

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΙΜΟΡΡΟΦΙΛΙΑ:



Τι να περιμένετε πριν και μετά την επέμβασή σας

ΑCΤ

ΣΥΜΦΩΝΗΣΤΕ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΟΜΑΔΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΕΛΕΓΞΤΕ ΤΗΝ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ
ΚΑΝΤΕ ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Η φυσικοθεραπεία είναι απαραίτητη, πριν και μετά, για να σας βοηθήσει να έχετε βέλτιστα αποτελέσματα με τη χειρουργική σας επέμβαση.^{1,2}

Ασκήσεις φυσικοθεραπείας

Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας καθοδηγήσει με μια σειρά ασκήσεων, για να προετοιμαστείτε για τη χειρουργική επέμβαση. Αυτό μερικές φορές ονομάζεται «προκαταρκτική αποκατάσταση» και θα σας βοηθήσει να ενδυναμώσετε:²⁻⁵

- Τους μύες της άρθρωσης που χειρουργείται για τη μετέπειτα βελτίωση της κινητικότητας
- Τους μύες και τις αρθρώσεις κοντά στην προσβεβλημένη άρθρωση
- Το επάνω μέρος του σώματός σας, για να σας βοηθήσει να περπατάτε με πατερίτσες ή περιπατητή μετά από τη χειρουργική επέμβαση, ανάλογα με το είδος της επέμβασης που θα υποβληθείτε

Η άσκηση πριν τη χειρουργική επέμβαση μπορεί να μην είναι κατάλληλη για όλους -για κάποιους είναι ιδιαίτερα επώδυνη. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας συμβουλέψει σχετικά.⁴

Άλλα ζητήματα

Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει επίσης να προετοιμαστείτε για τη χειρουργική επέμβαση με τους εξής τρόπους:^{2,4,5}



Καθοδηγώντας σας ως προς τις **ασκήσεις** που πρέπει να κάνετε μετά την επέμβαση, ώστε να έχετε χρόνο να εξασκηθείτε



Δίνοντας σας συμβουλές σχετικά με τις **καθημερινές σας δραστηριότητες** μετά την επέμβαση, όπως για να σηκωθείτε από το κρεβάτι, να χρησιμοποιήσετε το μπάνιο, να κάνετε ντους και να ντυθείτε



Βοηθώντας σας να εξοικειωθείτε με τη χρήση των **βοηθημάτων κινητικότητας** ή του εξοπλισμού αποκατάστασης, εάν χρειαστεί



Αξιολογώντας τον **χώρο διαμονής** σας και των αναγκών σας μετά την επέμβαση (ο εργοθεραπευτής θα εμπλακεί επίσης σε αυτό)

Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ή την πληροφόρηση ενός εξειδικευμένου ιατρού στην αιμορροφιλία ή/και άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας.

Η χειρουργική επέμβαση σε ασθενείς με αιμορροφιλία (με ή χωρίς αναστολείς) μπορεί να ενέχει συγκεκριμένους κινδύνους που θα πρέπει να αξιολογηθούν προσεκτικά και να συζητηθούν με έναν γιατρό εξειδικευμένο στην αιμορροφιλία και με την πολυεπιστημονική ομάδα περίθαλψης. Οι χειρουργικές επεμβάσεις σε ασθενείς με αιμορροφιλία (με ή χωρίς αναστολείς) θα πρέπει πάντα να γίνονται σε συνεννόηση με ένα εξειδικευμένο κέντρο για τη θεραπεία της αιμορροφιλίας.²

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Μετά την επέμβαση, ο φυσικοθεραπευτής σας και η ομάδα υγειονομικών θα συνεργαστεί μαζί σας για να διαμορφωθεί ένα πρόγραμμα άσκησης που να ταιριάζει με τον τρόπο ζωής σας και τις συνθήκες, την προσβεβλημένη άρθρωση και την επέμβαση που θα υποβληθείτε.² Στόχος είναι να σας βοηθήσει να **βελτιώσετε την κινητικότητά σας και το εύρος της κίνησής σας**, κατά το δυνατό, καθώς και να **βελτιώσετε τη μυϊκή σας δύναμη και ισορροπία**.¹

Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας επισκέπτεται καθημερινά, όσο είστε στο νοσοκομείο, για να εξετάζει την άρθρωση σας και επίσης για να ξεκινήσετε τις συνεδρίες φυσικοθεραπείας.² Αυτές οι συνεδρίες θα συνεχιστούν, όταν βγείτε από το νοσοκομείο είτε με τον φυσικοθεραπευτή του κέντρου θεραπείας της αιμορροφιλίας σας ή υπό την καθοδήγησή του⁴

Η τήρηση του προγράμματος φυσικοθεραπείας κατά την περίοδο αποκατάστασης είναι πολύ σημαντική. Η ομάδα επαγγελματιών υγείας είναι εδώ για να σας στηρίξει καθ' όλη τη διάρκεια.⁴



Έλεγχος αιμορραγίας και διαχείριση του πόνου

Θα δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στον έλεγχο της αιμορραγίας και στη διαχείριση του πόνου μετά την επέμβαση, και ιδιαίτερα πριν από τις συνεδρίες φυσικοθεραπείας.²⁻⁵

