

Τραυματισμοί στο γόνατο

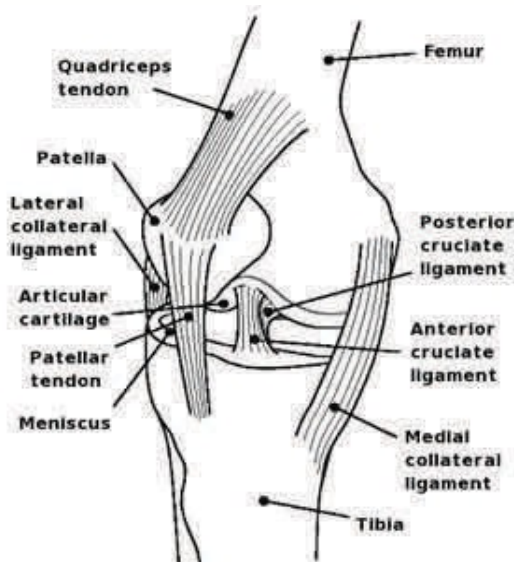
Τι είναι οι τραυματισμοί στο γόνατο

Στο γόνατο υπάρχουν πολλοί μαλακοί ιστοί εντός και περιμετρικά της άρθρωσης.

Εάν στο γόνατο ασκηθεί μη φυσιολογική πίεση, όπως σε περίπτωση που στρίψει ή λυγίσει πλάγια, αυτοί οι ιστοί μπορεί να υποστούν βλάβη και να προκληθεί διάστρεμμα ή ρήξη.

Αυτό θα επιφέρει πόνο και οίδημα διαφόρων βαθμών στο γόνατο.

Το γόνατο συνήθως χρειάζεται επανεξέταση από τον γιατρό σας ή από χειρουργό ορθοπαιδικό μόλις υποχωρήσει ο πόνος. Με αυτόν τον τρόπο θα αξιολογηθεί τυχόν σοβαρός τραυματισμός του συνδέσμου.



Πλευρική όψη του γονάτου

Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Για τη θεραπεία των ελαφρών τραυματισμών των ιστών στο γόνατο χρειάζονται συνήθως 3-6 εβδομάδες.
- Συγκεκριμένοι μύς του γονάτου θα τεθούν «εκτός λειτουργίας» εάν υπάρχει πόνος και οίδημα στο γόνατο. Με τις ασκήσεις θα μπορέσετε να τους θέσετε ξανά σε λειτουργία.
- Η αποκατάσταση της σωστής τεχνικής του βαδίσματος από νωρίς είναι πολύ σημαντική για τη λειτουργία του γονάτου σας.

Οι πρώτες 48-72 ώρες

Η αρχική θεραπεία βασίζεται στις παρακάτω αρχές

- **Ανάπαυση** – αποφύγετε δραστηριότητες που προκαλούν πόνο. Εάν δεν μπορείτε να στηριχθείτε άνετα στο πόδι σας, χρησιμοποιήστε πατερίτσες.
- **Πάγος** – εφαρμόζετε τον στο γόνατό σας κατά διαστήματα για 20 λεπτά το πολύ κάθε φορά. Παρεμβάλετε ένα νοτισμένο ύφασμα, όπως μία πετσέτα, ανάμεσα στον πάγο και το δέρμα σας. Οι παγοκύστες που κυκλοφορούν στο εμπόριο έχουν καλύτερο αποτέλεσμα γιατί παίρνουν τη φόρμα του δέρματός σας.
- **Συμπίεση** – εάν χρησιμοποιείτε επίδεσμο/κάλτσα συμπίεσης στη διάρκεια της ημέρας μπορεί να περιοριστεί η δυσφορία που αισθάνεστε.
- **Ύψωση** – όταν αναπαύεστε σηκώστε το πόδι σας (με μαξιλάρι) πάνω από το ύψος της καρδιάς για να περιορίσετε το οίδημα.
- **Αποφύγετε** τη θερμότητα, το αλκοόλ, το τρέξιμο/σπορ και το μασάζ.

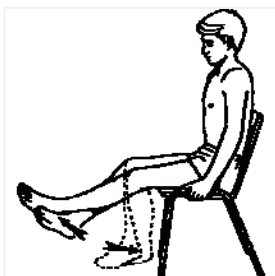
Συμβουλές για ταχύτερη ανάρρωση

- Χρησιμοποιήστε βοηθήματα βαδίσματος /πατερίτσες σύμφωνα με τις οδηγίες.
- Αυξάνετε βαθμιαία το βάρος που βάζετε στο πόδι σας κάθε μέρα.
- Φοράτε νάρθηκα, εφόσον σας έχει συνταγογραφηθεί, σύμφωνα με τις οδηγίες. Αφαιρέστε τον μόνο για να φροντίσετε την προσωπική σας υγιεινή.
- Πάρτε τα παυσίπονα που θα σας χορηγήσει ο ιατρός στο τμήμα επειγόντων περιστατικών και επικοινωνείτε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή τον φαρμακοποιό σας για το πώς θα ανακουφίξετε από τον πόνο.
- Πηγαίνετε στα ραντεβού παρακολούθησης που απαιτούνται.

Τραυματισμοί στο γόνατο

Προτεινόμενες ασκήσεις

Κάμψη και έκταση γονάτου



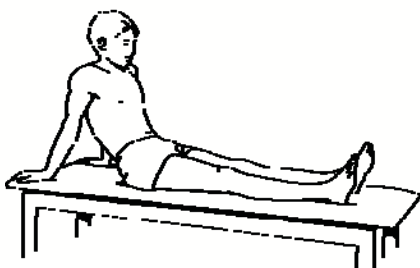
Λυγίστε και τεντώστε προσεκτικά το τραυματισμένο γόνατο. Επαναλάβετε 10 φορές, 3 φορές ημερησίως.

Ενδυνάμωση τετρακεφάλων

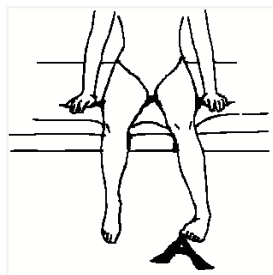
Σφίξτε τους μυς που βρίσκονται πάνω από το γόνατό σας πιέζοντας το πίσω μέρος των γονάτων σας στο κρεβάτι. Η πτέρνα θα πρέπει να σηκώνεται από το κρεβάτι.

Τυχόν νάρθηκες μπορούν να παραμείνουν.

Μείνετε για 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές, 3 φορές ημερησίως.



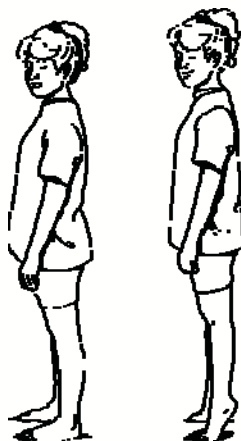
Συντήρηση αστράγαλου



Σχεδιάστε τα γράμματα της αλφαβήτου στο έδαφος χρησιμοποιώντας μόνο τον αστράγαλο και το πέλμα. Σχεδιάστε τα γράμματα από το Α έως το Ω.

Επαναλάβετε τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα.

Ασκήσεις με βάρος



Δοκιμάστε αυτές τις ασκήσεις όσο σας το επιτρέπει ο πόνος, μία εβδομάδα περίπου μετά τον τραυματισμό

Σηκωθείτε στις μύτες των ποδιών σας.

Επαναλάβετε 10 φορές, 3 φορές ημερησίως.

Οδηγίες:

Συμπληρωματική αγωγή

- Συμπληρωματική αγωγή με φυσιοθεραπείες σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού στο τμήμα επειγόντων περιστατικών και εφόσον διατίθενται στην περιοχή σας.
- Να παρακολουθείτε από ορθοπεδικό σύμφωνα με τις οδηγίες του ιατρού στο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:



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



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES