

# GHIDUL PACIENTULUI OPERAT

---

Gimnastica medicala recuperatorie pe timpul internarii si dupa externare.

## ARTOPLASTIA DE SOLD

Gimnastica medicala recuperatorie pe timpul internarii

Daca sunteti un candidat la artroplastie de sold (înlocuirea articulației soldului cu o endoproteza), anticipati probabil ca viata dvs dupa operație va fi destul de asemanatoare cu cea dinaintea operației, mai puțin durerea. Din multe puncte de vedere aveți dreptate. Cu toate acestea schimbarea nu se produce dintr-o data, iar participarea dvs activa in cadrul procesului de vindecare este esențiala pentru obținerea unui rezultat foarte bun .

Desi veti fi apt sa va reluați cele mai multe activitati s-ar putea sa fie necesara schimbarea modului in care desfasurati aceste activitati. De exemplu, va trebui sa invatati sa va aplecați incat sa nu va suprasolicitați implantul. Urmatoarele sugestii va vor ajuta sa va obișnuiți cu noul sold si sa va reluați activitatile in condiții de siguranța.

Activitati in cadrul spitalului:

Artroplastia de sold reprezintă o interventie chirurgicala majora, si pentru cateva zile dupa operație probabil ca nu veti dori sa faceți prea multe. Este important insa sa incepeti unele activitati imediat pentru a contracara efectele anesteziei, pentru a stimula vindecarea si pentru a preveni formarea de cheaguri de sânge in membrele inferioare. Medicul dvs si kinetoterapeutul va vor da instrucțiuni detaliate cu privire la îngrijirea plăgii, controlul durerii, dieta si regim de exerciții. Intrebatii anume cat de mult aveți voie sa incarcati membrul operat.

Un control adecvat al durerii este important in faza de recuperare precoce. Desi intensitatea durerii post-chirurgicale este destul de variata si greu de anticipat, ea poate fi controlata medicamentos. Inițial, veti primi probabil medicatia pe cale intravenoasa. Nu trebuie sa va îngrijorați ca ati putea deveni dependent de medicatie - dupa o zi sau doua, injecțiile sau pastilele vor înlocui perfuzia intravenoasa.

In plus fata de medicatia antialgica va trebui sa mai luați antibiotice si anticoagulante pentru a preveni formarea de cheaguri de sânge in venele coapselor si gambelor.

S-ar putea sa va pierdeți pofta de mancare si sa va fie greața sau sa suferiți de constipatie timp de cateva zile. Acestea sunt reacții normale. Este posibil sa vi se introducă o sonda urinara si sa primiți laxative pentru combaterea constipatiei determinate de medicatia antialgica. Trebuie sa faceți gimnastica respiratorie pentru a preveni congestia pulmonara.

De regula kinetoterapeutul va va vizita pe perioada postoperatorie pentru a va invata sa va folosiți de noul sold. Este important sa va ridicați imediat ce este posibil dupa interventia chirurgicala. Chiar daca stati in pat puteti "pedala" cu gleznelor in mod regulat, pentru a stimula curgerea sângelui prin membrele dvs. S- ar putea sa trebuiasca ciorapi compresivi destinati sa stimuleze întoarcerea sângelui spre inima.

# ARTOPLASTIA DE SOLD

Gimnastica medicala recuperatorie dupa externare

Sederea dvs in spital poate dura mai mult sau mai puțin, in funcție de cat de rapid va vindecati. Veti avea nevoie de asistenta la domiciliu timp de cateva saptamani.

Urmatoarele sfaturi ar putea sa va ajute in aceasta perioada:

- In bucătărie si de altfel peste tot plasați obiectele pe care le folosiți in mod curent la un nivel accesibil, astfel incat sa nu va trebuiasca sa va intindeti sau sa va aplecați dupa ele;
- Rearanjati-va piesele de mobilier astfel incat sa puteti manevra printre ele cârjele sau cadrul: uneori este necesar sa va mutati temporar dintr-o camera in alta pentru a nu trebui sa folosiți scările, de exemplu;
- Faceți rost de un scaun de calitate, solid, stabil, tare si ceva mai inalt decât in mod obișnuit, acest tip de scaun este mai sigur si mai confortabil decât unul jos si moale;
- Indepartati toate carpetele care va pot face sa aluncati sau sa va impiedicati, fixați cablurile electrice de jur-imprejurul camerei;
- Instalati un scaun de dus, o bara de dus si un inaltator pentru scaunul de toaleta;
- Folosiți dispozitive de asistare cum ar fi o lingura pt incaltaminte cu coada lunga, un burete de baie cu mâner lung chiar si un instrument cu care sa culegeți obiectele de pe jos fara sa va aplecați prea mult;
- Un suport pentru picioare este util pentru a va menține membrul operat intins in fata dvs cand sedeti;
- Purtati o camasa cu buzunare mari sau o gentuta de umar pentru a purta diferite obiecte necesare in mod curent de dvs;
- Amenajați un “centru de recuperare” in casa, telefon, telecomanda televizorului, radio, batiste, cos de gunoi, carafa cu apa, ochelari de citit si medicamente, etc aflate la indemana.

#### Activități casnice:

Pastrati regiunea operației curata si uscata. Se poate ca pansamentul aplicat la spital sa trebuiasca schimbat. Solicitati informații cu privire la modul de schimbare a pansamentului, daca nu stiti cum se face.

Firele de sutura vor fi indepartate la 2 saptamani si se vor face radiografii pentru confirmarea vindecării normale. Pana in momentul in care se scot firele, nu faceți baie - spalarea cu buretele sub dus este inasa permisa.

Anuntati-va medicul daca rana se inroseste sau curge.

Luati-va temperatura de 2 ori/zi si anuntati-va medicul daca depășește 38 grade.

Tumefierea regiunii este normala in primele 3-6 luni potoperator

Tineti-va membrul operat ridicat si aplicați punga cu gheata pentru interval de 15- 20 minute odata.

#### Semne de alarma:

Durerea in gamba(molet), durerea in piept sau probleme respiratorii (dispnee) sunt semnele posibile ale unei tromboze. Anuntati-va medicul daca observați astfel de simptome.

#### Medicatia:

Luăți toate medicamentele asa cum ati fost instruit/a. Probabil ca veti primi si un anticoagulant pentru prevenirea formarii de cheaguri in venele gambei si coapsei, o complicație care poate sa va puna viata in pericol. Daca un astfel de cheag se formeaza si apoi se desprinde, el poate calatori pana la plamani generând o embolie pulmonara, o complicație potential fatala.

Deoarece aveți o articulație artificiala este important sa se prevină cantonarea oricăror infecții bacteriene la nivelul implantului. Prin urmare ar trebui sa luați antibiotic de cate ori apare riscul unei infecții bacteriene, de exemplu cand mergeți la stomatolog. Anunțați

dentistul ca aveți un implant si avertizati-va medicul ortoped daca dentistul planifica o extractie sau un tratament de canal.

Regim dietetic:

Odata cu externarea, regimul dvs dietetic ar trebui sa reintre in normal. Medicul dvs poate sa va recomande sa luați un supliment nutritiv cu fier si vitamina C.

Incercați sa limitati consumul de cafea si alcool. Ar trebui sa continuati sa va supravegheati greutatea corporala pentru a nu incarca suplimentar articulația.

Reluarea activitatilor normale:

Odata ce ajungeti acasa, ar trebui sa incercati sa duceți o viata activa. Ideea de baza este insa sa nu exagerati.

Desi vor fi zile mai bune si zile mai rele, veti observa o ameliorare treptata in timp. In general sunt valabile urmatoarele:

- Incarcarea articulației - discutati restricțiile legate de sprijinul pe soldul operat cu medicul dvs si cu kinetoterapeutul.; recomandările lor depind de tipul de implant folosit si de alte aspecte tipice pentru dvs; artroplastia de revizie (inlocuirea unei proteze cu alta) poate necesita o perioada mai extinsa de timp in care sa nu aveți voie sa va sprijiniți pe mebrul operat;
- Artroplastia necimentata - in primele 6 saptamani nu aveți voie sa va sprijiniți pe soldul operat; apoi in mod gradat veti putea incarca articulația cu ajutorul unui cadru de mers sau a cârjelor; la 12 saptamani puteti sa va sprijiniți pe membrul operat; acest protocol protejeaza articulația permițând osului sa creasca in porozitatile implantului;
- Artroplastia cimentata sau hibrid - folosind cârje sau un cadru de mers puteti in general incarca parțial soldul operat imediat postoperator, dar trebuie sa continuati sa folosiți un dispozitiv de asistare a mersului inca 4-6 saptamani;

