

# Αρθροσκόπηση Γόνατος

## Ρήξη Μηνίσκου

### Πόνος

Τις πρώτες ημέρες μετεγχειρητικά θα υπάρχει ένας μέτριος πόνος και 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 λάβετε μια συνταγή με αντιπηκτικές ενέσεις. Το χρονικό διάστημα λήψης τους είναι 1-6 εβδομάδες και εξαρτάται από την βαρύτητα του χειρουργείου.

Επίσης τις πρώτες βδομάδες από το χειρουργείο συνίσταται η χρήση αντιθρομβωτικών καλτσών και στα δυο πόδια.

### Βάδιση

Τις πρώτες ημέρες μετά το χειρουργείο θα χρειαστείτε πατερίτσες. Στην αρχή, λόγω πόνου, θα περπατάτε με μερική φόρτιση και στην συνέχεια με πλήρη φόρτιση του άκρου. Όταν πλέον ο πόνος σας γίνει υποφερτός μπορείτε να αφήσετε τελείως τις πατερίτσες.

Εφόσον γίνει συρραφή του μηνίσκου, ο ασθενής θα χρειαστεί να φοράει έναν λειτουργικό μηροκνημικό νάρθηκα με γωνιόμετρο για 6 εβδομάδες. Μετεγχειρητικά ο ασθενής θα βαδίζει χωρίς φόρτιση του χειρουργημένου άκρου για τις πρώτες εβδομάδες και στην συνέχεια με μερική φόρτιση αυτού.

### Μπάνιο

Η περιοχή των τομών πρέπει να παραμείνει καθαρή και στεγνή για τις πρώτες 7 ημέρες μετά το χειρουργείο. Μετέπειτα με χρήση αδιάβροχων επιθεμάτων μπορείτε να κάνετε μπάνιο.

## **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 2 εβδομάδες.

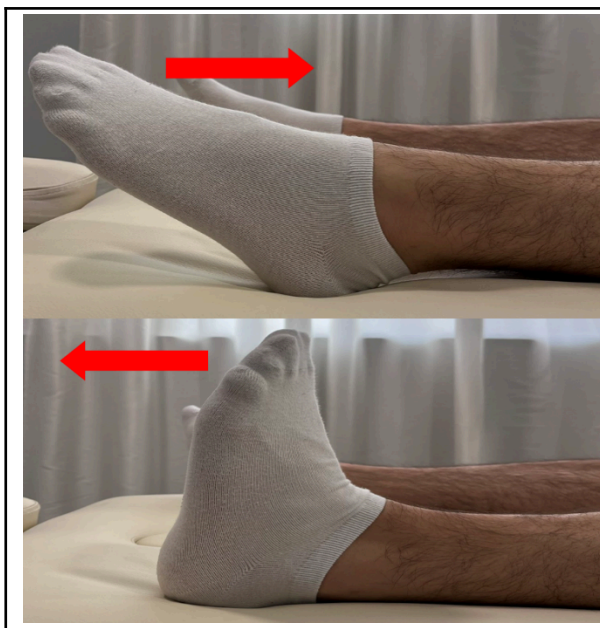
Η επιστροφή στην δουλειά σας θα εξαρτηθεί από πρόοδο της αποκατάστασής σας και τέλος το είδος του επαγγέλματος.

Η επάνοδος στις αθλητικές σας δραστηριότητες θα γίνει σταδιακά σε διάστημα 3 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.

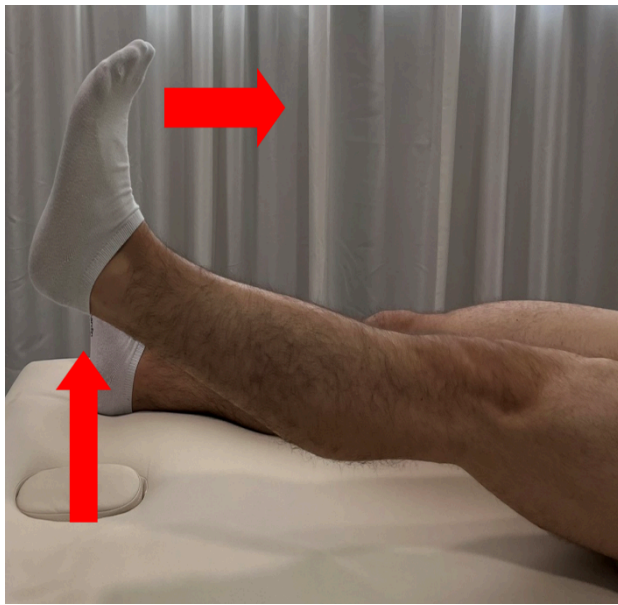
## **Ασκήσεις**

Πριν πάρετε εξιτήριο θα σας δοθούν οδηγίες για το πως να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις.



A) Μετακινείτε την ποδοκνημική σας πάνω κάτω.

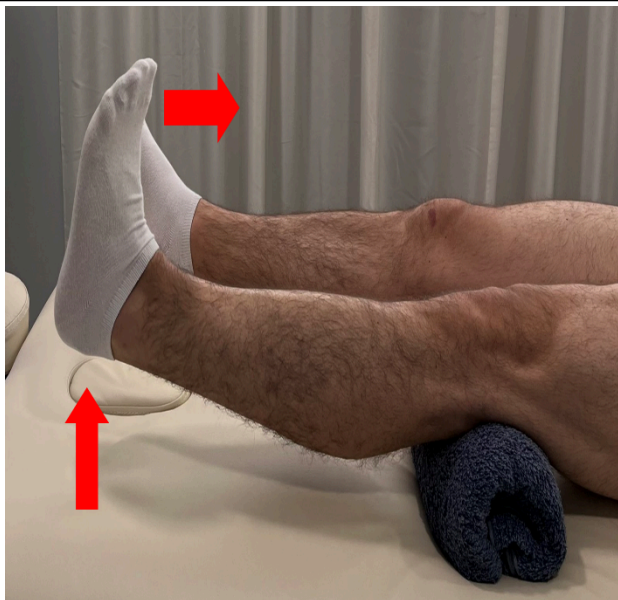
B) Κάνετε 20-30 επαναλήψεις, 3 φορές την ημέρα.



A) Σηκώστε τα δάκτυλα του ποδιού προς τα επάνω.

B) Σηκώστε όλο το πόδι σας με το γόνατο τεντωμένο και κρατήστε το σταθερό για 20 δευτερόλεπτα.

Γ) Κάνετε 30-40 επαναλήψεις, 3 φορές την ημέρα.



A) Τοποθετήστε μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από το γόνατό σας.

B) Σηκώστε τα δάκτυλα του ποδιού προς τα επάνω.

B) Σφίξτε τον τετρακέφαλό σας και κρατήστε τον σταθερό για 20 δευτερόλεπτα

Γ) Κάνετε 30-40 επαναλήψεις, 3 φορές την ημέρα.

A) Καθίστε σε μια καρέκλα με τα γόνατά σας λυγισμένα.

B) Λυγίστε το χειρουργημένο γόνατό σας έως το όριο του πόνου και μείνετε



σταθεροί για 10  
δευτερόλεπτα.

Γ) Μπορείτε να το  
υποβοηθήσετε πιέζοντας  
το με το υγιές σας πόδι.

Γ) Κάνετε 20-30  
επαναλήψεις, 3 φορές  
την ημέρα.