

## Προφυλάξεις Μετά Απο την Αρθροπλαστική του Ισχίου

Πύργος Αθηνών, Κτίριο Γ', 2<sup>ος</sup> όροφος, Λεωφ. Μεσογείων 2-4, Αθήνα 115 27

**Τηλ.:** 210 7712792 | **Κινητό:** 697 20 999 11 | **E-mail:** cky@orthosurgery.gr

## Προετοιμασία του Σπιτιού



Διάφορες τροποποιήσεις θα πρέπει να γίνουν στο σπίτι προκειμένου να διευκολυνθεί η ζωή του ασθενή μετά την επέμβαση. Είναι αναγκαία η ύπαρξη βοήθειας στο σπίτι για όλο το διάστημα της αποθεραπείας, δηλαδή για 4-6 εβδομάδες. Τροποποιήσεις που είναι αναγκαίες είναι οι παρακάτω:

- Ράβδοι ασφάλειας στο μπάνιο και στις σκάλες
- Ανυψωτικό λεκάνης
- Καρέκλα στο μπάνιο
- Σταθεροποίηση των άκρων των χαλιών στο πάτωμα
- Απομάκρυνση των μη αναγκαίων επίπλων και δημιουργία διαδρόμων ασφαλούς πρόσβασης
- Ανύψωση του κρεβατιού και των πολυθρόνων με την τοποθέτηση ξύλινων υποστηριγμάτων ή με την πρόσθεση δεύτερου στρώματος στο κρεβάτι. Το κατάλληλο ύψος του κρεβατιού εξαρτάται από το ύψος του ασθενή. Θα πρέπει σε όρθια θέση το κρεβάτι να φθάνει στο ύψος των γλουτών ώστε να μπορεί να καθίσει ο ασθενής χωρίς να λυγίσουν τα ισχία σημαντικά.
- Κάθισμα: χρησιμοποιήστε μία καρέκλα με υψηλή πλάτη και χερούλια. Εάν η καρέκλα δεν είναι ψηλή χρησιμοποιείτε μαξιλάρια για να κάθεστε.
- Μεταφέρετε όλα τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης έτσι ώστε να βρίσκονται στο ύψος της μέσης ή των ώμων σας αλλά όχι ψηλότερα ή χαμηλότερα.
- Μεταφέρετε όλα τα αντικείμενα καθημερινής χρήσης στο μπάνιο και στην κουζίνα έτσι ώστε να βρίσκονται στο ύψος της μέσης ή των ώμων σας αλλά όχι ψηλότερα ή χαμηλότερα.
- Καθορίστε τον καλύτερο και ευκολότερο τρόπο πραγματοποίησης των καθημερινών σας δραστηριοτήτων
- Προγραμματίστε τις δραστηριότητές σας ώστε να γίνονται σε μέτρια ρυθμό ή μικρή ταχύτητα.
- Αποφύγετε τις βιαστικές κινήσεις που είναι δυνατό να προκαλέσουν πτώση.
- Φροντίστε να έχετε περιόδους ανάπαυσης κατά τη διάρκεια της ημέρας

## Δίαιτα

- Δεν είναι αναγκαία καμία ειδική δίαιτα μετά την αρθροπλαστική. Συνιστάται όμως η ισορροπημένη διατροφή και η λήψη μεγάλης ποσότητας νερού και υγρών.
- Εάν ο ασθενής βρίσκεται σε ειδική δίαιτα θα πρέπει να μιλήσει με τον διαιτολόγο.

## Φάρμακα

- Συνεχίστε την λήψη των φαρμάκων σας όπως προ της επέμβασης. Εξαιρούνται οι ασθενείς που βρίσκονται σε αγωγή με κορτικοστεροειδή ή κυτταροστατικά τα οποία θα πρέπει να διακοπούν για μικρό χρονικό διάστημα σε συνεννόηση με τον θεράποντα ιατρό.
- Στο σπίτι ο ασθενής θα πρέπει να παίρνει αντιπηκτικά χάπια για διάστημα 3 εβδομάδων και χάπια σιδήρου για διάστημα 3 μηνών.

