩΗ ΣΑΣ

- **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΥΡΩΝΕΤΕ ΤΑ ΠΟΔΙΑ ΣΑΣ ΣΤΑ ΓΟΝΑΤΑ**
- **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΟΝΑΤΙΖΕΤΕ**
- **ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΕΡΝΕΤΕ ΤΑ ΓΟΝΑΤΑ ΣΑΣ ΣΤΟ ΣΤΗΘΟΣ (ΟΠΩΣ ΟΤΑΝ ΦΟΡΑΤΕ ΤΑ ΠΑΠΟΥΤΣΙΑ ΣΑΣ).**

Συνεχής επανάληψη αυτών των κινήσεων τεντώνει και χαλαρώνει τους μυς του ισχίου σας και μπορεί να προκαλέσει εξάρθρωση.



Εικ. 29. Μην σκύβετε. Υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις για τις καθημερινές σας δουλειές.

9. ΠΩΣ ΘΑ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

Μάθετε τι περιλαμβάνει το χειρουργείο και ποια είναι η διαδικασία ανάρρωσης μετά από αυτό.

Αν η επιλογή του χειρουργείου έχει γίνει βδομάδες πριν, **καλό είναι να δώσετε αίμα που θα χρησιμοποιηθεί αργότερα στο χειρουργείο σας.**

Φροντίστε να βρείτε κάποιον που θα σας βοηθήσει με τις δουλειές του σπιτιού για μία ή δύο εβδομάδες μετά το χειρουργείο.

Κανονίστε πως θα μετακινηθείτε από και προς το νοσοκομείο.

Οργανώστε το δωμάτιο του σπιτιού σας που θα περάσετε τον περισσότερο χώρο μετά το χειρουργείο. Φροντίστε να έχετε πρόσβαση στο τηλεχειριστήριο της τηλεόρασης, το ραδιόφωνο, το τηλέφωνο, τα φάρμακά σας, χαρτομάντιλα, καλάθι σκουπιδιών, ποτήρι, κτλ.

Βάλτε τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης στο ύψος των χεριών σας για να έχετε εύκολη πρόσβαση.

Φροντίστε να προμηθευτείτε τρόφιμα που δε χρειάζονται ιδιαίτερη προετοιμασία.

Κρατήστε θετική στάση απέναντι στο χειρουργείο. Ίσως η διαδικασία να είναι επίπονη αλλά τελικά η ανακούφιση από τον πόνο και η ευκολία στις κινήσεις που θα έχετε αργότερα θα σας το ανταποδώσει.

Τέλος φροντίστε την φυσική σας κατάσταση με άσκηση και προετοιμαστείτε στη σκέψη ότι πρέπει να ασκηθείτε και μετά το χειρουργείο.

10. ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΙΣΧΙΟΥ

(Lisa Moriarty, Rothman Institute, USA.)

Είναι φυσιολογικό το πρήξιμο στο ισχίο και το πόδι μου.

Ναι, για 3 έως 6 μήνες. Για να ελαττώσετε το πρήξιμο, ξαπλώστε και ανυψώστε το πόδι σας βάζοντας ένα μαξιλάρι κάτω. Αν βάλετε πάγο στο ισχίο σας για 20 λεπτά κάθε φορά θα νιώσετε ανακούφιση (κάντε το 3 – 4 φορές τη μέρα).

Τι ασκήσεις πρέπει να κάνω σπίτι;

Περπάτημα και άλλες ασκήσεις που θα βρείτε σε αυτό το φυλλάδιο.

Τι πρέπει να κάνω όταν πονάω;

Ανυψώστε το πόδι σας και βάλτε πάγο για να ελαττώσετε το πόνο σας.

Για πόσο καιρό πρέπει να περιορίζω τις δραστηριότητές μου;

Οι περισσότερες δραστηριότητές σας θα περιορίζονται μέχρι την επίσκεψη που θα κάνετε στο γιατρό σας γύρω στην 6^η βδομάδα.

Για πόσο καιρό θα χρειαστεί να χρησιμοποιώ βοηθητικές συσκευές (‘Π’, πατερίτσες, μπιστούνι);

Μερικοί τύποι βοηθητικών συσκευών πρέπει να χρησιμοποιούνται και 12 βδομάδες μετά το χειρουργείο. Εξαρτάται όμως από τον τύπο του χειρουργείου σας.

Μπορώ να βαδίζω έξω από το σπίτι πριν το ραντεβού μου της 6^{ης} βδομάδας;

Ναι, μάλιστα σας παροτρύνουμε να το κάνετε αν μπορείτε να μετακινήστε άνετα χωρίς το φόβο να πέσετε.

Μπορώ να ταξιδεύω με αυτοκίνητο πριν το ραντεβού μου της 6^{ης} βδομάδας;

Από το νοσοκομείο θα πάτε σπίτι με αυτοκίνητο. Δεν μπορείτε να οδηγήτε. Θα ταξιδεύετε όμως μόνο όταν είναι απαραίτητο.

Γιατί πρέπει να κοιμάμαι ανάσκελα μετά το χειρουργείο;

Είναι σημαντικό να κοιμάστε ανάσκελα με μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας για 6 βδομάδες. Αυτό γίνεται για να προλάβετε τη εξάρθρωση (το βγάλσιμο) του ισχίου σας.

Γιατί έχει μελανιάσει το πόδι μου;

Είναι συνηθισμένο το μελάνιασμα του δέρματος, γίνεται από τη φυσιολογική συγκέντρωση αίματος μετά το χειρουργείο.

Γιατί αισθάνομαι το πόδι μου μακρύ;

Η αυξημένη τάση των μυών σας μπορεί να δώσει αυτήν την αίσθηση.

Τι μπορώ να κάνω όταν εξarthρωθεί το ισχίο μου;

Ξαπλώστε, βάλτε πάγο στο ισχίο σας, φωνάξτε ασθενοφόρο για να σας μεταφέρει στο νοσοκομείο. Θυμηθείτε όμως ότι **η πρόληψη είναι πάντοτε προτιμότερη.**

11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Maihafer GC. Rehabilitation of total hip replacements and fracture management considerations. Κεφάλαιο 6 στο 'Physical Therapy of the Hip'. Εκδ. Echternach JL. Curchill Livingstone, σελ.77-95, 1990.

Μιχελινάκης Ε, Παπαπολυχρονίου Θ. Γνώσεις και οδηγίες για ασθενείς με ολική αρθροπλαστική του ισχίου. Ορθοπαιδική Κλινική Νοσηλευτικού Ιδρύματος Μ.Τ.Σ.

Σακελλάρη Β. Αρθροπλαστική Ισχίου – Γόνατος. VIII Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 1994.

Total hip replacement. (orthoinfo.aaos.org). American Academy of Orthopedic Surgeons, 1996.

A New Hip Joint (the total hip replacement operation). A Leaflet for Patients. Arthritis and Rheumatism Council for Research.

Wright V, Smith T. Understanding arthritis and joint replacement. British Medical Association, 1993.