



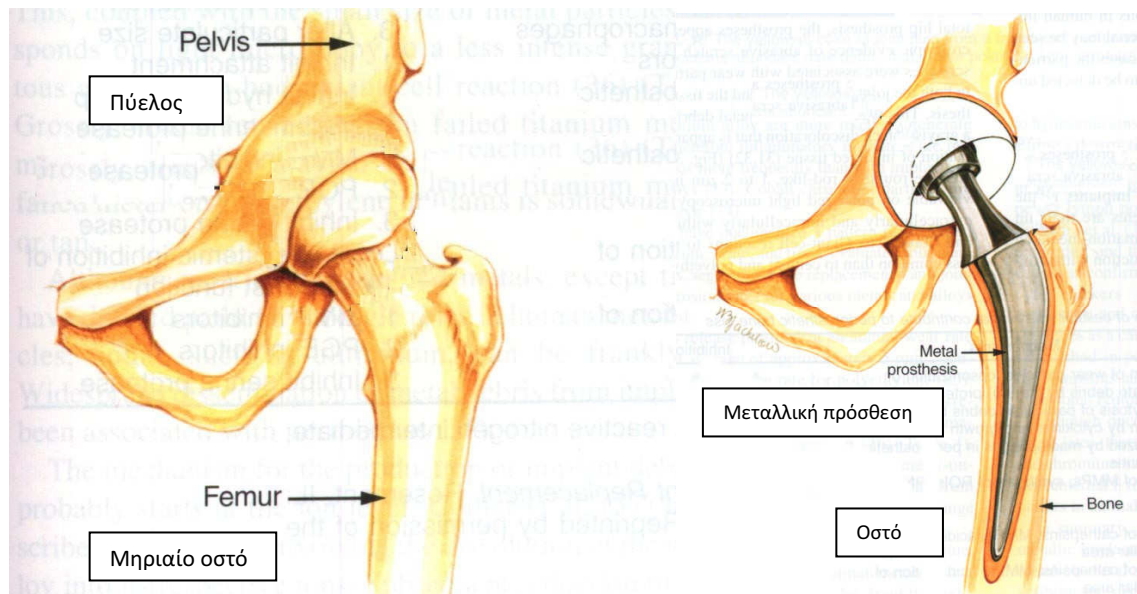
ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΙΣΧΙΟΥ [TOTAL HIP REPLACEMENT]

Αυτό το φυλλάδιο διατίθεται για επιμορφωτικούς λόγους. Δε θεωρείται ότι περιέχει απαντήσεις σε όλες τις ερωτήσεις που δύναται να έχετε πριν συναινέσετε για τη χειρουργική επέμβασή σας.

Αν έχετε τυχόν ερωτήσεις αναφορικά με τη χειρουργική επέμβασή σας, παρακαλείστε να ρωτήσετε το γιατρό σας.

ΤΟ ΙΣΧΙΟ: [THE HIP:]

Η άρθρωση του ισχίου είναι μία άρθρωση σφαίρας και κόγχης: το σφαιρικό τμήμα στην κορυφή του μηριαίου οστού εφαρμόζει στενά στην κόγχη του πυελικού οστού. Υπάρχουν πολλοί ισχυροί σύνδεσμοι και ένας σκληρός ινώδης ιστός (ονομάζεται θήκη άρθρωσης), που κρατά τη σφαίρα στη θέση της.



Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή αιτία για τη χειρουργική επέμβαση αρθροπλαστικής ισχίου. Αυτή η κατάσταση είναι γνωστή ως «αρθρίτιδα φθοράς» - απλά το ισχίο φθείρεται. Το μείζον πρόβλημα στην οστεοαρθρίτιδα είναι ότι ο χόνδρος στην επιφάνεια του οστού στο εσωτερικό της άρθρωσης φθείρεται. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προκαλείται τριβή επί των οστών και η θήκη της άρθρωσης πυκνώνει. Αυτό καταλήγει σε πόνο, δυσκαμψία και μυϊκό σφίξιμο.

Η χειρουργική επέμβαση αρθροπλαστικής ισχίου αντικαθιστά το σφαιρικό τμήμα, που συνδέεται με ένα στέλεχος που εισάγεται εντός του μηριαίου οστού και κόγχης.

Το Βράδυ Πριν τη Χειρουργική Επέμβασή σας:**[The Night Before Your Operation:]**

- Σας συμβουλεύουμε να κάνετε ντους το βράδυ πριν από τη χειρουργική επέμβασή σας με αντισηπτικό σαπούνι.
- Μη φάτε και πιείτε όπως σας συμβούλεψαν στην Κλινική Προ-Εισαγωγής [Preadmission].
- Παρακαλείστε **ΝΑ ΜΗ** ξυρίσετε την τοποθεσία που θα χειρουργηθείτε
- Είναι σημαντικό να πάτε στην τουαλέτα πριν την επέμβασή σας, καθώς η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι πρόβλημα μετά τη χειρουργική επέμβασή σας.
- Αφαιρέστε τυχόν μανό νυχτών.

Την Ημέρα της Χειρουργικής Επέμβασής σας: Πριν από την εγχείρησή σας:**[The Day of Operation: Before your surgery:]**

- Κάντε άλλο ένα ντους με αντισηπτικό σαπούνι πριν προσέλθετε στο νοσοκομείο.
- Παρακαλείστε να ακολουθήσετε τις οδηγίες για φάρμακα που σας δόθηκαν από την Κλινική Προ-Εισαγωγής.
- Θα εισαχθείτε στο νοσοκομείο και θα σας ζητηθεί να φορέσετε μια νοσοκομειακή ποδιά και να αφαιρέσετε οποιοδήποτε μακιγιάζ, κοσμήματα ή μανό νυχτών (μπορείτε να ζητήσετε να στερεωθεί η βέρα σας με ταινία, αν απαιτείται).
- Θα σας εισαγάγει νοσηλευτής και επίσης θα σας δει ο Αναισθησιολόγος, που θα συζητήσει μαζί σας το είδος του αναισθητικού που θα σας παρασχεθεί και θα δείτε επίσης τον ορθοπεδικό γιατρό.

Την Ημέρα της Εγχείρησης: Μετά τη Χειρουργική Επέμβασή Σας: **[The Day of Surgery : After Your Operation:]**

Μετά τη χειρουργική επέμβασή σας θα σας πάνε στο Θάλαμο Ανάρρωσης και θα σας δοθεί οξυγόνο μέσω μάσκας. Συνήθως η παραμονή στο θάλαμο ανάρρωσης είναι περίπου μια ώρα ή λίγο παραπάνω. Μπορεί να έχετε:

- Ενδοφλέβιο σωλήνα ορού στο χέρι σας που σας δίνει υγρά, ανακούφιση από τον πόνο και αντιβιοτικά φάρμακα.
- Ένα μικρό προσωρινό πλαστικό σωλήνα αποστράγγισης στο ισχίο σας για να αφαιρούνται τυχόν περίσσεια υγρά από το τραύμα σας. Μερικό από το αίμα που χάνετε σε αυτή την αποστράγγιση μπορεί να είναι δυνατό να σας επιστραφεί μέσω του ορού στο χέρι σας.
- Ένα μικρό προσωρινό πλαστικό σωλήνα που ονομάζεται καθετήρας για να στραγγίζει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη σας.

Όταν Είστε Στο Θάλαμο: **[Once You Are On the Ward:]**

- Το νοσηλευτικό προσωπικό θα σας παρακολουθεί τακτικά και θα σημειώνει την πρόοδό σας.
- Θα σας δοθεί ενδοφλέβια αντιβιοτική αγωγή, συνήθως για 24 ώρες.
- Θα σας δοθούν να φορέσετε άσπρες κάλτσες συμπίεσης που βοηθούν στην αποτροπή ανάπτυξης θρόμβων αίματος στο πόδι σας.
- Θα μπορείτε να κάθεστε έξω από το κρεβάτι μετά τη χειρουργική επέμβασή σας. Οι φυσιοθεραπευτές ή οι νοσηλευτές θα σας βοηθήσουν για αυτό.
- Θα σας ενθαρρύνουν να κάνετε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και βηξίματος για ν' αποφευχθούν λοιμώξεις του θώρακα, καθώς επίσης και ασκήσεις για τον αστράγαλο (να κινείτε τις πατούσες σας εμπρός και πίσω).
- Ο χειρουργός σας ίσως έχει τοποθετήσει στο ισχίο σας ένα μικρό καθετήρα κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασής σας. Μέσω αυτού του καθετήρα θα σας παρέχεται τοπικό αναισθητικό και αντι-φλεγμονώδη φάρμακα στην άρθρωση του ισχίου σας από το νοσηλευτικό προσωπικό για να καταπραΰνουν τον πόνο.

Η Πρώτη Ημέρα μετά τη Χειρουργική Επέμβασή σας: 1^η Ημέρα **[The First Day After Your Operation : Day 1]**

- Θα μπορείτε είτε να σας πλύνουν στο κρεβάτι είτε να σας βοηθήσουν να κάνετε ντους αν αισθάνεστε καλά.
- Μπορεί να σας δοθεί φαρμακευτική αγωγή για αραίωση του αίματος ώστε να αποτραπεί η θρόμβωση του αίματος.
- Το φάρμακο αυτό θα σας παρέχεται καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο ή μερικές φορές για συνολικά έως και 14 ημέρες μετά την επέμβασή σας, ακόμη κι όταν πάτε στο σπίτι.
- Οι νοσηλευτές θα μάθουν εσάς ή ένα συγγενή/ φίλο να παίρνετε τα φάρμακα ή να οργανώσουν να σας επισκέπτεται ένας κοινοτικός νοσηλευτής για να σας παρέχει τα φάρμακα. (Αυτό μερικές φορές εξαρτάται από την περιοχή που κατοικείτε).
- Συνήθως θα σας δοθεί ένα ποτό και θα σας ενθαρρύνουν να λάβετε φάρμακο για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας κατά τη διάρκεια της διαμονής σας στο νοσοκομείο.
- Η αποστράγγιση της πληγής σας θα αφαιρεθεί και θα αλλαχθεί ο επίδεσμός σας. Ο επίδεσμος είναι συνήθως ένας διαφανής αδιάβροχος επίδεσμος. Μπορείτε να κάνετε ντους με τον επίδεσμό σας.
- Ο ενδοφλέβιος ορός σας συνήθως αφαιρείται. Θα σας δοθούν παυσίπονα χάπια.
- Οι παγοκύστες αποτελούν αποτελεσματική μορφή ανακούφισης του πόνου σε συνδυασμό με παυσίπονα φάρμακα. Παρακαλείστε να μη διστάσετε να ζητήσετε μια.
- Μερικές φορές μπορεί να χρειαστείτε μετάγγιση αίματος, ανάλογα με τα αποτελέσματα των εξετάσεων του αίματός σας.
- Θα σηκωθείτε από το κρεβάτι για να κάνετε ασκήσεις με τη βοήθεια του φυσιοθεραπευτή σας. Ο φυσιοθεραπευτής θα σας βοηθήσει επίσης με ασκήσεις του αστράγαλου και του ισχίου και με βαθιές ασκήσεις αναπνοής. Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις τακτικά.
- Ο καθετήρας των ούρων σας (αν έχετε), θα αφαιρεθεί.

Η Δεύτερη Ημέρα Μετά τη Χειρουργική Επέμβασή σας και Μέχρι την Ημέρα του Εξιτηρίου από το Νοσοκομείο:

[The Second Day After Your Operation and Until the Day of Discharge from hospital:]

- Από τη δεύτερη ημέρα και μετά θα κάνετε ντους το πρωί και αναμένεται να γίνετε πιο ανεξάρτητοι κάθε ημέρα που περνά.
- Θα ξεκινήσετε να περπατάτε με το φυσιοθεραπευτή χρησιμοποιώντας ένα περιπατητήρα για βοήθεια.
- Το νοσηλευτικό προσωπικό είναι διαθέσιμο να σας βοηθήσει όπως χρειάζεστε, αλλά σας ενθαρρύνουμε να είστε όσο το δυνατόν περισσότερο ανεξάρτητοι μόλις αποκτήσετε κινητικότητα. **Η πρόοδος σας εξαρτάται τελικά από εσάς.**

Την Ημέρα του Εξιτηρίου:

[The Day of Discharge:]

- Είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιο άτομο που θα σας μεταφέρει στο σπίτι την ημέρα που θα λάβετε εξιτήριο.
- Θα πάτε στο σπίτι με όλες τις οδηγίες παρακολούθησης, τα αναγκαία έγγραφα και φάρμακα που περιλαμβάνουν παυσίπονα και το φάρμακο αραιώσης τους αίματός σας (αν απαιτείται).

Σχεδιασμός Για το Εξιτήριο από το Νοσοκομείο στο Σπίτι:

[Planning For Discharge from hospital to home:]

Ένας Εργοθεραπευτής θα σας δείξει πώς να κάνετε ορισμένες δραστηριότητες προσωπικής φροντίδας. Αυτό περιλαμβάνει:

- Ντους – χρήση ειδικού εξοπλισμού
- Ντύσιμο – εναλλακτικούς τρόπους να φοράτε παπούτσια και κάλτσες
- Να κινήστε πάνω στο κρεβάτι, να σηκώνεστε από τις καρέκλες και να πηγαίνετε στην τουαλέτα.

Σας ενθαρρύνουμε να αρχίσετε το σχεδιασμό του εξιτηρίου σας από το νοσοκομείο πριν από τη χειρουργική επέμβασή σας, για παράδειγμα, την προετοιμασία των γευμάτων και την κατάψυξή τους και να σκεφτείτε πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν θα είστε στο σπίτι.

Διατίθεται κοινωνικός λειτουργός για να σας παράσχει βοήθεια να προγραμματίσετε υπηρεσίες όπως φροντίδα στο σπίτι, αν νομίζετε ότι θα χρειαστείτε βοήθεια. Παρακαλείστε να μιλήσετε με το νοσηλευτικό προσωπικό (όσο το δυνατόν νωρίτερα μετά την εισαγωγή σας), αν νομίζετε ότι θα χρειαστείτε να μιλήσετε στον κοινωνικό λειτουργό.

Προφυλάξεις του Ισχίου:

[Hip Precautions:]

Μετά από την αρθροπλαστική ισχίου υπάρχουν ορισμένες κινήσεις που **ΠΡΕΠΕΙ** να αποφεύγονται, καθώς αυτές οι κινήσεις δύνανται να προκαλέσουν εξάρθρωση του νέου ισχίου σας. Αυτές οι κινήσεις είναι:

- **ΜΗ** λυγίζετε το ισχίο σας περισσότερο από μια ορθή γωνία
- **ΜΗ** σταυρώνετε τα πόδια σας (στα γόνατα ή τους αστράγαλους)
- **ΜΗ** περιστρέφεστε στο χειρουργημένο πόδι

Στην πράξη αυτό σημαίνει:

ΜΗ:

- Σκύβετε κάτω για να σηκώσετε αντικείμενα από το πάτωμα
- Σκύβετε κάτω για να φορέσετε τα παπούτσια σας
- Κάθεστε σε χαμηλές καρέκλες και λεκάνες τουαλέτας

ΝΑ:

- Χρησιμοποιείτε ένα αντικείμενο για να πιάνετε εύκολα αντικείμενα και παπούτσια
- Κοιμάστε με ένα μαξιλάρι ανάμεσα στα πόδια σας ώστε να μη τα σταυρώνετε
- Χρησιμοποιείτε ένα κόκαλο για παπούτσια με μακρύ χερούλι και να φοράτε κατά προτίμηση παντοφλέ παπούτσια (όχι σαγιονάρες)

Οι νοσοκόμες, γιατροί, ο εργοθεραπευτής και ο φυσικοθεραπευτής θα σας υπενθυμίζουν αυτές τις προφυλάξεις. **Πρέπει** να κρατάτε αυτές τις προφυλάξεις για τουλάχιστον τρεις μήνες μετά τη χειρουργική επέμβασή σας ή μέχρι να σας πει ο χειρουργός σας ότι δεν είναι πλέον απαραίτητες.