Σε γενικές γραμμές οι προφυλάξεις που θα πρέπει να παίρνει ο ασθενής μετά την αρθροπλαστική είναι οι παρακάτω:

- Οδήγηση δεν επιτρέπεται για διάστημα τουλάχιστον 2 μηνών.
- Στο αμάξι είναι προτιμότερο να κάθεστε στη θέση του συνοδηγού με αρκετό χώρο για τα πόδια σας.
- Εάν ο ασθενής είναι συνοδηγός θα πρέπει να γίνονται συχνές στάσεις, τουλάχιστον 1 την ώρα προκειμένου να βαδίσει.
- Να κάθεστε σε καρέκλα με χερούλια. Αποφύγετε τις χαμηλές καρέκλες και τους καναπέδες
- Όταν κάθεστε τα γόνατα θα πρέπει να βρίσκονται σε χαμηλότερο επίπεδο από τα ισχία. Αυτό επιτυγχάνεται επίσης με το να κάθεστε σε μαξιλάρι.
- Μην σταυρώνετε τα πόδια σας σε καμία περίπτωση. Όταν κάθεστε τα πόδια πρέπει να απέχουν μεταξύ τους 15-20 cm.
- Στο κρεβάτι να έχετε πάντα ένα μαξιλάρι μεταξύ των ποδιών σας με το οποίο και θα γυρίζετε.
- Να χρησιμοποιείτε πάντα ανυψωτικό λεκάνης για 3-4 μήνες.
- Απαγορεύεται να κάθεστε στην μπανιέρα. Το λουτρό θα γίνεται σε όρθια θέση ή καθήμενοι σε σκαμνάκι. Υπάρχουν ειδικά εργαλεία στα οποία προσαρμόζεται ο σπόγγος για προσωπική καθαριότητα.
- Δεν επιτρέπεται να σκύψετε για να σηκώσετε κάποιο αντικείμενο από το έδαφος ούτε για να φορέσετε τις κάλτσες σας. Να χρησιμοποιείται για το λόγο αυτό τα ειδικά εργαλεία.
- Για κανένα λόγο δεν πρέπει να στρέψετε επί του χειρουργημένου ισχίου. Για να γυρίσετε να κάνετε μικρά βήματα προς την κατεύθυνση που επιθυμείτε χρησιμοποιώντας το υγιές κάτω άκρο.
- Να μην στρέψετε προς τα έσω το κάτω άκρο τόσο σε όρθια θέση όσο και όταν βρίσκεστε στο κρεβάτι.
- Μην γονατίζετε.
- Μην κάθεστε άνω των 60 λεπτών τη φορά.

- Σεξουαλική δραστηριότητα επιτρέπεται σύντομα μετά την επέμβαση λαμβάνοντας υπόψιν τους περιορισμούς στην κίνηση του ισχίου.
- Η είσοδος στο αμάξι γίνεται ως εξής: Κάθεστε στο κάθισμα με τα γόνατα σε απόσταση τουλάχιστον 20 εκ. μεταξύ τους. Αυτό επιτυγχάνεται με την τοποθέτηση ενός μαξιλαριού μεταξύ των γονάτων. Ακολουθεί ολίσθηση προς το κέντρο του αμαξιού και στη συνέχεια περιστροφή στην τελική θέση χωρίς όμως να χιαστούν τα κάτω άκρα.
- Μη φοβάστε τις σκάλες. Επιτρέπεται άμεσα η άνοδος και η κάθοδος της σκάλας. Κατά την άνοδο προηγείται το καλό πόδι, ακολουθεί το χειρουργημένο και τέλος οι πατερίτσες. Στην κάθοδο συμβαίνει το αντίθετο. Προηγούνται οι πατερίτσες και ακολουθούν το χειρουργημένο και το υγιές κάτω άκρο.
- Μπορείτε να κοιμηθείτε στο χειρουργημένο πλάι μετά από 3 μήνες ενώ μπρούμητα μετά από 6 μήνες.
- Μην λυγίζετε τον κορμό σας προς τα εμπρός όταν κάθεστε στην καρέκλα ή στο κρεβάτι γιατί η κίνηση αυτή γίνεται στο ισχίο. Για να σηκωθείτε από την καρέκλα ολισθήστε προς τα εμπρός, και σηκωθείτε στηριζόμενοι στο υγιές κάτω άκρο χωρίς ποτέ να σκύψετε προς τα εμπρός. Χρησιμοποιήστε τα χερούλια της καρέκλας για βοήθεια.
- Χρησιμοποιείτε τις βακτηρίες ή το πι μέχρι να σας απαλλάξει ο χειρουργός.
- Το μπαστούνι θα πρέπει να χρησιμοποιείται στο αντίθετο χέρι από την χειρουργημένη πλευρά.
- Στο μέλλον, πριν από κάθε επέμβαση ακόμα και στα δόντια θα πρέπει να ενημερώνετε τον ιατρό και να παίρνετε προληπτικά αντιβίωση.
- Να επικοινωνήσετε άμεσα με τον γιατρό σας εάν παρουσιαστούν:
  - Αιφνίδιος πόνος και αδυναμία κίνησης του ισχίου, ιδίως εάν συνυπάρχει και βράχυση του κάτω άκρου
  - Πυρετός άνω των 38ο C για δύο ή περισσότερες ημέρες ιδίως το απόγευμα ή το βράδυ. Για να είναι αξιόπιστη η μέτρηση της θερμοκρασίας δεν θα πρέπει να έχουν ληφθεί αντιπυρετικά 4 ώρες προ της μέτρησης.
  - Διόγκωση και ερυθρότητα του κάτω άκρου
  - Δύσπνοια, ταχυκαρδία ή μείωση του επιπέδου συνείδησης
  - Ερυθρότητα, πόνος και εκροή υγρού ή αίματος από το τραύμα

## Οδηγίες Φόρτισης

Είναι δυνατό να ασκείτε βάρος στο χειρουργημένο άκρο όσο αντέχετε, εκτός εάν έχετε σαφή διαφορετική εντολή από τον χειρουργό.

### 1. Βακτηρίες

Οι βακτηρίες χρησιμοποιούνται ως εξής: πρώτα οι βακτηρίες φέρονται μπροστά, ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο, το βάρος εφαρμόζεται στις βακτηρίες και στο χειρουργημένο άκρο και τέλος ακολουθεί το υγιές άκρο.

### 2. Άνοδος σκάλας

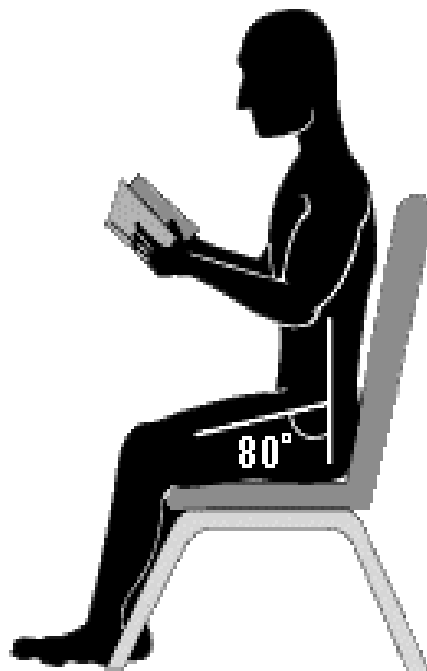
- Σηκώστε το υγιές άκρο στο επόμενο σκαλοπάτι
- Ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο
- Ακολουθούν οι βακτηρίες ή το Πι που τοποθετούνται στο σκαλοπάτι
- Επανάληψη

### 3. Κάθοδος σκάλας

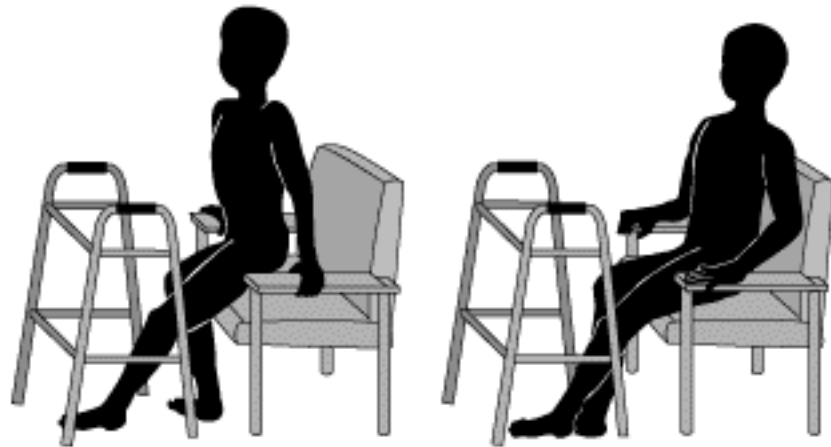
- Τοποθετείστε τις βακτηρίες στο κατώτερο σκαλοπάτι
- Ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο
- Τέλος ακολουθεί το υγιές άκρο
- Επανάληψη

### Εικονογραφημένος Οδηγός Προφύλαξης μετά από την Ολική Αρθροπλαστική του Ισχίου

Όταν κάθεστε στην καρέκλα το ισχίο δεν πρέπει να λυγίζει άνω των 90ο .

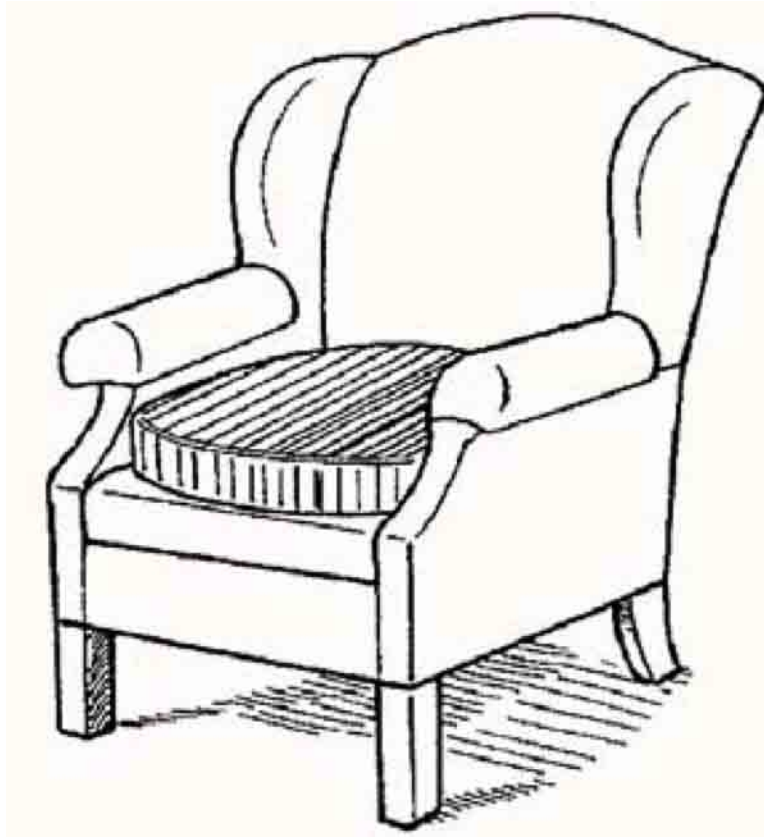


Για να καθίσετε πλησιάστε στην πολυθρόνα, κρατηθείτε στα χερούλια της καρέκλας και λυγίστε το γόνατο και το ισχίο της μη χειρουργημένης πλευράς. Το χειρουργηθέν ισχίο θα πρέπει να βρίσκεται συνεχώς σε έκταση.

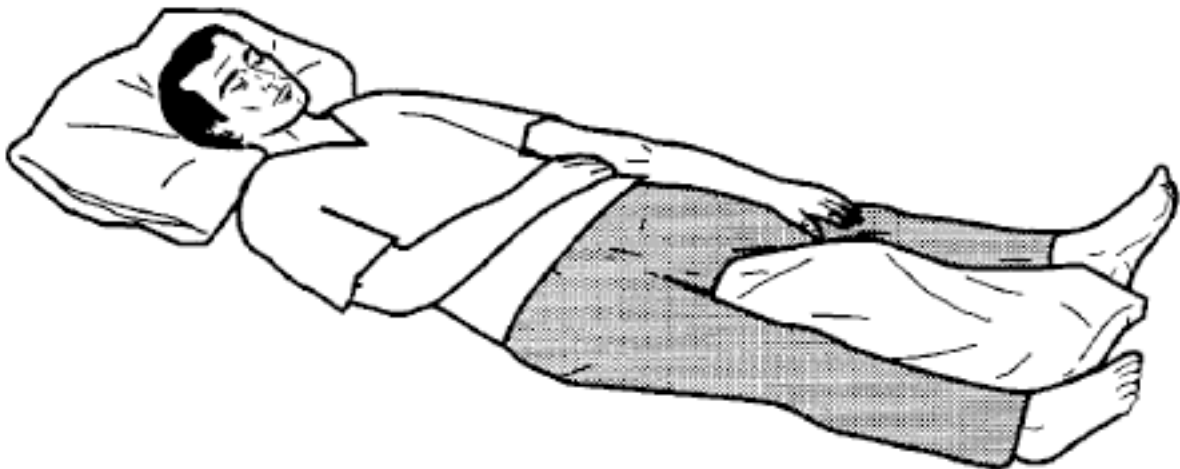


Για να αυξήσετε το ύψος της καρέκλας τοποθετήστε μαξιλάρια. Τα ισχία θα πρέπει να βρίσκονται ψηλότερα από τα γόνατα σε κάθε περίπτωση.





Η σωστή θέση ύπνου



### Για να ξαπλώσετε στο κρεβάτι:

- Καθήστε στο άκρο του κρεβατιού με τα δύο πόδια σας στο έδαφος. Μην σκύβετε προς τα εμπρός και μην χιάζετε τα κάτω άκρα.
- Στηριζόμενοι στα άνω άκρα μεταφερθείτε προς το κέντρο του κρεβατιού
- Ολισθήστε στην τελική θέση με τα άκρα σε απαγωγή



### Χρήση του Πι:

- Μετακινήστε πρώτα το Πι
- Ακολουθεί το χειρουργημένο άκρο στηριζόμενοι με τα χέρια σας στο Πι
- Σηκώστε και μετακινήστε το υγιές κάτω άκρο



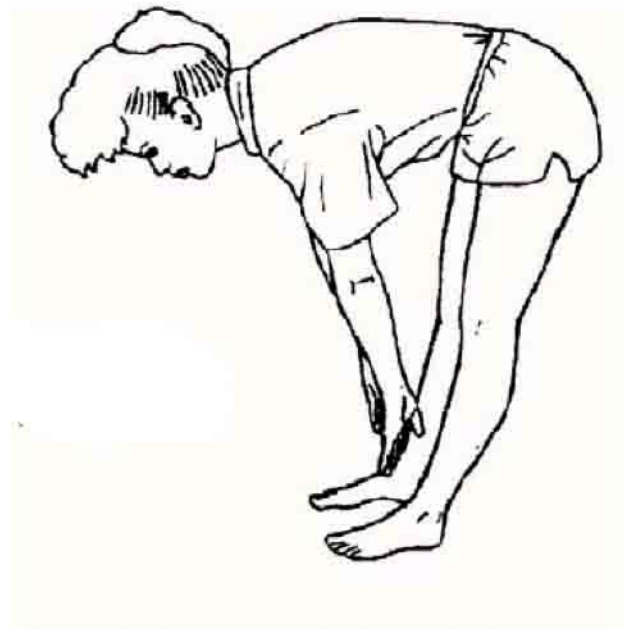


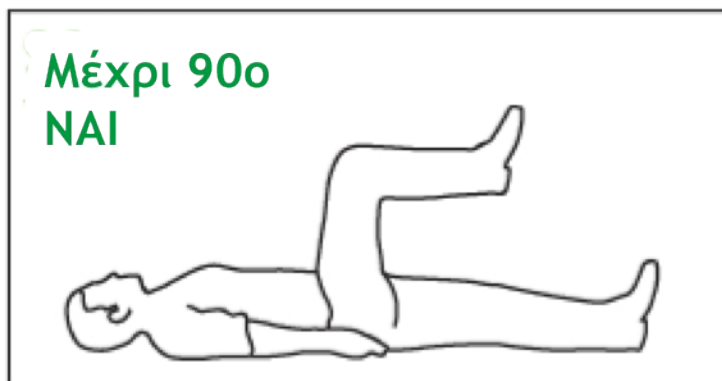
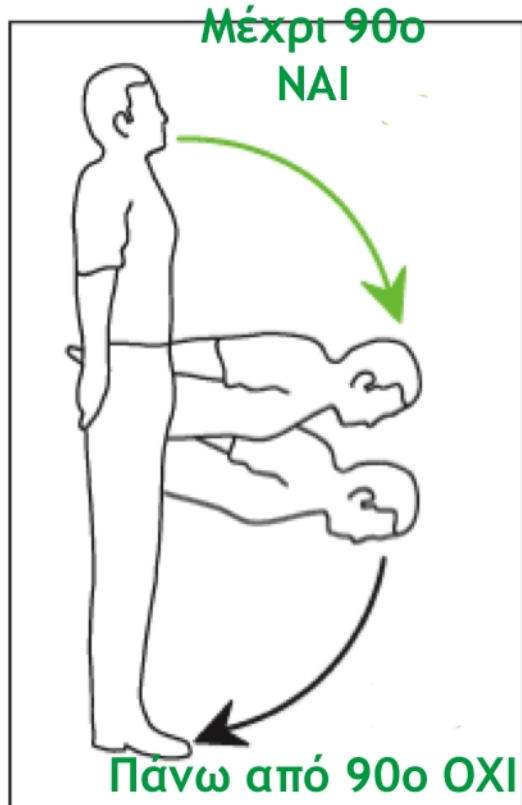
Μην σκύβετε για να πιάσετε αντικείμενα από το έδαφος ή το πάτωμα



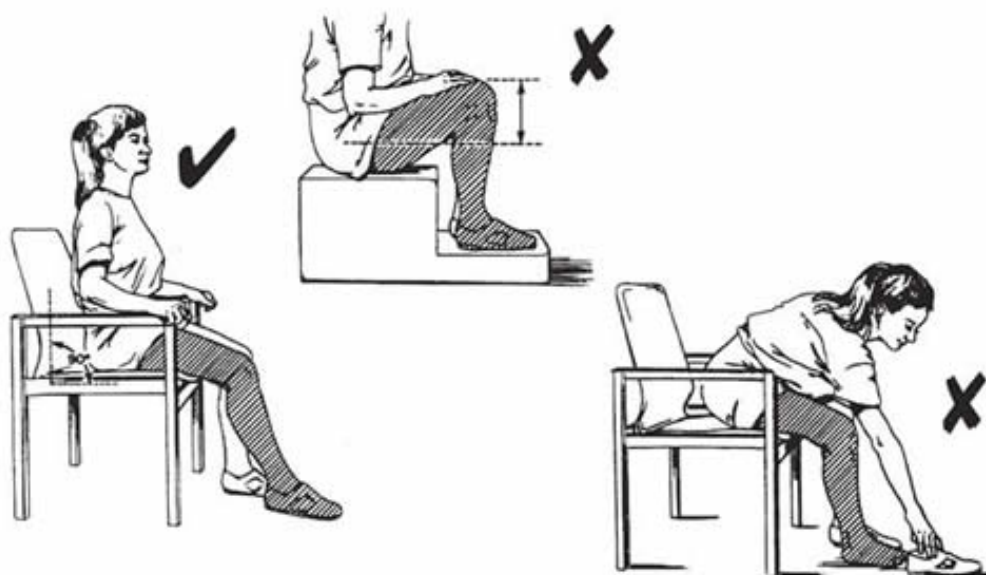


Μην σκύβετε πάνω από 90ο.





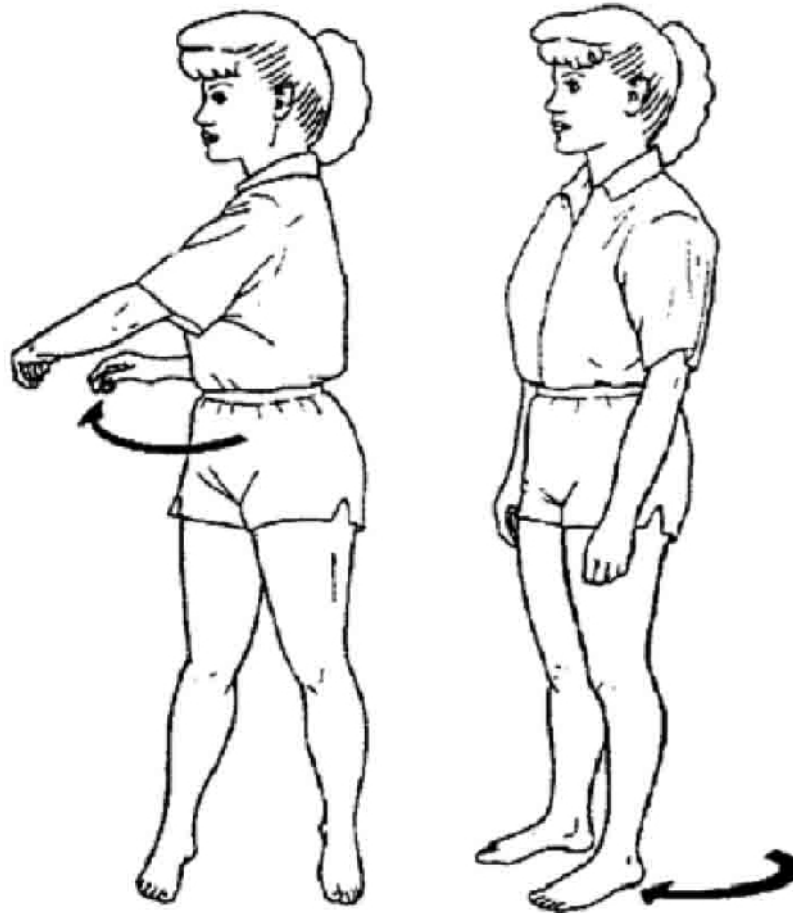
Μην λυγίζετε το ισχίο σε μεγάλο βαθμό. Τα γόνατα θα πρέπει να βρίσκονται πάντα κάτω από το επίπεδο των ισχίων.

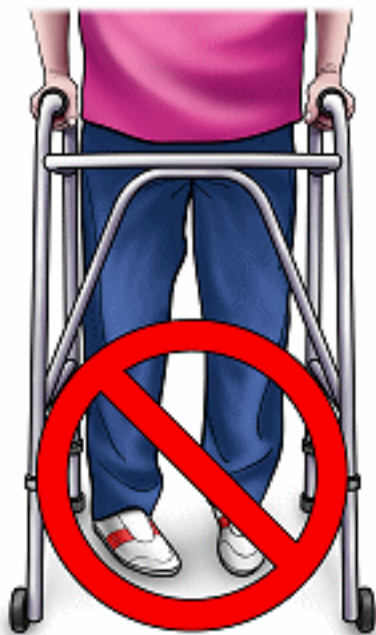


Μην σταυρώνετε τα πόδια σας



Μην στρέφετε τα πόδια σας προς τα έσω.

