

# Αρθροσκόπηση ώμου

## Αποκατάσταση Εξαρθρήματος

### Πόνος

Κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης πραγματοποιείται συνήθως νευρικός αποκλεισμός (μπλοκ). Αυτό σημαίνει ότι αμέσως μετά την επέμβαση θα αισθάνεστε τον ώμο και το χέρι σας μουδιασμένα και αδύναμα. Αυτό μπορεί να διαρκέσει για μερικές ώρες. Μετά το πέρας του μουδιάσματος, θα νιώσετε πόνο έως έναν βαθμό και θα σας δοθούν παυσίπονα για το σπίτι. Τις πρώτες ημέρες μετεγχειρητικά θα σας βοηθήσει η λήψη παρακεταμόλης (Deron) και ενός αντιφλεγμονώδους, τα οποία και θα διακόψετε μόλις ο πόνος σας γίνει υποφερτός.

Σημαντικό ρόλο στην μείωση του πόνου παίζει και η διαλείπουσα Παγοθεραπεία για 15 λεπτά, 3 φορές την ημέρα, τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο.

### Αντιπηκτική αγωγή

Μετά το χειρουργείο θα φορέσετε ειδικές κάλτσες για την πρόληψη της εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης για 7 ημέρες. Σε ορισμένες περιπτώσεις θα χρειαστούν αντιπηκτικές ενέσεις, για τις οποίες θα σας δοθεί ιατρική συνταγή.

### Νάρθηκας

Μετά το χειρουργείο θα πρέπει το χέρι σας να τοποθετηθεί σε έναν απλό φάκελο ανάρτησης. Ο συνήθης χρόνος εφαρμογής του νάρθηκα είναι 6 εβδομάδες. Εν συνεχεία, θα ξεκινήσετε άμεσα φυσιοθεραπεία και ασκήσεις κατ'οίκον. Καθ' όλη την διάρκεια της αποκατάστασης θα βρισκόμαστε πάντα σε ανοικτή επικοινωνία τόσο μαζί σας όσο και με τον φυσικοθεραπευτή σας.

### Μπάνιο

Η περιοχή των τομών πρέπει να παραμείνει καθαρή και στεγνή για τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Μετέπειτα, με την εφαρμογή

ειδικών αδιάβροχων επιθεμάτων θα μπορέσετε να αφαιρέσετε τον νάρθηκα κρατώντας όμως πάντα το χέρι σας κοντά στον κορμό σας και να κάνετε μπάνιο.

### **Ύπνος**

Θα πρέπει να φοράτε τον νάρθηκα κατά την διάρκεια της νύκτας. Απαγορεύεται να κοιμηθείτε πάνω στην χειρουργημένη πλευρά για 6 εβδομάδες. Προσπαθήστε να κοιμηθείτε ανάσκελα με ένα μαξιλάρι για υποστήριξη κάτω από τον χειρουργηθέντα ώμο.

### **Επανεξέταση**

Θα επανεξεταστείτε σε 7 ημέρες για τον έλεγχο του τραύματος και ξανά σε 3 και 6 εβδομάδες. Μετέπειτα, θα γίνει επανεκτίμηση στους 3 και 6 μήνες από το χειρουργείο. Φυσικά θα βρισκόμαστε σε συνεχή επικοινωνία τόσο μαζί σας όσο και με τον φυσικοθεραπευτή σας ώστε να ενημερωνόμαστε για την πρόοδο της αποκατάστασής σας και τυχόν προβληματισμούς.

### **Οδήγηση, Δουλειά & Άθληση**

Δεν θα μπορείτε να οδηγήσετε για τουλάχιστον 6-8 εβδομάδες.

Η επιστροφή στην δουλειά σας θα εξαρτηθεί από πρόοδο της αποκατάστασής σας και τέλος το είδος του επαγγέλματος.

Η επάνοδος στις αθλητικές σας δραστηριότητες θα γίνει σταδιακά σε διάστημα 6 μηνών μετά το χειρουργείο.

Σε συνεργασία πάντα με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή σας θα αποφασίσουμε μαζί πότε θα είστε έτοιμοι να επιστρέψετε στην οδήγηση, την καθημερινή σας εργασία και την άθληση.

### **Ασκήσεις**

Πριν πάρετε εξιτήριο θα σας δοθούν οδηγίες για το πως να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις, για όσο καιρό φοράτε τον νάρθηκα.

1. Μετακινείστε τον αυχένα σας προς όλες τις κατευθύνσεις.
2. Με το χέρι σας μέσα στο νάρθηκα, κάντε κάμψη και έκταση στον καρπό σας. Μείνετε σταθεροί για 5-10 δευτερόλεπτα.

3. Με το χέρι σας μέσα στο νάρθηκα, κάντε στροφικές κινήσεις με την παλάμη να κοιτάει πρώτα προς τα επάνω και μετά προς τα κάτω. Μείνετε σταθεροί για 5-10 δευτερόλεπτα.
4. Με το χέρι σας έξω από το νάρθηκα, κάντε κάμψη και έκταση του αγκώνα σας.

Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να γίνονται σε σετ των 5-10 επαναλήψεων για 4 φορές την ημέρα. Ο λόγος είναι η αποφυγή δυσκαμψίας στον αυχένα , τον καρπό και τον αγκώνα όσο φοράτε τον νάρθηκα.