

SFATURI DE RECUPERARE DUPĂ ARTROPLASTIA DE ȘOLD

DR. AVRAMESCU DANIELA

După operație, vă puteți aștepta ca stilul dvs. de viață să fie foarte asemănător cu cel de dinainte de operație, fără durere, dar revenirea la activitățile de zi cu zi durează, iar anumite mișcări ar trebui modificate pentru a proteja șoldul.

Înainte de a fi externat din spital, ideal ar fi să îndepliniți cât mai multe din următoarele obiective:

- Să vă puteți ridica și așeza în pat de unul singur.
- Să aveți un control acceptabil al durerii.
- Să puteți fi independent din punct de vedere al nevoilor fiziologice (să puteți mânca, bea, folosi toaleta)
- Să vă puteți deplasa cu un dispozitiv de asistență (cadru, cârje sau baston) pe o suprafață plană și să puteți urca și coborî două sau trei scări.
- Să puteți efectua exercițiile prescrise acasă.
- Să înțelegeți măsurile de precauție pentru șold pentru a preveni vătămarea și pentru a asigura vindecarea corespunzătoare.

Deși rata complicațiilor după artroplastia de șold este scăzută, atunci când apar complicații, acestea pot prelungi sau limita recuperarea completă. Personalul spitalului va discuta despre posibilele complicații și va examina cu dvs. semnele de avertizare ale unei infecții sau a unui cheag de sânge.

Semne de posibilă infecție:

- Febră persistentă (mai mare de 37,5 de grade)
- Frisoane
- Creșterea sensibilității, inflamarea sau înroșirea pielii în zona plăgii, supurare din plagă
- Creșterea durerii atât în perioada de activitate, cât și în cea de odihnă

Semne ce pot însemna prezența unui cheag de sânge:

- Durere la nivelul membrului inferior care nu are legătură cu incizia
- Sensibilitate sau înroșirea zonei de deasupra sau de sub genunchi
- Inflamarea marcată a coapsei, a gambei, a gleznei sau a piciorului

În cazuri foarte rare, un cheag de sânge poate ajunge în plămâni și poate pune viața în pericol. Semnele că un cheag de sânge a ajuns în plămâni includ:

- Respirație scurtată, sacadată

- Debut brusc al durerii toracice
 - Durere toracică localizată cu tuse.
- Notificați imediat medicul dumneavoastră dacă dezvoltați oricare dintre semnele de mai sus.

Recuperarea acasă

Veți avea nevoie de ajutor acasă pe o durată de la câteva zile până la câteva săptămâni după externare. Înainte de operație, asigurați-vă că un prieten, membru al familiei sau îngrijitor poate să vă ofere ajutor la domiciliu.

Pregătirea casei dumneavoastră:

Următoarele sfaturi vă pot ajuta să vă simțiți mai confortabil acasă, imediat după operație și pot fi abordate înainte de intervenția chirurgicală:

Reorganizați mobilierul astfel încât să îl puteți folosi cu cadru, cârje sau baston. Puteți schimba temporar camerele (faceți camera de zi dormitorul dvs., de exemplu) pentru a evita utilizarea scărilor.

Așezați obiectele pe care le utilizați frecvent (telefon, telecomandă, ochelari, pahar, material de citit și medicamente, de exemplu) la îndemână, astfel încât să nu trebuie să vă ridicați sau să vă aplecați.

Îndepărtați covoarele care ar putea să alunece. Cablurile electrice de la dispozitivele folosite în casă trebuie fixate bine la marginea pereților, pentru a preveni împiedicarea de acestea.

Folosiți un scaun adecvat - unul ferm și mai înalt decât media. Acest tip de scaun este mai sigur și mai confortabil.

Instalați în baie un scaun de duș, o bară de prindere și un scaun de toaletă ridicat.

Folosiți dispozitive ajutătoare, cum ar fi un încălțător, un burete cu mâner lung și un instrument de prindere a obiectelor pentru a evita aplecarea prea departe.

Îngrijirea plăgii

- În timpul recuperării acasă, urmați aceste recomandări pentru îngrijirea plăgii și pentru prevenirea infecției:
- Păstrați zona plăgii curată și uscată. Un pansament va fi aplicat în spital și trebuie schimbat de câte ori a fost recomandat de medicul dumneavoastră. Cereți instrucțiuni despre cum să schimbați pansamentul înainte de a ieși din spital.
- Urmăriți instrucțiunile furnizate de medicul dumneavoastră despre cât de mult trebuie să așteptați înainte de a face duș sau a face baie.
- Anunțați imediat medicul dumneavoastră dacă plaga devine roșie sau începe să supureze.

Inflamația

În primele câteva săptămâni după operație inflamația poate fi moderată sau severă. De asemenea, inflamații ușoare sau moderate pot persista până la 3-6 luni după operație. Pentru a reduce edemul, din decubit dorsal, e indicat să aveți membrul inferior operat un pic mai ridicat, cu piciorul mai sus decât

nivelul genunchiului și cu sprijin sub gleznă și sub genunchi. Puteți să aplicați gheață pe zona inflamată, dar nu direct pe piele, ci peste un prosop. Purtarea ciorapilor cu compresie poate ajuta, de asemenea, la reducerea inflamației. Anunțați medicul dacă prezentați inflamații noi sau severe, deoarece acesta poate fi semnul apariției unui cheag de sânge.

