

Αρθροσκόπηση Ώμου Υπακρωμιακή Προστριβή

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.

Νάρθηκας

Μετά το χειρουργείο θα πρέπει το χέρι σας να τοποθετηθεί σε έναν απλό φάκελο ανάρτησης. Ο συνήθης χρόνος εφαρμογής του νάρθηκα είναι 5-7 ημέρες. Εν συνεχεία, θα ξεκινήσετε άμεσα φυσιοθεραπεία και ασκήσεις κατ'οίκον. Καθ' όλη την διάρκεια τις 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 χρήση αδιάβροχων επιθεμάτων μπορείτε 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 1-2 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

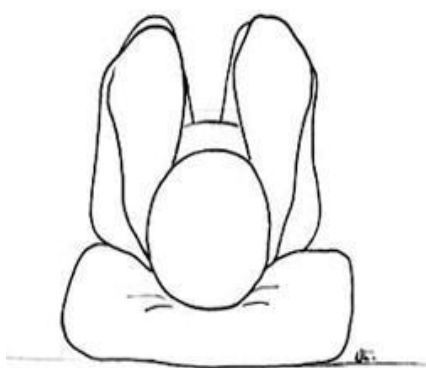
Πριν πάρετε εξιτήριο θα σας δοθούν οδηγίες για το πως να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις, για όσο διάστημα φοράτε την ανάρτηση.

1. Μετακινείτε 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.

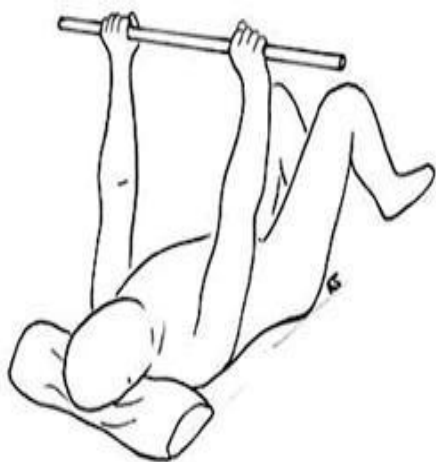
Οι ασκήσεις αυτές θα πρέπει να θα γίνονται σε σετ των 5-10 επαναλήψεων για 4 φορές την ημέρα. Ο λόγος είναι η αποφυγή δυσκαμψίας στον αυχένα, τον καρπό και τον αγκώνα όσο φοράτε τον νάρθηκα.

Μετά την αφαίρεση της ανάρτησης θα πρέπει να εκτελείτε καθημερινά τις παρακάτω ασκήσεις τόσο μόνοι σας όσο και μαζί με τον θεράποντα φυσικοθεραπευτή.

	<p>α) Σκύψτε καλά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα τραπέζι ή πάγκο για στήριξη.</p> <p>β) Αφήστε το χέρι σας να κρέμεται όσο πιο χαλαρά γίνεται. Περιστρέψτε το χέρι σας σε έναν μικρό κύκλο, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα. Επαναλάβετε 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση.</p>
	<p>α) Σκύψτε καλά προς τα εμπρός χρησιμοποιώντας ένα τραπέζι ή πάγκο για στήριξη.</p> <p>β) Αφήστε το χέρι σας να κρέμεται όσο πιο χαλαρά γίνεται. Περιστρέψτε το χέρι σας σε έναν μικρό κύκλο, δεξιόστροφα και μετά αριστερόστροφα. Επαναλάβετε 10 φορές προς κάθε κατεύθυνση.</p>
	<p>α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με ένα μαξιλάρι να στηρίζει το κεφάλι σας.</p> <p>β) Σηκώνετε το αδύναμο χέρι σας έως τις 90 μοίρες κατακόρυφα, υποβοηθώντας με το υγιές χέρι εάν είναι απαραίτητο. Ο αγκώνας πρέπει συνεχώς να είναι τεντωμένος.</p> <p>γ) Κρατήστε σταθερά το χέρι σας σε αυτή την όρθια θέση με τη δική του δύναμη για όσο περισσότερο χρονικό διάστημα μπορείτε. Επαναλάβετε την άσκηση για 10 φορές.</p>