- Conducerea auto - puteti incepe sa conduceți o mașina cu schimbător automat de viteze la 6-8 saptamani cu condiția sa nu mai luați medicatie sedative; daca mașina dvs are schimbător obișnuit, iar soldul operat este cel drept, nu incepeti sa conduceți inainte de 12 saptamani; kinetoterapeutul va poate arata cum sa va intrati si cum sa iesiti din mașina in condiții de siguranța;
- Relațiile sexuale pot fi reluate in condiții de siguranța la 4-6 saptamani postoperator;
- Poziția in somn - dormiți pe spate cu picioarele ușor departate sau pe o parte cu perna intre genunchi; folosiți perna pentru inca cel puțin 6 saptamani sau pana ce medicul dvs va spune ca nu mai aveți nevoie de ea;
- Șederea - pentru cel puțin primele 3 luni sedeti numai in scaun cu brațe; nu va așezați pe scaune joase, taburete sau șezlonguri; nu incrucisati picioarele; kinetoterapeutul va va arata cum sa va așezați si cum sa va ridicați din șezut, menținând membrul operat in fata dvs; ridicați-va si miscati-va in mod regulat, cel puțin o data la fiecare ora.

Urcarea si coborarea scării - aceasta activitate trebuie evitata daca este posibil inainte de faza de vindecare completa.

Daca urcați scările:

- Ridicați mai intai piciorul de pe partea opusa
- Apoi ridicați piciorul de pe partea operata

Cand coborâți scările, inversați procedura:

- Coborâți mai intai cârjele sau bastonul
- Coborâți apoi piciorul de pe partea operata
- Coborâți apoi piciorul de pe partea opusa

Intoarcerea la lucru:

In funcție de tipul de activitate desfasurat, pot trece intre 3 si 6 luni sa va puteti intoarce la lucru.

Alte activitati:

Umblați pe jos atat cat doriți, odata ce medicul v-a dat aprobarea, dar nu uitati ca mersul pe jos nu înlocuiește exercițiile prescrise. Inotul este recomandat - puteti incepe imediat ce firele de sutura au fost indepartate si plaga s- a vindecat, adica la aproximativ 6-8 saptamani de la operație. Lista activitatilor acceptabile mai include dansul si ciclismul (pe teren drept). Evitati activitatile care suprasolicita soldul, cum ar fi tenisul, calaria, sporturile de contact, săriturile, alergarea.

Nu ridicați obiecte grele ( mai mult de 20 kg).

Ce este si ce nu este voie:

Medicul dvs si kinetoterapeutul trebuie sa va dea o lista cu ceea ce aveți sau nu aveți voie sa faceți. Aceste precautuni sunt necesare pentru a preveni luxarea articulației si a asigura o vindecare optima. Iata cele mai obișnuite dintre acestea:

- Nu va incrucisati membrele inferioare cel puțin 8 saptamani de la operație;
- Nu ridicați genunchiul peste nivelul soldului;
- Nu va lasati in fata in timp ce sedeti sau cand va sezati;
- Nu ridicați obiecte de pe podea din poziția sezand;
- Nu va răsuciți excesiv picioarele inaintu si inafara;
- Tineti-va tot timpul picioarele orientate spre inainte;
- Tineti membrul operat mai in fata cand sedeti sau cand stati in picioare;
- Nu va intindeti inainte pentru a va trage patura in timp ce sunteti in pat;
- Nu va aplecați la mai mult de 90 grade;
- Nu stati pe vârfuri;
- Folosiți un scaun inalt (de bar) cand lucrați in bucătărie;
- Nu folosiți durerea ca reper pentru ceea ce aveți voie sau nu aveți voie sa faceți;

- Folosiți gheata pentru a va reduce durerea si tumefactia, dar nu uitati ca gheata reduce sensibilitatea; nu aplicați gheata direct pe piele, ci folosiți gheata uscata sau inveliti punga cu gheata intr-un prosop umed;
- Aplicații calde inainte de gimnastica cresc mobilitatea articulara; folosiți o perna electrica sau un prosop umed fierbinte timp de 15-20 minute;
- Reduceți durata si/ sau intensitatea exercitiilor, daca aveți dureri musculare, dar nu renunțați la ele.

