

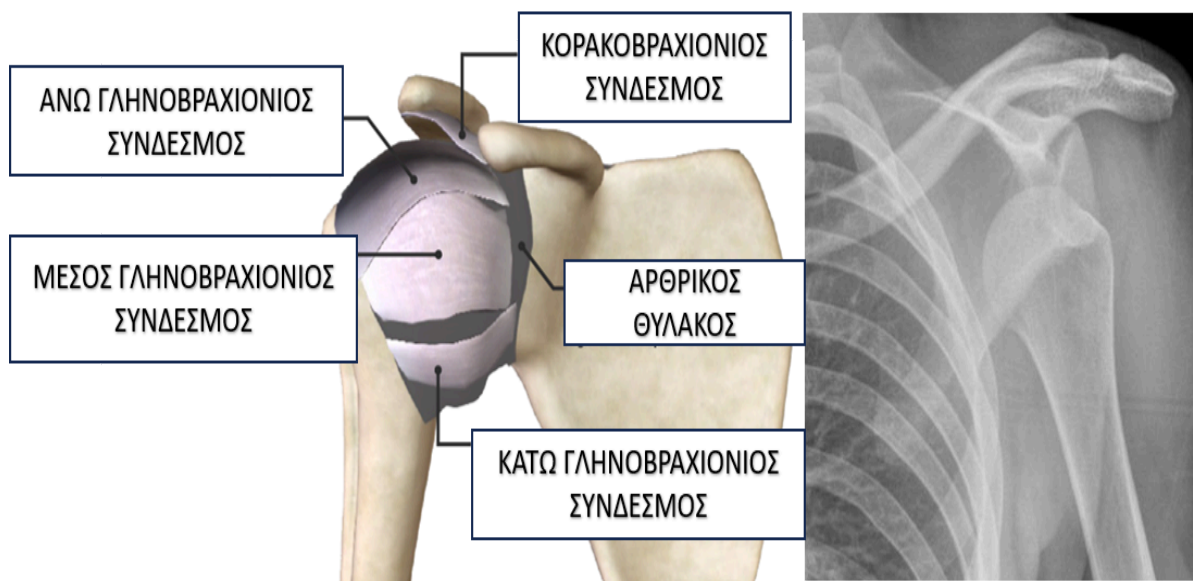
Εξάρθρωμα ώμου

Αρθροσκοπική αποκατάσταση

Εισαγωγή

Η βασική άρθρωση του ώμου αποτελείται από την κεφαλή του βραχιονίου (σφαιρική επιφάνεια) και την ωμογλήνη (κοίλη επιφάνεια), ενώ αποτελεί την άρθρωση του σώματος που εξαρθρώνεται σε μεγαλύτερο βαθμό. Η άρθρωση του ώμου είναι σχεδιασμένη ώστε να επιτρέπει ένα μεγάλο εύρος κινήσεων. Συνεπώς είναι απαραίτητη η υποστήριξη της από τους συνδέσμους και τους μύες που την περιβάλλουν.

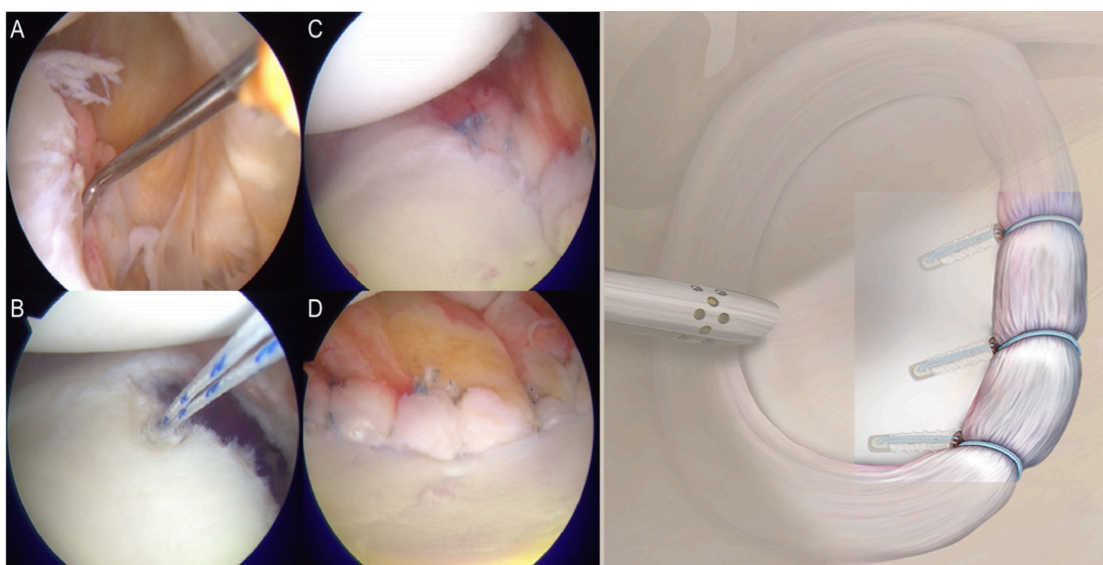
Όταν ο ώμος μας εξαρθρώνεται, οι σύνδεσμοι αυτοί μπορεί να υποστούν διάταση ή ρήξη και σε αρκετές περιπτώσεις να χρειαστεί να αποκατασταθούν.



Η αρθροσκόπηση

Η επέμβαση πραγματοποιείται υπό γενική αναισθησία και νευρικό αποκλεισμό (μπλοκ). Μετά το χειρουργείο ο ασθενής θα παραμείνει στο νοσοκομείο για λίγες ώρες έως ένα βράδυ. Πριν το εξιτήριο θα σας δοθούν σαφείς οδηγίες για τις ασκήσεις που θα πρέπει να κάνετε, καθώς και περεταίρω συμβουλές για να σας καθοδηγήσουν στην ανάρρωσή σας. Η επιδιόρθωση γίνεται αρθροσκοπικά μέσω δύο ή τριών μικρών τομών μεγέθους 5 χιλιοστών. Στόχος είναι η

επανακαθήλωση του επιχείλιου χόνδρου και των συνδέσμων που έχουν υποστεί ρήξη ή διάταση πίσω στην περιφέρεια της ωμογλήνης. Αυτό επιτυγχάνεται με την χρήση μικροσκοπικών βίο-απορροφήσιμων αγκυρών με ράμματα. Η επιδιόρθωσή μας θα πρέπει να προστατεύεται για διάστημα έξι εβδομάδων. Σε ορισμένες περιπτώσεις και λόγω αυξημένης πολυπλοκότητα, μπορεί να χρειαστεί να πραγματοποιηθεί ανοικτή επιδιόρθωση των συνδέσμων ή ενίσχυση με οστικό μόσχευμα (Σπάνια - λιγότερο από 2%).



Γενικές οδηγίες

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. Η διαλειμματική τοποθέτηση μιας παγοκύστης στην περιοχή του ώμου μπορεί επίσης να βοηθήσει στην μείωση του πόνου.

Νάρθηκας

Μετά το χειρουργείο θα πρέπει το χέρι σας να τοποθετηθεί σε έναν νάρθηκα. Πρόκειται για έναν απλό φάκελο ανάρτησης με ζώνη γύρω από την μέση σας. Το χέρι σας θα παραμείνει σε αυτόν τον νάρθηκα

για συνολικά 6 εβδομάδες. Ωστόσο μετά τις πρώτες 3 εβδομάδες η ζώνη γύρω από την μέση σας θα αφαιρεθεί. Θα αρχίσετε φυσικοθεραπεία είτε μετά από 3 εβδομάδες από το χειρουργείο είτε μετά από 6 εβδομάδες, ανάλογα πάντα με τον βαθμό της βλάβης. Καθ' όλη την διάρκεια τις αποκατάστασής σας θα βρισκόμαστε πάντα σε ανοικτή επικοινωνία τόσο μαζί σας όσο και με τον φυσικοθεραπευτή σας.



Οδήγηση, Δουλειά & Άθληση

Δεν θα μπορείτε να οδηγήσετε για τουλάχιστον 8 εβδομάδες. Η αιτία είναι καθαρά η προστασία της επιδιόρθωσης μας.

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

ΔΕΝ θα μπορέσετε να επιστρέψετε σε αθλήματα που περιλαμβάνουν επαφές για τουλάχιστον 6 μήνες από το χειρουργείο.

Επιπλοκές

Όπως σε όλες τις χειρουργικές επεμβάσεις υπάρχει κίνδυνος ορισμένων επιπλοκών. Αυτά είναι σπάνιες, αλλά θα πρέπει να τα γνωρίζετε πριν από την επέμβαση. Σε αυτές περιλαμβάνονται η λοίμωξη, ο τραυματισμός των νεύρων ή των αιμοφόρων αγγείων πέριξ του ώμου, το κάταγμα, η παρατεταμένη δυσκαμψία και πόνος, η αποτυχία του υλικού που θα χρησιμοποιήσουμε και τέλος οι επιπλοκές που σχετίζονται με την αναισθησία.

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 θα 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.