- Θα χορηγείται παράγοντας υποκατάστασης (ή παράγοντας παράκαμψης) πριν από κάθε συνεδρία φυσικοθεραπείας για τη μείωση του κινδύνου αιμορραγίας
 - Είναι πολύ σημαντικό να είναι ξεκάθαρη η δοσολογία μετά την επέμβαση και πριν και μετά την έξοδο από το νοσοκομείο, καθώς ενδέχεται να αλλάξει
- Κατά τη διάρκεια των συνεδριών θα χορηγούνται αναλγητικά
 - Τα κρύα επιθέματα ή οι παγοκύστες μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του πόνου και του οιδήματος.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε από την αρχή ότι θα χρειαστεί μια παρατεταμένη περίοδος φυσικοθεραπείας προκειμένου να έχετε το μέγιστο αποτέλεσμα από την επέμβασή σας.

Ένα σύνθημα πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει τρεις συνεδρίες την εβδομάδα για τις πρώτες 2-3 εβδομάδες μετά την επέμβαση, στη συνέχεια δύο φορές την εβδομάδα για έναν μήνα και μπορεί να συνεχιστεί για 3 μήνες ή και περισσότερο. Το πρόγραμμα θα είναι προσαρμοσμένο στις ατομικές σας ανάγκες.^{2,4}

Ο χρόνος ανάρρωσης διαφέρει από άτομο σε άτομο και ανάλογα με το είδος της επέμβασης. Μπορεί να διαρκέσει 6 μήνες ή και έναν χρόνο για την επίτευξη της βέλτιστης δύναμης και κινητικότητας.²

i

Η αποκατάσταση ξεκινά συνήθως τις ημέρες μετά την επέμβαση, ωστόσο καθυστερεί λίγες ημέρες σε ασθενείς με αναστολές προκειμένου να εξασφαλιστεί ο έλεγχος της αιμορραγίας.⁴

ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

Είναι σημαντικό να θέσετε εφικτούς στόχους, για τους οποίους θα προσπαθείτε εβδομάδες και μήνες μετά την επέμβαση στην άρθρωσή σας. Ο φυσικοθεραπευτής σας θα σας βοηθήσει με:

- Καθοδήγηση σχετικά με το τι να περιμένετε ως προς τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της λειτουργικότητας και κινητικότητας σας
- Δραστηριότητες που πρέπει να καταφέρνετε να κάνετε τους μήνες και τις εβδομάδες μετά την επέμβαση. Για παράδειγμα, το βάρος που θα σηκώνετε ή την απόσταση που θα περπατάτε με ή χωρίς βοηθήματα κινητικότητας

Βασικά ζητήματα κατά την αποκατάσταση²



Διατηρήστε την τομή καθαρή και στεγνή



Αναπνέετε βαθιά και βήχετε συχνά για να αποφύγετε τη συμφόρηση των πνευμόνων



Συνεχίστε να κινείστε με τη χρήση βοηθητικού εξοπλισμού, όπου απαιτείται



Έχετε ισορροπημένη διατροφή και πίνετε πολλά υγρά



Εξασφαλίστε ότι λαμβάνετε τη φαρμακευτική σας αγωγή και κάνετε τις ασκήσεις φυσικοθεραπείας, σύμφωνα με τις υποδείξεις



Αναφέρετε τυχόν προειδοποιητικά σημεία λοίμωξης άμεσα. Πρέπει να προσέξετε τα παρακάτω:

- Υψηλή θερμοκρασία
- Ερυθρότητα ή οίδημα γύρω από το τραύμα
- Άνοιγμα ή παροχέτευση του τραύματος
- Πόνος που δεν σταματά με την αγωγή
- Πυρετός
- Θωρακικό άλγος
- Αναπνευστικά προβλήματα

Βιβλιογραφίες: 1. De Kleijn P et al. Haemophilia 2006;12(Suppl 3):108–112. 2. Canadian Hemophilia Society. A Guide on Orthopedic Surgery for People with Hemophilia. Available from: <https://www.hemophilia.ca/files/Challenges-Choices-Decisions%20Hemophilia.pdf> [Last accessed January 2020]. 3. Teitel JM et al. Haemophilia 2009;15:227–239. 4. Escobar MA et al. Haemophilia 2018;24:693–702. 5. Forsyth A and Zourikian N. Haemophilia 2012;18:550–553.

Μια πρωτοβουλία της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε.

Το παρόν κείμενο επιμελήθηκε το ιατρικό τμήμα της Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε. και βασίζεται στις αναφερόμενες πηγές. Αυτές οι πληροφορίες προορίζονται για γενική πληροφόρηση και ενημέρωση του κοινού και σε καμία περίπτωση δεν μπορούν να υποκαταστήσουν τη συμβουλή ιατρού ή άλλου αρμοδίου επαγγελματία υγείας. Για οποιαδήποτε ιατρική συμβουλή, σας παρακαλούμε να απευθυνθείτε στον ιατρό σας.