

ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Αρθροπλαστική γόνατος & φυσιοθεραπεία



Μαρία Σαχιά
Φυσιοθεραπεύτρια
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis
www.physiolpolis.gr
Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Η άρθρωση του γόνατος είναι μια πολυαξονική άρθρωση, υποχρεωμένη να υποβάλλεται σε μεγάλες καταπονήσεις και ταυτόχρονα να διατηρεί ικανοποιητική κινητικότητα και μεγάλη σταθερότητα.

Η εκφυλιστική αρθροπάθεια στο γόνατο με την πάροδο του χρόνου οδηγεί σε μείωση της τροχιάς κίνησης της άρθρωσης, σε μυϊκή ατροφία και πόνο που διαταράσσει την ποιότητα ζωής του ατόμου.

Η χειρουργική επέμβαση κατά την οποία αντικαθίστανται οι κατεστραμμένες αρθρικές επιφάνειες της κνήμης, του μηρού και τις περισσότερες φορές και της επιγονατίδας από ενδοπροθέσεις, με σκοπό τη δημιουργία μιας νέας τεχνητής άρθρωσης, **ονομάζεται αρθροπλαστική του γόνατος**, που στόχο έχει την εξάλειψη του πόνου και τη βελτίωση της λειτουργικής δραστηριότητας του ατόμου.

Οι αρθροπλαστικές, ανάλογα με τον τρόπο στερεοποίησής τους, διακρίνονται σε αρθροπλαστικές με ακρυλικό

τσιμέντο και χωρίς τσιμέντο. Στους ηλικιωμένους οι προθέσεις στερεώνονται με ακρυλικό τσιμέντο για καλύτερη σταθεροποίηση και η διάρκεια ζωής της νέας άρθρωσης κυμαίνεται στα 15 με 20 χρόνια, ανάλογα με τις δραστηριότητες, τη φυσική κατάσταση και το σωματότυπο του ασθενούς. Στα νεαρά άτομα προτιμάται η σταθεροποίηση των προθέσεων με εσωτερική ανάπτυξη οστού και όχι με τσιμέντο, διότι η φθορά και η χαλάρωση των υλικών επιταχύνονται λόγω της δραστηριότητας.

Η φυσιοθεραπεία γίνεται αρχικά προεγχειρητικά, όπου αναφέρεται στον ασθενή αναλυτικά το πρόγραμμα που θα ακολουθηθεί, για να είναι προετοιμασμένος σωματικά και ψυχικά.

Είδη φυσιοθεραπείας προεγχειρητικά

- Αναπνευστική φυσιοθεραπεία για ενδυνάμωση των αναπνευστικών μυών και εκμάθηση του βήχα για διευκόλυνση της απόχρεμψης και αποφυγή επιπλοκών.
- Ισομετρικές ασκήσεις όλων των μυών γύρω από το γόνατο για ενεργοποίηση και ενδυνάμωση, ασκήσεις ποδοκνημικής για την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος και αποφυγή των θρομβώσεων.
- Ασκήσεις βάδισης και ισορροπίας.
- Ενεργητικές ασκήσεις όλων των ελεύθερων αρθρώσεων και ασκήσεις αντίστασης.



• Εκμάθηση τρόπων αυτοεξυπηρέτησης.

Η φυσιοθεραπεία μετεγχειρητικά

Μετά την επέμβαση η φυσιοθεραπεία καλείται να καλύψει τις λειτουργικές ανάγκες του ασθενούς σε σύντομο χρονικό διάστημα.

Οι στόχοι της είναι:

- Η ελάττωση του πόνου, με το πόδι σε ανάρροπη θέση και τοποθέτηση ελαστικού επιδέσμου, εκτελώντας συσπάσεις της ποδοκνημικής, του τετρακέφαλου και των ισχιοκνημιαίων.
- Η πρόληψη των κατακλίσεων.
- Η πρόληψη της δυσκαμψίας, με την εφαρμογή συνεχούς παθητικής κίνησης και άμεσης ενεργητικής κινητοποίησης.

- Η αποφυγή αναπνευστικών επιπλοκών.
- Η ενδυνάμωση του τετρακέφαλου μυός, διότι μειώνεται αρκετά η δύναμή του και δυσκολεύεται στην έκταση του γόνατος, επηρεάζοντας τη βάδιση του ασθενούς.
- Η ικανοποιητική τροχιά κίνησης.
- Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ασθενούς.
- Η εκμάθηση και η βελτίωση του τρόπου βάδισης, διότι αλλάζουν το μήκος βήματος και διασκελισμού και ο χρόνος στήριξης στο χειρουργημένο μέλος.
- Η σωστή χρήση των βοηθητικών μέσων, για τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της λειτουργικότητας.
- Η γρήγορη και ασφαλής ανεξαρτητοποίηση του ασθενούς.

Κατά την έξοδο του ασθενούς από το νοσοκομείο τον συμβουλεύουμε να θυμάται ότι η αντοχή και η ζωή της νέας άρθρωσης εξαρτώνται από εκείνον. Πρέπει επομένως να φροντίσει: Να μην πάρει βάρος, διότι επηρεάζει αρνητικά την αρθροπλαστική. Να μην κουράζει υπερβολικά το πόδι του, αποφεύγοντας και την ορθοστασία. Να μην κάθεται σε βαθιές πολυθρόνες. Να χρησιμοποιεί το ασανσέρ όπου υπάρχει. Κατά τη βάδιση να φορά κατάλληλα υποδήματα, για την εξουδετέρωση των κραδασμών. Τέλος, να θυμάται πως πρέπει να ασκείται καθημερινά, με μικρή ένταση, για τη διατήρηση της φυσικής του κατάστασης, αλλά και για τη διατήρηση και τη βελτίωση της μυϊκής του δύναμης, της αντοχής του και της νευρομυϊκής συναρμογής. ■