Medicamente

Luați toate medicamentele conform indicațiilor medicului. Medicamentele la domiciliu vor include, cel mai probabil, pastile pentru durere, anticoagulante orale sau injectabile.

Asigurați-vă că discutați cu medicul dumneavoastră despre toate medicamentele voastre - chiar și medicamentele, suplimentele și vitaminele pe care le cumpărați fără rețetă. Medicul dumneavoastră vă va spune ce medicamente sunt sigure pentru a fi luate în timp ce utilizați antiinflamatorii.

Este deosebit de important să împiedicați infecțiile bacteriene intraarticulare. Întrebați-vă medicul dacă trebuie să luați antibiotice înainte de tratamentele stomatologice.

Dietă

Până în momentul externării, ar trebui să aveți o dietă normală. Medicul dumneavoastră vă poate recomanda să luați suplimente de fier și vitamine. De asemenea, vi se poate recomanda să evitați suplimentele care includ vitamina K și alimente bogate în vitamina K dacă luați warfarina ca anticoagulant. Alimentele bogate în vitamina K includ broccoli, conopidă, varză de Bruxelles, ficat, fasole, fasole verde, linte, soia, ulei de soia, spanac, kale, salată, varză și ceapă.

Continuați să beți multe lichide și evitați alcoolul. Ar trebui să vă urmăriți în continuare greutatea pentru a evita să puneți mai mult stres pe articulație.

Reluarea activităților uzuale zilnice

După ce ajungeți acasă, ar trebui să rămâneți activ. Cheia este să nu faceți prea mult, prea curând. În timp ce vă puteți aștepta la câteva zile bune și la unele zile rele, ar trebui să observați o îmbunătățire treptată în timp. În general, se vor aplica următoarele recomandări:

Încărcarea greutății

Urmați instrucțiunile specifice ale medicului dumneavoastră despre utilizarea unui cadru, cârje sau baston și când puteți încărca parțial greutatea pe picior. Încărcarea completă va fi permisă în funcție de instrucțiunile medicului dumneavoastră.

Conducere

În cele mai multe cazuri, este sigur să reîncepeți conducerea atunci când nu mai luați medicamente împotriva durerii și când forța și reflexele dvs. au revenit la normal. Medicul dumneavoastră vă va ajuta să determinați când este în siguranță reluarea conducerii.

Poziții de somn

În funcție de intervenția chirurgicală, medicul dumneavoastră vă poate sfătui să evitați anumite poziții de somn sau să dormiți cu o pernă între picioare pentru o lungă perioadă de timp. Întrebați-vă medicul care este poziția de dormit cea mai sigură și cea mai potrivită pentru dumneavoastră.

Întoarcerea la muncă

În funcție de tipul de activitate pe care o desfășurați la locul de muncă și de viteza de recuperare, poate dura de la câteva zile la câteva săptămâni până când puteți reveni la serviciu. Medicul dumneavoastră vă va sfătui când este sigur să vă reluați activitățile normale de muncă.

Sport și exerciții fizice

Continuați să faceți exercițiile prescrise de kinetoterapeutul dvs. cel puțin 2 luni după operație. În unele cazuri, medicul dumneavoastră vă poate recomanda să mergeți pe o bicicletă ergonomică pentru a vă ajuta să mențineți tonusul muscular și să vă mențineți amplitudinea de mișcare la nivelul șoldului.

Progresiv, puteți reveni la multe dintre activitățile sportive de care v-ați bucurat înainte de operație:

Cel mai important lucru este să evitați suprasolicitățile și să diminueți, pe cât posibil, riscul de accidentări. Toate activitățile vor fi reluate treptat, sub pragul durerii.

Mergeți pe distanțe medii, dar amintiți-vă că mersul nu este un substitut pentru exercițiile prescrise de medicul dumneavoastră și de kinetoterapeut.

Dintre sporturi, se recomandă înotul, mersul pe bicicletă și golful, evitându-se sporturile cu risc mai mare de suprasolicitare sau de accidentare, precum jogging-ul sau schiatul.

Ce e recomandat să faceți și ce ar trebui evitat

Indicațiile și contraindicațiile (precauții) legate de activități sau mișcări variază în funcție de abordul folosit în cadrul intervenției chirurgicale. Medicul și kinetoterapeutul dumneavoastră vă vor informa în legătură cu precauțiile de care trebuie să țineți cont pentru a vă proteja articulația și pentru a facilita o vindecare adecvată. Unele dintre cele mai frecvente recomandări și precauții sunt:

Precauții:

Nu stați picior peste picior cel puțin 6 până la 8 săptămâni.

Nu ridicați genunchiul mai sus decât șoldul.

Nu vă înclinați în față în timp vă aplecați sau în timp ce stai jos.

Nu încercați să ridicați ceva de pe podea în timp ce sunteți așezat (pe scaun, pe pat).

Nu stați cu picioarele în interior sau în exterior când vă aplecați.

Nu vă aplecați în față la peste 90 de grade.

Recomandări:

Mențineți piciorul orientat în față.

Păstrați piciorul afectat în față în timp ce vă așezați sau în timp ce vă ridicați în picioare.

Folosiți un scaun mai înalt în bucătărie.

Folosiți gheață pentru a reduce durerea și inflamația, dar nu uitați că gheața va scădea sensibilitatea. Nu aplicați gheață direct pe piele; înfășurați-o într-un prosop.

Reduceți intensitatea exercițiilor, dacă simțiți durere!