



ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗΣ ή MINI-OPEN ΣΥΡΡΑΦΗΣ ΣΤΡΟΦΙΚΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ ΩΜΟΥ

Γενικές οδηγίες για τους ασθενείς:

1. Δεν σηκώνουμε αντικείμενα
2. Δεν κάνουμε μεγάλη έκταση του ώμου
3. Δεν κάνουμε κινήσεις πάνω από το επίπεδο του ώμου
4. Δεν κάνουμε μεγάλη έσω + έξω στροφή του ώμου για 6-8 εβδομάδες
5. Δεν στηρίζουμε το βάρος μας με το χειρουργημένο χέρι
6. Δεν κάνουμε απότομες κινήσεις

Γενικές οδηγίες για 0-4 εβδομάδες μετά την εγχείρηση:

1. Να διατηρήσουμε ακέραια την συρραφή
2. Να βοηθήσουμε την επούλωση του τραύματος
3. Σταδιακή αύξηση του παθητικού εύρους κινήσεων
4. Μείωση του πόνου και της φλεγμονής
5. Να εμποδίσουμε την μυϊκή αδυναμία

ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

0-2 Εβδομάδες μετεγχειρητικά:

- Ο ασθενής θα πρέπει να φοράει συνέχεια τον νάρθηκα ακινητοποίησης 30 μοιρών απαγωγής με μικρή εξωτερική στροφή (εκτός από το πλύσιμο και κατά την διάρκεια ασκήσεων)
- Αρχίστε το ενεργητικό εύρος κινήσεων του αγκώνα, του καρπού και του χεριού
- Έναρξη εκκρεμοειδών κινήσεων στα όρια του πόνου
- Να μην κινείται ο δικέφαλος (κάμψη του αγκώνα) εάν επισκευάστηκε
- Σε μικρότερες ρήξεις - μπορείτε να ξεκινήσετε ήπιες ενεργητικές ασκήσεις (μετακινώντας το χέρι πάνω σε μία μπάλα στο ύψος ενός πάγκου, κρατείστε τις τροχαλίες στο ύψος της λαβής της πόρτας, ύπτια θέση προς τα εμπρός, κάμψη με καλή ανύψωση του βραχίονα)
- Βάλτε πάγο για 15-20 λεπτά, 4 φορές την μέρα

2-4 εβδομάδες μετά την εγχείρηση:

- Συνεχίστε με τον νάρθηκα ακινητοποίησης όπως παραπάνω.
- Για μικρές ρήξεις και αρθροσκοπική διόρθωση, μπορείτε να ξεκινήσετε ασκήσεις ωμοπλάτης
- Παθητικές κάμψεις προς τα εμπρός σε 155 μοίρες, απαγωγή σε 90 μοίρες, έσω στροφή 45 μοιρών και έξω στροφή 45 μοιρών
- Ενεργητικές υποβοηθούμενες ασκήσεις όπως παραπάνω, ήπιες ασκήσεις με τροχαλία
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ηλεκτρική διέγερση μυών ώμου
- Ενεργητικές ταλαντώσεις και παθητικές όπως παραπάνω
- Πάγο όπως παραπάνω, μπορεί να χρησιμοποιηθεί θερμότητα σε 3-4 εβδομάδες

4-6 Εβδομάδες μετά την εγχείριση:

- Αρχίστε να αφαιρείτε το νάρθηκα, αλλά συνεχίστε να το φοράτε εκτός σπιτιού και κατά την διάρκεια του ύπνου μέχρι να συμπληρωθούν 6 εβδομάδες και για τον ύπνο μέχρι 8 εβδομάδες
- Πλήρη παθητικό εύρος κινήσεων του ώμου, μην ωθείτε σε υπερβολικό πόνο
- Ξεκινήστε ισομετρικές ασκήσεις για μικρές και μέτριες ρήξεις
- Η κάμψη προς τα εμπρός θα πρέπει να είναι πλήρης, έξω/ έσω στροφή μέχρι 45 μοίρες με απαγωγή ώμου με τον αγκώνα σε 90 μοίρες (μικρό επίπεδο βραχίονα), 90 μοίρες στο επίπεδο της ωμοπλάτης.
- Χρησιμοποιήστε θερμότητα πριν σε ασκήσεις.

6-8 Εβδομάδες μετά την εγχείριση:

- Αφαίρεση νάρθηκα ώμου. Συνεχίστε να τον φοράτε στον ύπνο για 8 εβδομάδες.
- Εάν δεν επιτευχθεί το πλήρες παθητικό εύρος κινήσεων, συνεχίστε
- Συνεχίστε με ενεργητικές ασκήσεις για μέτριες και μεγάλες ρήξεις, κάμψη για 6 εβδομάδες και απαγωγή στις 8 εβδομάδες στην ωμοπλάτη
- Συνεχίστε για πλήρες ενεργητικό εύρος κινήσεων για μικρές ρήξεις
- Συνεχίστετε ισομετρικές ασκήσεις δύναμης

Γενικοί στόχοι για 8-12 εβδομάδες μετά την εγχείριση:

1. Πλήρης αποκατάσταση ενεργητικού εύρους κινήσεων
2. Πλήρης διατήρηση παθητικού εύρους κινήσεων
3. Να επιτευχθεί δυναμική σταθερότητα ώμου
4. Σταδιακή αποκατάσταση αντοχής στον ώμο
5. Σταδιακή αποκατάσταση λειτουργικών δραστηριοτήτων

8-12 εβδομάδες μετά την εγχείριση:

- Αφαίρεση εντελώς του νάρθηκα ακινητοποίησης
- Συνεχίστε τις θεραπευτικές διατάσεις και παθητικό εύρος κινήσεων όπως απαιτείται να κερδίσουμε ή να διατηρήσουμε πλήρες παθητικό εύρος κινήσεων
- Συνεχίστε τις ασκήσεις για πλήρες ενεργητικό εύρος κινήσεων
- Αρχίστε ή συνεχίστε πρόγραμμα με αντίσταση στις 8 εβδομάδες: Αρχίστε με βάρος 1-2lb και αυξήστε στο μέγιστο 5lbs.
- Σταθεροποιητικές ασκήσεις ωμοπλάτης
- Πλευρική ανύψωση βάρους 90 μοιρών
- Ο φυσιοθεραπευτής μπορεί να αρχίσει υπό αντίσταση ενδυνάμωση σε θέσεις μη πρόσκρουσης

12 – 16 εβδομάδες μετά την εγχείριση:

- Αποκατάσταση λειτουργικότητας
- Συνεχίστε την εξάσκηση στο εύρος κίνησης και στην ενδυνάμωση
- Σταδιακή ενδυνάμωση 0.5kg/10 μέρες εάν δεν προκαλείται πόνος ούτε κατά τη διάρκεια ούτε μετά τις ασκήσεις
- Διορθώστε οποιαδήποτε ελλείμματα κίνησης που παρατηρήθηκαν
- Ο ασθενής θα πρέπει να ετοιμαστεί να επιστρέψει στην δουλειά του (οχι σε χειρονακτικές εργασίες)
- Μπορείτε να εκτελείτε το πρόγραμμα με ασκήσεις στο σπίτι

16-24 εβδομάδες μετά την εγχείρηση:

- Συνεχίστε όλες τις ασκήσεις
- Επιστρέψτε στην εργασία σας ή τροποποιήστε τα καθήκοντα σας
- Μπορείτε να επανέλθετε σταδιακά σε αθλητικές δραστηριότητες
- Κατά μέσο όρο, μετά από 6 μήνες μετά την εγχείρηση σε ένα ποσοστό περίπου 70% επιστρέφει η δυναμικότητα του ώμου. Ο ασθενής θα πρέπει να συνεχίσει την ενδυνάμωση και τις ασκήσεις εύρους μέχρι τους 12 μήνες μετά την εγχείρηση. Μπορείτε να εκτελείτε πρόγραμμα στο σπίτι κατά περίπτωση

ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

1. Εμμένον οίδημα στο στροφικό πέταλο με μειωμένη κίνηση ή παγωμένος ώμος
2. Clicking, κριγμός, άλλοι «ήχοι» από τον ώμο
3. Υπερευαισθησία τομής
4. Μη συμμόρφωση στη φυσιοθεραπεία

Πιθανές λύσεις:

1. Μειώστε την ένταση της αποκατάστασης του στροφικού πετάλου. Θερμότητα και μασάζ στον ώμο, πιθανή ένεση καταπραϋντικών ενζύμων (3-6 μήνες μετά την εγχείρηση).
2. Οι ήχοι θα υποχωρήσουν σταδιακά με την ενδυνάμωση και τη σταθερότητα του ώμου (γληνοβραχιονίου άρθρωσης)
3. Η ευαισθησία στην ουλή μπορεί να μειωθεί με ελαφρύ μασάζ στον ιστό, αναλγητική κρέμα, γέλη σιλικόνης.
4. Η μη συμμόρφωση απαιτεί την υποστήριξη και την εκπαίδευση των ασθενών και την ενθάρρυνσή τους. Η επικοινωνία μεταξύ του Χειρουργού με τον φυσιοθεραπευτή μειώνει συχνά την μη συμμόρφωση του ασθενή στις οδηγίες.