



ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΓΟΝΑΤΟΣ

Το πρώτο 24ωρο δεν θα πρέπει:

Να οδηγήσετε αυτοκίνητο, να χειριστείτε μηχανήματα, να πιείτε αλκοόλ, να πάρετε σημαντικές αποφάσεις ή να υπογράψετε σημαντικά έγγραφα.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Κρατήστε το πόδι σας ανυψωμένο για τις πρώτες 48 ώρες μετά το χειρουργείο.

Μπορεί να χρειαστείτε πατερίτσες για να περπατήσετε. Βάλτε στο πόδι σας τόσο βάρος όσο σας επιτρέπει ο πόνος σας. Αφήστε τις πατερίτσες εάν υπάρχει πολύ λίγο πρήξιμο και ο πόνος σας είναι σχετικά υποφερτός. Αποφύγετε να ανεβείτε σκαλιά, την πολύωρη ορθοστασία και να κάθεστε για πολλές ώρες σε καρέκλα. Μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας, εάν πρόκειται για καθιστική δουλειά σε 1 εβδομάδα, εφόσον ο πόνος σας είναι υποφερτός. Εάν όμως έχετε μια πιο απαιτητική εργασία μπορεί να χρειαστεί αναρρωτική άδεια μεγαλύτερη των 3-4 εβδομάδων. Σε περίπτωση συρραφής μηνίσκου και επεμβάσεων στον χόνδρο μπορεί να χρειαστείτε ρυθμιζόμενο νάρθηκα γόνατος και να πρέπει να αποφύγετε την πλήρη κάμψη του γόνατος και την πλήρη φόρτιση για διάστημα 6 εβδομάδων.

ΠΑΓΟΣ

Τοποθετείστε πάγο πάνω στο γόνατο για 15 λεπτά κάθε 2 ώρες για τις πρώτες 48 ώρες μετά το χειρουργείο.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Πραγματοποιείτε ασκήσεις πρόσθιας ανύψωσης του ποδιού, κάμψεις και εκτάσεις του γόνατος, κινητοποίηση της επιγονατίδας καθώς και κάμψεις-εκτάσεις της ποδοκνημικής (λειτουργία αντλίας) = είκοσι επαναλήψεις 3-4 φορές τη μέρα. Δείτε τις οδηγίες στο πίσω μέρος αυτής της σελίδας.

ΠΕΡΙΠΟΙΗΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

Χαλαρώστε τους επιδέσμους εάν είναι πολύ σφικτοί ή εάν πρηστεί έντονα ο αστράγαλός σας. Αφαιρέστε τον εξωτερικό ελαστικό επίδεσμο και το βαμβάκι τη δεύτερη-τρίτη μετεγχειρητική ημέρα, και αλλάξτε το αυτοκόλλητο επίθεμα με ένα καινούργιο. Εάν θέλετε να κάνετε ντους καλύψτε το τραύμα με μια πλαστική σακούλα. Τα ράμματα θα πρέπει να κοπούν σε 7-8 ημέρες μετά το χειρουργείο. Μετά από αυτό μπορείτε να κάνετε μπάνιο χωρίς πρόβλημα.

ΦΑΡΜΑΚΑ

Στο γόνατο σας και στις αρθροσκοπικές τομές έχει τοποθετηθεί τοπικό αναισθητικό μακράς δράσης. Αυτό διαρκεί συνήθως για 6-7 ώρες μετά το χειρουργείο. Τις πρώτες 4-5 ημέρες ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού σας, σχετικά με την αναλγητική αγωγή (συνήθως κάποιο ισχυρό αντιφλεγμονώδες). Διακόψτε τα παυσίπονα μόλις ο πόνος σας είναι υποφερτός. Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να σας χορηγηθούν αντιπηκτικές ενέσεις.

ΚΑΛΕΣΤΕ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ ΕΑΝ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΤΕ ΚΑΤΙ ΑΠΟ ΤΑ ΑΚΟΛΟΥΘΑ:

Απώλεια της αισθητικότητας του ποδιού, πολύ έντονος πόνος, πυρετός ή ρίγος, ερυθρότητα γύρω από τις τομές, συνεχιζόμενη έκκριση ορώδους υγρού ή αίματος από το τραύμα (μικρή αιμορραγία είναι φυσιολογική για τις πρώτες 24-48 ώρες), δυσκολία στην αναπνοή σας και πόνο και πρήξιμο στη γάμπα.

Είναι φυσιολογικό το γόνατο να παραμένει πρησμένο, σχετικά επώδυνο και με μελανιές για 1-2 εβδομάδες μετά το χειρουργείο. Το μελάνιασμα μπορεί να είναι πιο έντονο πάνω και κάτω από το γόνατο.

ΕΠΑΝΕΞΕΤΑΣΗ

Θα πρέπει να επανεξεταστείτε σε 1 εβδομάδα για κοπή ραμμάτων και ξανά σε 2-3 εβδομάδες από το χειρουργείο για οδηγίες φυσιοθεραπείας.



ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ

1. Ανυψώσεις των ποδιών:

Ξαπλώστε ανάσκελα. Ανασηκώστε το πόδι σας τεντωμένο προς τα πάνω κατά 30-40 εκατοστά από το κρεβάτι. Κρατήστε αυτή τη θέση για 20 δευτερόλεπτα. Κάντε 15-20 επαναλήψεις 3-4 φορές την ημέρα.



2. Κάμψεις του γόνατος:

Ξαπλώστε ανάσκελα φορώντας αθλητικές κάλτσες. Κάμψτε το γόνατό σας σέρνοντας ελαφρά την πτέρνα σας πάνω στο κρεβάτι μέχρι εκεί που σας επιτρέπει ο πόνος και το οίδημα του γόνατος. Κρατήστε το γόνατο στη μέγιστη θέση κάμψης για 20 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε την άσκηση 20 φορές 3-4 φορές κάθε μέρα.



3. Εκτάσεις του γόνατος:

Ξαπλώστε στο κρεβάτι ή στο πάτωμα ανάσκελα. Βάλτε ένα μαξιλάρι ή μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από την πτέρνα και πιέστε το γόνατό σας προς τα κάτω να τεντώσει. Κρατήστε τη θέση για 20 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε 20 φορές 3-4 φορές την ημέρα.



4. Κινητοποίηση επιγονατίδας:

Βγάλτε τους επιδέσμους και πιάστε την επιγονατίδα από τα πλάγια (ή κάποιος συγγενής σας εάν δε μπορείτε μόνος σας). Μετακινήστε την επιγονατίδα σας προς τα πλάγια, δεξιά και αριστερά με το γόνατο σε κάμψη 20 μοιρών. Επαναλάβετε την άσκηση 15-20 φορές 3-4 φορές την ημέρα.



5. Κινητοποίηση ποδοκνημικής (λειτουργία αντλίας):

Μετακινήστε την ποδοκνημική σας άρθρωση προς τα πάνω και προς τα κάτω όπως φαίνεται στο σχήμα 20 φορές κάθε 2 ώρες. Αυτό αποτρέπει τη δημιουργία θρόμβων στα αγγεία.