# FRACTURILE SOLDULUI

## Tratamentul functional

Metoda funcțională se indica atunci cand operația este contraindicata datorita stării generale a bolnavului - bolnavii sensibili, imobilizați, sau purtători ai unor afecțiuni atat de grave incat orice manevra terapeutica (anestezie, reducere, imobilizare) pune in pericol viata pacientului.

In aceste situatii se abandoneaza deliberat reducerea si imobilizarea fracturii deplasate si preocuparea principala ramane salvarea vieții bolnavului.

Pacientul trebuie sa fie conștient de faptul ca in final va ramane cu membrul inferior scurtat, rotat in afara, ceea ce va conduce la un mers dificil si schiopatat.

Prima etapa dureaza aproximativ 14 - 21 zile si consta in repaus la pat.

Este etapa cea mai dificila deoarece apar escare si complicații respiratorii. Pentru prevenirea acestora se vor aplica urmatoarele masuri:

- Se va evita in aceasta perioada repausul prelungit pe spate;
- Dupa calmarea durerilor, bolnavul va fi ridicat cat mai mult in șezut;
- Tegumentele mai ales in regiunea fesiera si sacrala vor fi masate si pudrate cu talc;
- Pacientul va fi ajutat sa-si imbunatateasca respirația prin gimnastica respiratorie si tapotajul toracelui de cel puțin 3 ori pe zi;
- Vor fi consumate lichide in cantitate sporita pentru prevenirea complicațiilor renale;
- Regim alimentar bogat in vitamine si carne;
- Daca este necesar se vor adauga medicamente împotriva constipatiei;
- Afecțiunile anterioare fracturii sau cele intercurrente vor fi atent tratate deoarece au tendinta la agravare.

Etapa a doua incepe atunci cand durerile la nivelul soldului au diminuat.

Ca si instrucțiuni:

- Ridicarea bolnavului la marginea patului;

- Așezarea într-un fotoliu;
- Reluarea mersului cu sprijin pe membrul inferior fracturat cu ajutorul unui cadru de mers;
- Scurtarea va fi compensată prin purtarea unei ghete ortopedice cu înălțare de partea bolnava.

Cu acest tratament este de așteptat ca la 4-5 luni după fractură pacientul să se poată deplasa fără ajutor.

# PROTEZA DE SOLD

## Recomandari esentiale postoperatorii

- Folosiți cârjele/ cadrul de mers la deplasare;
- Urcați cu piciorul sănătos înainte și coborâți cu piciorul operat;
- Pastrati perna sub membrul operat chiar și după ieșirea din spital încă 1 săptămână;
- Poziția pacientului în pat este cu perna sub membrul operat, ambele membre fiind ușor departate;
- Nu vă așezați în fotolii moi, ci în cele tari, cu spătar și șezut tare;
- Evitați drumurile lungi cu mașina, deoarece poziția ghemuită daunează operației;
- Așezați-vă pe scaune înalte, astfel încât ca între trunchi și coapsă să nu depășiți un unghi de 90 de grade;
- Nu rotiți în afara nici înăuntru genunchii pentru a nu ține în tensiune soldul;
- Niciodată nu veți sta picior peste picior în pat, la marginea patului sau pe scaun;
- Nu vă aplecați înainte sau lateral pe partea operației (forțarea în flexie sau în extensie) poate dauna;
- Aplecarea se face pe piciorul sănătos, cel operat fiind întins;
- Evitați mersul în pantofi rigizi sau pe tocuri;
- Evitați muncile grele (spălatul, transportul de greutăți mari, statul prelungit în picioare pe membrul operat);
- Evitați activitățile cu risc de cădere - schi, fotbal, ciclism;
- Evitați inactivitatea;
- Se va folosi cadrul de mers cu picioare fixe, nu cu roți;
- Întoarcerea folosind cadrul de mers se va face pe partea piciorului sănătos;
- Pacientul va cobora din pat pe partea sănătoasă;
- Atenție în timpul deplasării să nu cumva să agățăm covoarele din casă cu cadrul de mers pentru a evita caderea