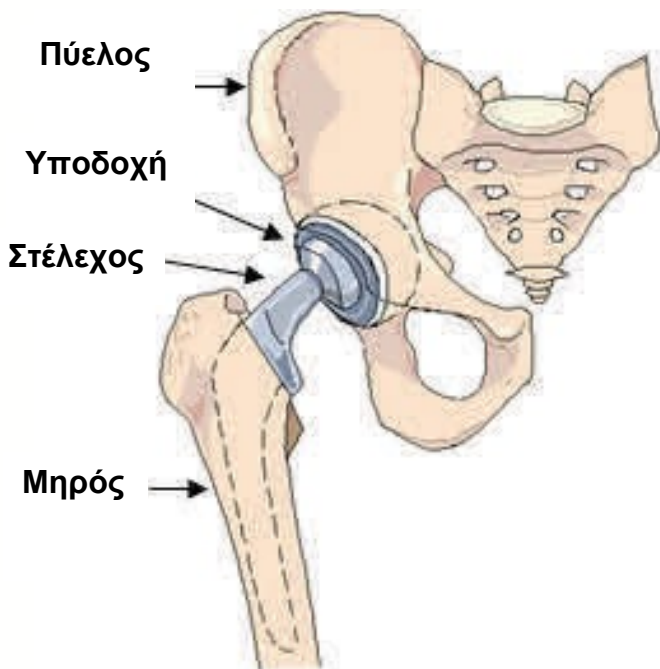


# Πρόσθεση απεξάρθρωσης ισχίου - οπίσθιο

## Τι είναι τα εξαρθήματα ισχίου;

Η άρθρωση του ισχίου είναι μία σφαιροειδής άρθρωση. Η κεφαλή στο επάνω μέρος του μηρού εφαρμόζει σε μία κοιλότητα στην πύελο που ονομάζεται κοτύλη. Γύρω από τη σφαιροειδή άρθρωση υπάρχει ένα περίβλημα μαλακού ιστού που ονομάζεται κάψουλα της άρθρωσης, η οποία βοηθά στη συγκράτηση της μηριαίας κεφαλής μέσα στην κοτύλη.



Σε ποσοστό έως 7%, τα άτομα που έχουν υποβληθεί σε ολική αντικατάσταση ισχίου θα παρουσιάσουν εξάρθημα. Το ποσοστό αυτό μειώνεται συνεχώς χάρη στην πρόοδο που σημειώνεται στην επέμβαση. Το 50% των εξαρτημάτων εμφανίζονται τους πρώτους 12 μήνες από την επέμβαση και το 50% αυτών των ασθενών θα παρουσιάσουν ξανά εξάρθημα.

Κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασης για την αντικατάσταση του ισχίου η κάψουλα παραμένει ανοιχτή. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο εξαρτήματος του ισχίου, ιδίως εάν το ισχίο λαμβάνει επικίνδυνες θέσεις.

## Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Εάν εμφανίσετε πολλαπλά εξαρθήματα, ίσως είναι αναγκαία η χειρουργική επέμβαση
- Κάποιοι άνθρωποι αισθάνονται μια απότομη μετακίνηση ή γλίστρημα στο ισχίο τους πριν το εξάρθημα
- Κάποιοι ασθενείς θα χρειαστεί να φορέσουν Zimmer ή άλλο νάρθηκα γονάτου στον μηρό τους, προκειμένου να ακινητοποιηθεί το γόνατό τους.

## Συμβουλές για ταχύτερη ανάρρωση

Μετά τη σμίκρυνση του ισχίου, θα ληφθεί νέα ακτινογραφία για να διασφαλιστεί ότι το ισχίο βρίσκεται στη σωστή θέση.

Μόλις ξυπνήσετε από την αναισθησία στην οποία θα υποβληθείτε κατά τη διαδικασία της μετάθεσης, μπορεί να είστε σε θέση να λάβετε εξιτήριο.

Είναι φυσιολογικό κάποιος να φοβάται όταν περπατάει για πρώτη φορά μετά τη μετάθεση του ισχίου. Ένας φυσιοθεραπευτής θα σας βοηθήσει στην κινητικότητα εν όψει του εξιτηρίου.

Οι περισσότεροι ασθενείς δεν χρειάζονται βοηθήματα κινητικότητας και διαπιστώνουν ότι ο πόνος τους έχει υποχωρήσει. Σε αντίθετη περίπτωση, θα εισαχθείτε στο νοσοκομείο.

# Πρόσθεση απεξάρθρωσης ισχίου - οπίσθιο

## Συμβουλές που θα σας βοηθήσουν στο σπίτι

### Στάση σώματος:

**Κάθισμα** – Βεβαιωθείτε ότι το ισχίο σας βρίσκεται πάντα πάνω από τα γόνατά σας. Χρησιμοποιήστε ένα υπερυψωμένο κάθισμα ή τοποθετήστε μία διπλωμένη κουβέρτα για να σηκώσετε τη θέση σας. Μία βάση κάτω από την καρέκλα ή τον καναπέ θα σας βοηθούσε να κάτσετε υψηλότερα. Τα καθίσματα των αυτοκινήτων συνήθως είναι χαμηλά, οπότε μην ξεχάσετε να ελέγξετε προτού μπείτε στο αυτοκίνητο. Όταν κάθεστε, μην γέρνετε προς τα εμπρός, γιατί το ισχίο σας μπορεί να λυγίσει παραπάνω από 80 μοίρες με πολύ μικρή κίνηση.

**Ύπνος** – Όταν κοιμάστε ανάσκελα, τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας για να μην τα σταυρώσετε το ένα πάνω στο άλλο ή να μην τα γυρίσετε προς τα μέσα.

### Μέτρα προφύλαξης ισχίου

- Μην γυρνάτε προς τα μέσα τα δάχτυλα των ποδιών
- Μην σταυρώνετε τα πόδια σας
- Μην λυγίζετε τον εγχειρισμένο μηρό πάνω από 80 μοίρες.

### Οδηγίες:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Συμβουλές για το σπίτι

**Μπάνιο** – Ένα ανυψωτικό τουαλέτας θα σας βοηθήσει να αυξήσετε το ύψος της λεκάνης ώστε να μην κάμπτεται πολύ το ισχίο σας όταν κάθεστε.

**Έπιπλα** – Μην βάζετε πράγματα στα κάτω συρτάρια για να μην σκύβετε πάρα πολύ όταν τα ανοίγετε. Η λαβή είναι ένα πρακτικό εργαλείο που θα σας βοηθήσει να σηκώνετε πράγματα από το πάτωμα.

### Συμπληρωματική αγωγή

- Σε μία ή δύο εβδομάδες το ισχίο σας θα πρέπει να το εξετάσει ορθοπεδικός. Ο ιατρός στο τμήμα επειγόντων περιστατικών θα σας συστήσει συμπληρωματική αγωγή ανάλογα με τις συνθήκες.
- Η φυσιοθεραπεία μπορεί να οργανωθεί ιδιωτικά ή στο νοσοκομείο ανάλογα με την περιοχή όπου μένετε.

### Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

- ✚ Σε περίπτωση επείγουσας ανάγκης, πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή καλέστε 000.

