

Πύργος Αθηνών, Κτίριο Γ', 2^{ος} όροφος, Λεωφ. Μεσογείων 2-4, Αθήνα 115 27

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

Οδηγίες για Ασθενείς που Φέρουν Νάρθηκες

Ποιος είναι ο σκοπός της χρήσης νάρθηκων;

Οι νάρθηκες που τοποθετούνται στα άνω και στα κάτω άκρα έχουν ως σκοπό την ακινητοποίηση ενός μέρους του σώματος προκειμένου να διευκολυνθεί η πώρωση ενός κατάγματος ή να ευοδωθεί η επούλωση τραυματισμένων μαλακών μοριών. Με την εφαρμογή του νάρθηκα μειώνεται η κινητικότητα στην εστία του προβλήματος μειώνοντας σημαντικά τον πόνο.

Τι είδους υλικά χρησιμοποιούνται;

Οι νάρθηκες αποτελούνται από διάφορα υλικά. Παλαιότερα χρησιμοποιούνταν ως υλικό γύψος σε ταινίες οι οποίες περιέβαλλαν το άκρο και οι οποίες στερεοποιούνταν μετά από εμβύθιση σε νερό. Οι σύγχρονοι νάρθηκες αποτελούνται από συνθετικά υλικά σε ταινίες τα οποίες στερεοποιούνται μετά την έκθεσή τους στον αέρα.

Τι είδους νάρθηκες υπάρχουν;

Οι νάρθηκες είναι δυνατό να τοποθετούνται κατά μήκος του άκρου διατρέχοντας μόνο την πρόσθια ή την οπίσθια επιφάνειά του ή να περιβάλλουν ολόκληρο το άκρο κυκλωτερώς. Η επιλογή του είδους του νάρθηκα που θα χρησιμοποιηθεί εξαρτάται από το πρόβλημα για το οποίο χρησιμοποιείται. Εάν αναμένεται η εμφάνιση σημαντικού οιδήματος στο τραυματισθέν άκρο τότε τοποθετείται μόνο οπίσθιος ή πρόσθιος νάρθηκας. Εάν απαιτείται πλήρης ακινητοποίηση τοποθετείται πλήρης κυκλωτερής νάρθηκας. █



Πως τοποθετούνται οι νάρθηκες;

Αρχικά τοποθετείται μία ειδική κάλτσα στο σε όλο το μήκος του άκρου. Στη συνέχεια το άκρο περιτυλίσσεται με ταινία βαμβακιού και ακολούθως εφαρμόζονται 3-6 στρώματα ταινιών από το υλικό του νάρθηκα που περιβάλλουν το άκρο.

Όταν ο νάρθηκας δεν είναι κυκλωτερής τοποθετούνται ταινίες μόνο στην πρόσθια ή την οπίσθια επιφάνεια του άκρου κατά μήκος αυτού και στη συνέχεια συγκρατείται από ελαστικό επίδεσμο.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου εφαρμογής του νάρθηκα οι παρακάτω παρατηρήσεις θα πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη:

- Ο νάρθηκας πρέπει να είναι εφαρμοστός αλλά όχι τόσο όσο να μην είναι ανεκτός.
- Είναι αναμενόμενο να υπάρχει ήπιος πόνος μετά την τοποθέτηση του νάρθηκα ο οποίος όμως υποχωρεί με ήπια αναλγητικά ή ανάπαυση.
- Ήπια ευαισθησία ή ψυχρότητα των δακτύλων είναι επίσης αναμενόμενη.
- Μην φορτίζετε τον νάρθηκα των κάτω άκρων πλήρως τις πρώτες 2-3 ημέρες μέχρι να στερεοποιηθεί πλήρως.
- Η φόρτιση επιτρέπεται κατόπιν οδηγιών του Χειρουργού και μόνο με το ειδικό παπούτσι γύψου.
- Σε ορισμένες περιπτώσεις ιδίως σε κατάγματα ή επεμβάσεις των κάτω άκρων χορηγείται αντιπηκτική αγωγή.
- Διατηρείτε το νάρθηκα στεγνό. Εάν ο νάρθηκας βραχεί είναι δυνατό να προκληθούν σημαντικές επιπλοκές από το δέρμα όπως νέκρωση και φλεγμονή.
- Ακόμα και εάν έχετε αίσθημα κνησμού μην τοποθετείτε αντικείμενα κάτω από το νάρθηκα. Σε αυτή την περίπτωση είναι δυνατό να φυσήξετε κρύο αέρα ή να χρησιμοποιήσετε baby powder.
- Εάν οι άκρες του νάρθηκα σας ενοχλούν επειδή τραυματίζουν το δέρμα τοποθετήστε στρώμα βαμβακιού στην ευαίσθητη θέση.
- Μην ωθείτε οποιοδήποτε υλικό ακόμα και βαμβάκι, χαρτί κ.λ.π. κάτω από τον νάρθηκα.
- Κατά την πρώτη εβδομάδα ιδίως έχετε το νάρθηκα σε θέση ανάρροπη, δηλαδή ψηλότερα από το επίπεδο της καρδιάς τοποθετώντας το άνω άκρο σε ανάρτηση ή τοποθετώντας το κάτω άκρο σε 2-3 μαξιλάρια.
- Μην ακουμπάτε τον νάρθηκα σε σκληρή επιφάνεια για διάστημα άνω των 30 λεπτών.
- Εάν αισθάνεστε σε οποιοδήποτε σημείο των άκρων που βρίσκεται σε νάρθηκα πόνο ή συνεχές κάψιμο τότε θα πρέπει να αφαιρεθεί και να ελεγχθεί το δέρμα. Ειδικότερα δεν πρέπει να αισθάνεστε πόνο ή κάψιμο στην πτέρνα ή στον καρπό. Αυτό ισχύει ακόμα περισσότερο σε ηλικιωμένους ή διαβητικούς.
- Αποφύγετε την έκθεση του νάρθηκα σε ζέστη, υγρασία ή παρατεταμένη έκθεση στον ήλιο για να μην αλλοιωθεί η σύστασή του.

Ασκήσεις των Άκρων με τον Νάρθηκα:

- Ασκήσεις τροχιάς κίνησης των άνω άκρων.
Δάκτυλα, αγκώνας, ώμος: 2-3 σε των 10 επαναλήψεων και στη συνέχεια ανάρροπη θέση του άκρου.
Μαλάξεις των δακτύλων από το άκρο προς τη βάση τους πολλές φορές την ημέρα.
- Ασκήσεις τροχιάς κίνησης των κάτω άκρων.
Κίνηση δακτύλων πάνω-κάτω, κάμψη και έκταση του γόνατος, ανύψωση του κάτω άκρου στο ισχίο: 2-3 σε των 10 επαναλήψεων και στη συνέχεια ανάρροπη θέση του άκρου.
- Για να βελτιώσετε την κυκλοφορία του αίματος προσπαθείτε να κινείτε όλες τις αρθρώσεις των άκρων και να σφίγγετε όλους τους μύες που περικλείονται στο νάρθηκα αλλά και αυτούς που βρίσκονται κεντρικότερα ή περιφερικότερα.

Εάν αισθάνεστε τον νάρθηκα σφιχτό:

Ανυψώστε το άκρο σε μαξιλάρια ώστε να βρίσκεται πάνω από το επίπεδο της καρδιάς.

Χρησιμοποιήστε πάγο με προσοχή, αλλά όχι στα δάκτυλα.

Προσπαθήστε να κινείτε τις αρθρώσεις και τα δάκτυλα περιφερικά του νάρθηκα προκειμένου να μειωθεί το οίδημα και να περιοριστεί η δυσκαμψία.

Χρησιμοποιήστε ένα ήπιο παυσίπονο.

Ενημερώστε άμεσα τον Χειρουργό εάν τα παραπάνω δεν έχουν αποτέλεσμα ή εάν ο πόνος είναι συνεχής ή αυξανόμενος.



Επικοινωνήστε με τον Χειρουργό εάν συμβούν τα παρακάτω:

- Αιφνίδια αύξηση του πόνου
- Αιφνίδια αύξηση του οιδήματος.
- Το δέρμα γύρω από το νάρθηκα γίνεται κόκκινο ή εάν έχει τραυματιστεί.
- Εάν εμφανιστούν ρωγμές στο νάρθηκα.
- Εάν ο νάρθηκας χαλαρώσει.

Τα δάκτυλα δεν πρέπει να χάσουν την κινητικότητά τους ή να μην είναι δυνατή η ενεργητική κίνησή τους.

Τα δάκτυλα δεν πρέπει να είναι άσπρα, μπλε ή αναισθητα.

- Εάν έχετε αίσθημα βελονών ή αναισθησίας στα δάκτυλα.
- Το πρήξιμο των δακτύλων ή της περιοχής του γύψου είναι σημαντικό.
- Υπάρχει δυσσομία ή εκκρίσεις.
- Εάν έχουν δημιουργηθεί φυσαλίδες στο δέρμα.
- Εάν παρουσιάσετε θερμοκρασία > 38ο C.

Άλλες οδηγίες:

- Εάν πρόκειται να κάνετε μπάνιο τοποθετείστε μία πλαστική σακούλα γύρω από το νάρθηκα με τρόπο στεγανό ή προμηθευτείτε άλλα ειδικά προϊόντα που υπάρχουν στο εμπόριο.
- Εάν ο νάρθηκας βραχεί λίγο και επιφανειακά σκουπίστε τον με μία πετσέτα και με το σεσουάρ. Εάν η υγρασία έχει διαπεράσει το γύψο θα πρέπει να αλλαχθεί.
- Μην αφαιρείτε το βαμβάκι που υπάρχει στα όρια του νάρθηκα σε επαφή με το δέρμα.
- Έχετε το δικαίωμα να εξομαλύνετε ακμές του νάρθηκα που ενοχλούν το δέρμα.
- Αποφύγετε την δίοδο άμμου, υγρών ή ακαθαρσιών στο νάρθηκα ή κάτω από αυτόν.
- Ελέγχετε την κυκλοφορία του αίματος περιφερικά του νάρθηκα εξετάζοντας τα νύχια. Όταν πιέζετε το νύχι αυτό θα πρέπει αρχικά να ασπρίσει και όταν αφαιρεθεί η πίεση σύντομα επανακτά το φυσιολογικό χρώμα.
- Είναι προτιμότερο να μην οδηγείτε με τον νάρθηκα. Σε περίπτωση ατυχήματος δεν καλύπτεστε νομικά και ασφαλιστικά.
- Μην φοράτε δακτυλίδια ή άλλα κοσμήματα στο χέρι στο οποίο έχει τοποθετηθεί νάρθηκας.
- Μην προσπαθείτε να αφαιρέσετε το νάρθηκα.
- Μην κολυμπάτε με τον γύψο ακόμα και εάν έχετε το χέρι σας εκτός του νερού.

Με ποιόν τρόπο αφαιρείται ο νάρθηκας;

Ο νάρθηκας αφαιρείται με ειδικό παλινδρομικό πριόνι το οποίο επειδή δεν περιστρέφεται δεν κόβει το δέρμα. Εάν έρθει σε επαφή το πριόνι με το δέρμα ο ασθενής αισθάνεται μόνο ήπιο κάψιμο χωρίς να τραυματιστεί το δέρμα. Συνήθως όμως δεν υπάρχει επαφή γιατί μεταξύ του νάρθηκα και του δέρματος παρεμβάλλεται στρώμα βαμβακιού.

Τι εμφάνιση έχει το άκρο μετά την αφαίρεση του νάρθηκα;

- Οι αρθρώσεις που περιλαμβάνονται στο νάρθηκα αλλά και οι αρθρώσεις των δακτύλων παρουσιάζουν ήπιο πόνο στην κίνηση και δυσκαμψία.
- Το άκρο είναι ατροφικό και έχει μεγαλύτερη τριχοφυΐα από πριν. Η κατάσταση αυτή βελτιώνεται σύντομα με την απαραίτητη εξάσκηση.
- Το δέρμα είναι ζαρωμένο και παρουσιάζει σημαντική απολέπιση από το δέρμα που δεν έχει ανανεωθεί. Χρησιμοποιήστε σαπούνι σε χλιαρό νερό για να καθαρίσετε το δέρμα και τοποθετήστε ενυδατική αλοιφή.
- Είναι δυνατό να έχετε το αίσθημα ότι το άκρο είναι διαφορετικό και ότι έχει μειωμένη αισθητικότητα και λειτουργικότητα.