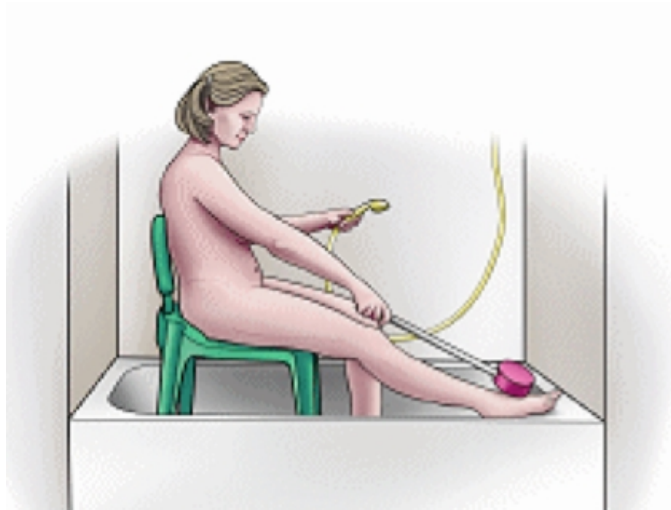




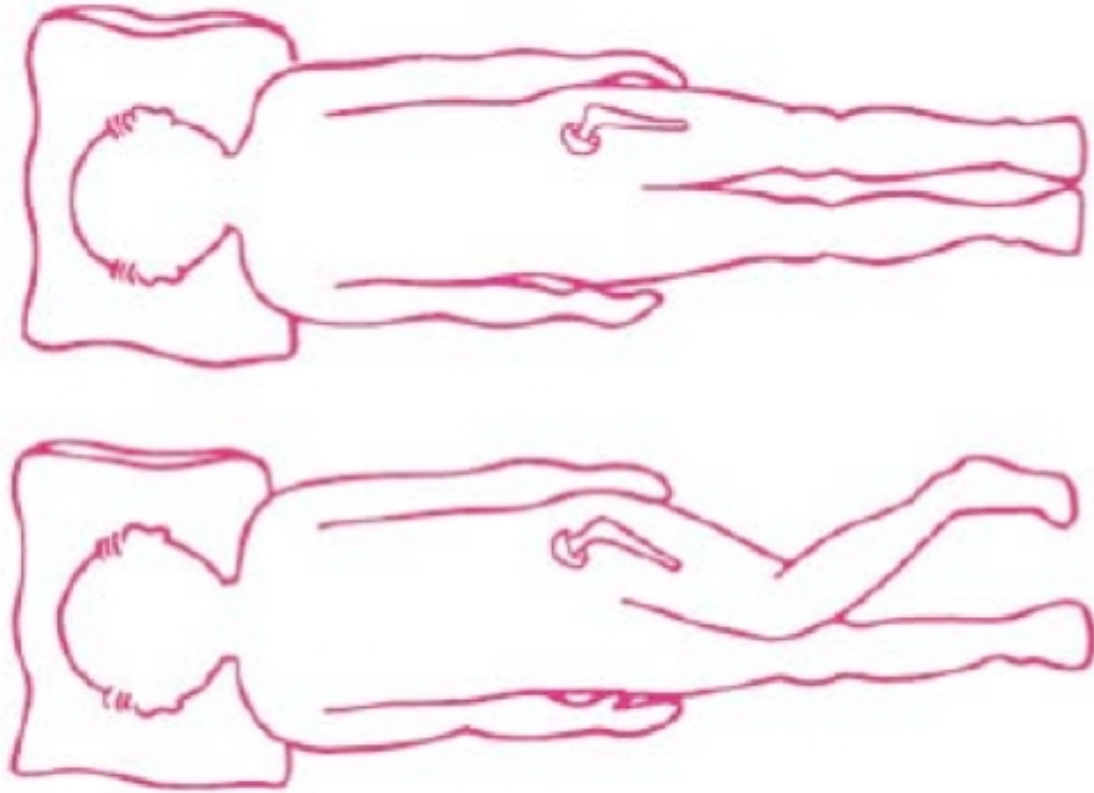
Χρησιμοποιήστε τα βοηθήματα για να βάλετε τις κάλτσες σας



Όταν κάνετε μπάνιο είναι προτιμότερο να κάθεστε

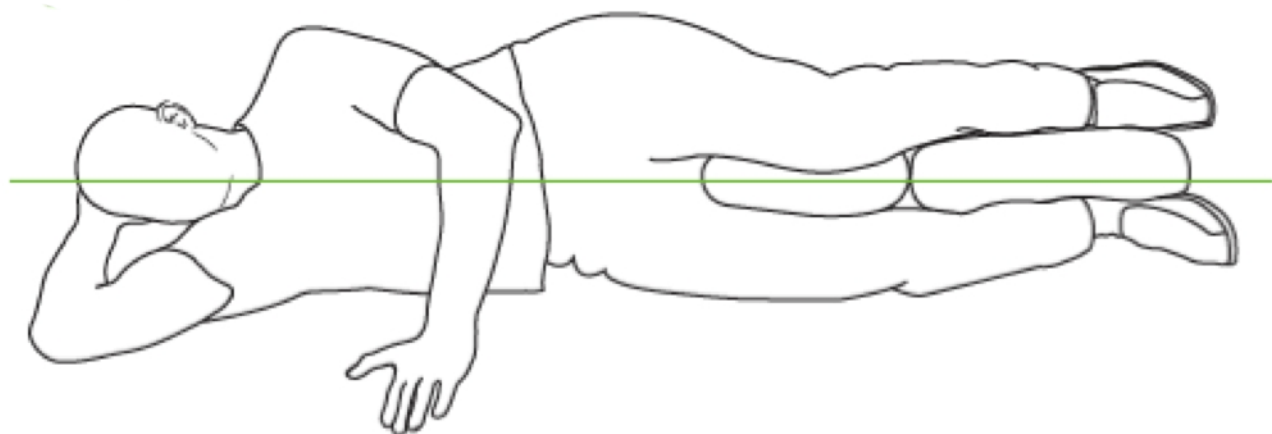


Μην στρέψετε το χειρουργημένο κάτω άκρο προς τα έξω σε καμία περίπτωση.

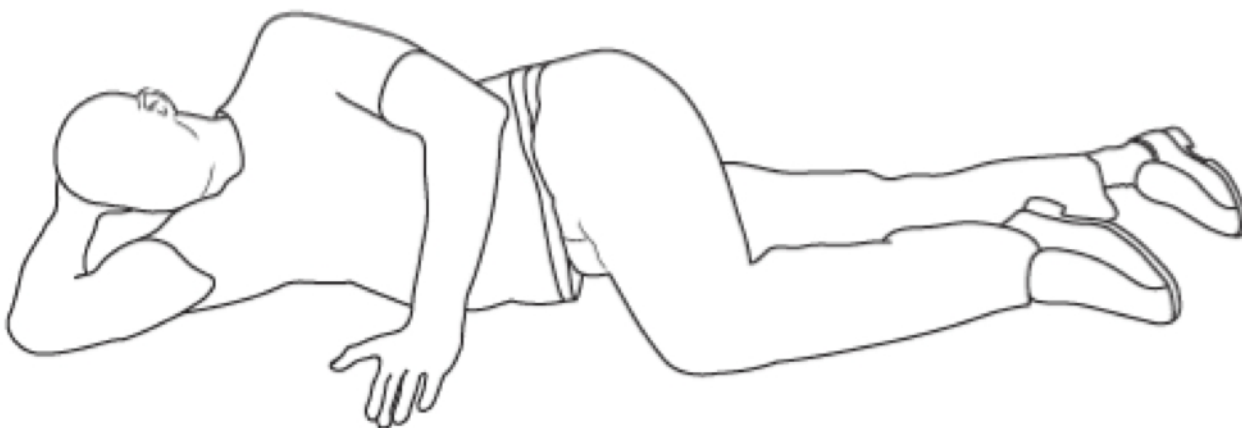


Στο κρεβάτι να έχετε πάντα ανάμεσα στα πόδια σας μαξιλάρια. Σε καμία περίπτωση να μην χιάζετε τα κάτω άκρα.

**ΝΑΙ**



**Μην σταυρώνετε τα κάτω άκρα**







Άνοδος σκάλας: η σωστή αλληλουχία κινήσεων είναι υγιές άκρο, χειρουργημένο, βακτηρίες



Κάθοδος σκάλας: Η σωστή αλληλουχία κινήσεων είναι: βακτηρία, χειρουργημένο και υγιές κάτω άκρο

### Είσοδος σε αμάξι

- Τραβήξτε το κάθισμα του συνοδηγού πίσω
- Καθίστε στο κάθισμα όσο πιο βαθιά γίνεται
- Ολισθήστε προς το κέντρο του αμαξιού
- Περιστρέψτε το σώμα σας χωρίς να λυγίσετε το ισχίο περισσότερο από 90° και χωρίς να χιάσετε τα κάτω άκρα.



### Έξοδος από το αμάξι

- Τραβήξε το κάθισμα του συνοδηγού πίσω
- Σηκώστε τα άκρα σας χωρίς όμως να λυγίσει το ισχίο πολύ
- Περιστραφέιτε προς τα έξω ακουμπώντας τα πόδια σας στο έδαφος