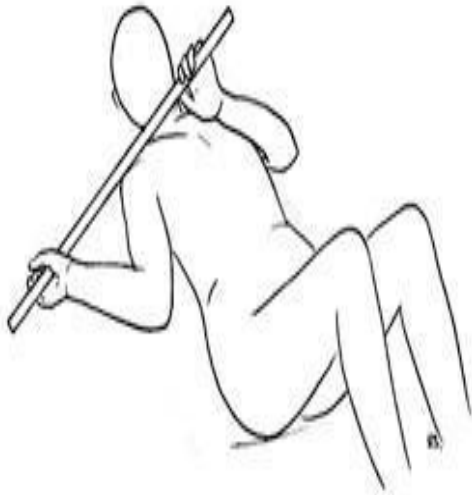
α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι σας.
β) Φέρνετε τους αγκώνες σας απαλά προς το πάτωμα. Σταματήστε στο σημείο που νιώθετε πόνο ή αντίσταση και μείνετε σταθεροί για 10 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από τον ώμο σας.
β) Πιάνετε τις άκρες ενός κονταριού με τα χέρια σας, κρατώντας συνεχώς τους αγκώνες σας τεντωμένους στο πλάι του σώματος.
γ) Σπρώχνετε με το υγιές χέρι το κοντάρι μακριά από το σώμα, στρέφοντας έτσι προς τα έξω τον ώμο σας. Σταματήστε στο σημείο που νιώθετε πόνο ή αντίσταση και μείνετε σταθεροί για 10-15 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



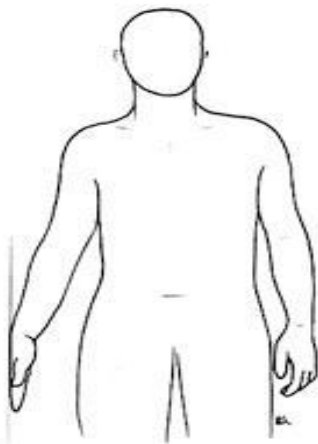
α) Προσπαθήστε με το προσβεβλημένο χέρι σας να ακουμπήσετε τον ετερόπλευρο ώμο σας.
β) Πιάστε τον αγκώνα με το καλό σας χέρι, πιέζοντας τον απαλά τον προς τα πίσω. Σταματήστε στο σημείο που νιώθετε πόνο ή αντίσταση και μείνετε σταθεροί για 10-15 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



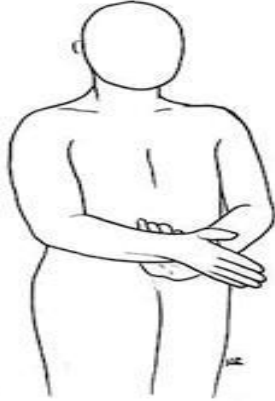
α) Ξαπλώνετε σε ύπτια θέση με μια διπλωμένη πετσέτα κάτω από τον ώμο σας.
β) Πιάνετε τις άκρες ενός κονταριού με τα χέρια σας, κρατώντας συνεχώς τους αγκώνες σας σε επαφή με το πλάι του σώματός σας.
γ) Σπρώχνετε με το υγιές χέρι το κοντάρι μακριά από το σώμα, στρέφοντας έτσι προς τα έξω τον ώμο σας. Σταματήστε στο σημείο που νιώθετε πόνο ή αντίσταση και μείνετε σταθεροί για 10-15 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



α) Σταθείτε όρθιοι με τα χέρια πίσω από την πλάτη σας και με το υγιές χέρι πιάστε τον καρπό της χειρουργημένης πλευράς σας.
β) Προσπαθήστε αρχικά να φέρετε με την βοήθεια του υγιούς σας χεριού το ετερόπλευρο χέρι προς τον γλουτό της υγιούς πλευράς
γ) Προσπαθήστε με την βοήθεια του υγιούς σας χεριού να φέρετε το ετερόπλευρο χέρι προς τα πάνω στην πλάτη σας.
Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές.



α) Σταθείτε όρθιοι με το χειρουργημένο χέρι σας να ακουμπάει στο πλάι σε έναν τοίχο.
β) Με το χέρι κοντά στο σώμα σας προσπαθήστε να σπρώξετε συνεχόμενα ενάντια στον τοίχο για 5 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



α) Σταθείτε όρθιοι με τον αγκώνα της χειρουργημένης πλευράς σας λυγισμένο κατά 90 μοίρες και κολλημένο στο πλάι του σώματός σας.
β) Πιάστε τον καρπό της χειρουργημένης πλευράς με το υγιές χέρι.
β) Προσπαθήστε να μετακινήσετε τον χέρι σας προς τα έσω, ασκώντας ταυτόχρονα αντίσταση στην κίνηση αυτή με το υγιές σας χέρι. Μείνετε σταθεροί πιέζοντας προς τα έσω για 5 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.



α) Σταθείτε όρθιοι με τον αγκώνα της χειρουργημένης πλευράς σας λυγισμένο κατά 90 μοίρες και κολλημένο στο πλάι του σώματός σας.
β) Πιάστε τον καρπό της χειρουργημένης πλευράς με το υγιές χέρι.
β) Προσπαθήστε να μετακινήσετε τον χέρι σας προς τα έξω, ασκώντας ταυτόχρονα αντίσταση στην κίνηση αυτή με το υγιές σας χέρι. Μείνετε σταθεροί πιέζοντας προς τα έξω για 5 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές.