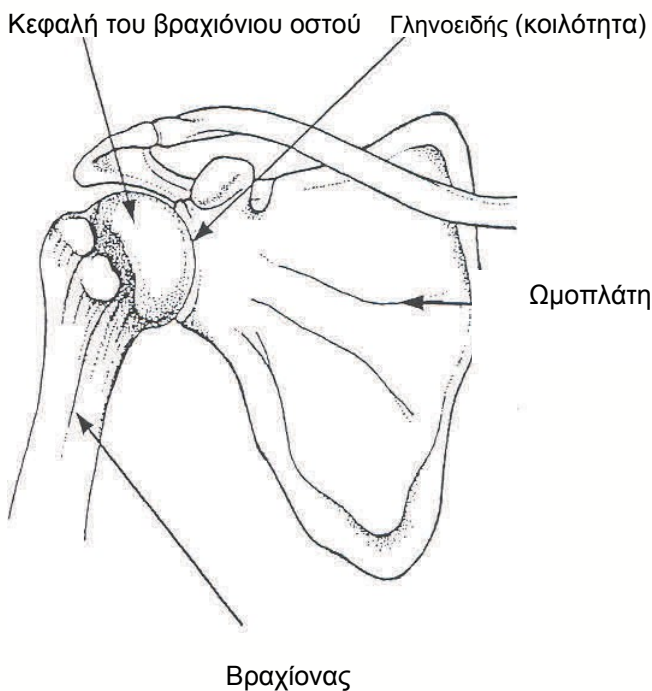


# Οπίσθιο εξάρθρωμα ώμου

## Τι είναι τα εξάρθρημα ώμου

Η άρθρωση του ώμου είναι μία σφαιροειδής άρθρωση. Η κεφαλή, η οποία βρίσκεται στο επάνω μέρος του βραχιόνιου οστού, εφαρμόζει μέσα σε μια ρηχή κοιλότητα που αποκαλείται γληνοειδής κοιλότητα και είναι τμήμα της ωμοπλάτης). Η άρθρωση αυτή παρουσιάζει μεγάλη ευκινησία αλλά είναι ασταθής.

Η κεφαλή συγκρατείται μέσα στην κοιλότητα με τη βοήθεια του ιστού, ο οποίος εφαρμόζει στην κεφαλή σαν κάλτσα. Τον ιστό ενισχύουν σύνδεσμοι και μυς.



Όταν η κεφαλή βγαίνει από την κοιλότητα τότε πρόκειται για εξάρθρωμα. Το πρόσθιο εξάρθρημα είναι κατά πολύ η συνηθέστερη μορφή εξάρθρηματος ώμου. Μπορεί να βλάψει τον θύλακα (το περίβλημα μαλακού ιστού γύρω από την άρθρωση), τον σύνδεσμο, τους μυς ή το οστό της άρθρωσης του ώμου. Μόλις ο ώμος «ξαναμπει στη θέση του» ή επανατοποθετηθεί, γίνονται ακτινογραφίες για να ελεγχθεί η θέση και να εξεταστεί εάν υπάρχουν άλλες βλάβες, όπως κατάγματα.

## Τι πρέπει να γνωρίζετε

- Όταν εξαρθρώσετε μία φορά τον ώμο σας υπάρχει αυξημένη πιθανότητα να τον εξαρθρώσετε ξανά.
- Όσο νεώτερος είστε τόσο πιο πιθανό είναι να τον εξαρθρώσετε ξανά.

## Συμβουλές για ταχύτερη ανάρρωση

- Πρέπει να φορέσετε νάρθηκα. Το χρονικό διάστημα που θα φορέσετε τον νάρθηκα θα το καθορίσει ο θεράπων ιατρός σας ή ο φυσιοθεραπευτής σας.
- Αφαιρέστε τον νάρθηκα μόνο για να κάνετε ασκήσεις στον αγκώνα ή για να φροντίσετε την προσωπική υγιεινή σας. Όταν αφαιρείτε τον νάρθηκα, είναι σημαντικό να ακουμπάτε τον βραχίονά σας στο πλευρό σας. Μη σηκώνετε τον βραχίονά σας για να καθαρίσετε στη μασχάλη από κάτω, θα πρέπει να σκύψετε προς τα εμπρός και να αφήσετε τον βραχίονά σας να κρέμεται.
- Εφαρμόζετε πάγο στον ώμο σας για τις πρώτες 48-72 ώρες. Ο πάγος βοηθά για τον περιορισμό του πόνου και του οιδήματος. Χρησιμοποιείτε παγοκύστες για 20 λεπτά το πολύ κάθε 1-2 ώρες όταν δεν κοιμάστε. Παρεμβάλετε ένα νοτισμένο ύφασμα, όπως μία πετσέτα, ανάμεσα στον πάγο και το δέρμα σας.
- Πάρτε τα παυσίπονα που θα σας χορηγήσει ο γιατρός στο τμήμα επειγόντων περιστατικών και επικοινωνείτε με τον οικογενειακό γιατρό σας ή τον φαρμακοποιό σας για το πώς θα ανακουφίζεστε από τον πόνο.
- Είναι σημαντικό να κάνετε ασκήσεις για τον αγκώνα και τον καρπό προκειμένου να προλάβετε τυχόν επιπλοκές στις εν λόγω αρθρώσεις.

# Οπίσθιο εξάρθρωμα ώμου

## Προτεινόμενες ασκήσεις

Μην ξεκινήσετε αμέσως τις ασκήσεις γιατί μπορεί να προκύψει νέο εξάρθρωμα. Όταν θα έχετε άνεση κινήσεων στο ντους, με τον ώμο σας κρεμασμένο στο πλάι, ξεκινήστε βαθμιαία ήπιες ασκήσεις. Αποφύγετε τις κινήσεις «ψηλά και μακριά από τον κορμό» μέχρι να σας συστήσει κάτι ανάλογο ο ιατρός σας.

### Κάμψη και έκταση ώμου



Βγάλτε τον βραχίονά σας από τον νάρθηκα και αφήστε τον βραχίονά σας να κρέμεται στο πλάι.

Λυγίστε και τεντώστε απαλά τον αγκώνα σας.

Επαναλάβετε 10 φορές, 3 φορές ημερησίως.

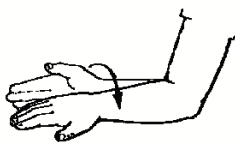
### Κάμψη και έκταση καρπού



Με τον βραχίονά σας μέσα στον νάρθηκα, μετακινήστε απαλά τον καρπό σας πάνω κάτω.

Επαναλάβετε 10 φορές ανά ώρα τις ώρες που δεν κοιμάστε.

### Περιστροφή του πήχη



Έχοντας τον βραχίονά σας ακουμπισμένο στο πλευρό σας και τον αγκώνα σας λυγισμένο, στρέψτε την παλάμη σας προς το έδαφος και περιστρέψτε την απαλά μέχρι να γυρίσει προς την οροφή.



Επαναλάβετε 10 φορές, 3 φορές ημερησίως.

### Ασκήσεις για την παλάμη

Ανοίξτε απαλά τα δάχτυλά σας μέχρι να τεντωθεί η παλάμη σας και ξανακλείστε τα σχηματίζοντας μία γροθιά.



Επαναλάβετε 10 φορές ανά ώρα τις ώρες που δεν κοιμάστε.

## Οδηγίες:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Συμπληρωματική αγωγή

- Προγραμματίστε ένα ραντεβού συμπληρωματικής αγωγής σε μια εβδομάδα με χειρουργό ορθοπεδικό ή τον παθολόγο σας.
- Σύμφωνα με τις συστάσεις του ιατρού στο τμήμα επειγόντων περιστατικών ή του χειρουργού ορθοπεδικού, προγραμματίστε συμπληρωματική αγωγή με φυσιοθεραπείες.

## Πού να απευθυνθείτε για βοήθεια:

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



Emergency  
Care Institute  
NEW SOUTH WALES