



ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ [TOTAL KNEE REPLACEMENT]

Αυτό το φυλλάδιο περιέχει γενικές πληροφορίες για τις χειρουργικές επεμβάσεις ολικής αρthroπλαστικής γόνατος. Ίσως επιθυμείτε να κάνετε περισσότερες ερωτήσεις στο γιατρό σας πριν συναινέσετε για τη χειρουργική επέμβασή σας.

Ενημερωμένο τον Οκτώβριο του 2011

Το γόνατο [The knee]:

Η άρθρωση του γόνατος αποτελείται από 3 οστά και αποτελεί την μεγαλύτερη άρθρωση του σώματος. Αυτά τα οστά είναι:

- Η κορυφή του οστού της κνήμης (ή κνήμη)
- Το χαμηλότερο μέρος του μηριαίου οστού (ή μηριαίο οστό)
- Η επιγονατίδα



Τα άκρα αυτών των οστών περιβάλλονται από χόνδρο. Τα οστά συγκρατούνται στη θέση τους από συνδέσμους και τένοντες (ισχυρούς ιστούς σα νήματα).

Η οστεοαρθρίτιδα είναι η πιο κοινή αιτία για την ολική αρθροπλαστική του γόνατος. Με την πάροδο του χρόνου ο χόνδρος στην επιφάνεια του οστού μέσα στις αρθρώσεις φθείρεται αφήνοντας ανώμαλα ή παραμορφωμένα άκρα οστών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να προκαλείται τριβή επί των οστών, προκαλώντας πόνο και περιορισμό της κίνησης. Το γόνατο δεν κάμπτεται ομαλά και το περπάτημα μπορεί να γίνει δύσκολο.

Οι χειρουργικές επεμβάσεις αρθροπλαστικής γόνατος αντικαθιστούν τις φθαρμένες επιφάνειες της άρθρωσης του γόνατος. Η χειρουργική επέμβαση μπορεί να απαιτήσει είτε μερική είτε ολική αντικατάσταση της άρθρωσης του γόνατος. Η απόφαση μεταξύ μιας μερικής ή ολικής αρθροπλαστικής αποφασίζεται από το γιατρό.

Μερικοί από τους κοινούς λόγους για τους οποίους χρειάζεται η αρθροπλαστική γόνατος περιλαμβάνουν:

- ανακούφιση από τον πόνο
- αύξηση της ικανότητας του γόνατος να λυγίζει

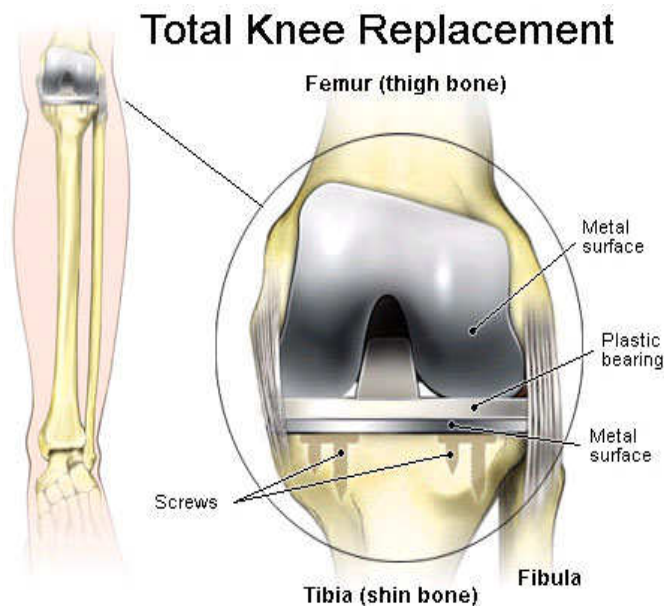
- διόρθωση κάποιας παραμόρφωσης
- επιδιόρθωση ενός κατεστραμμένου γόνατου
- βελτίωση της κινητικότητας και της ισορροπίας

Υπάρχουν διάφοροι τύποι ολικής αρθροπλαστικής γόνατος. Ο γιατρός σας θα επιλέξει το πιο κατάλληλο τύπο που σας ταιριάζει.

Υπάρχουν 3 κύρια μέρη αρθροπλαστικής γόνατος:

- το άνω τμήμα (μηριαίο οστό)
- το κάτω τμήμα (κνήμη)
- το τμήμα της επιγονατίδας

Ο γιατρός θα εξασφαλίσει ότι θα λάβετε το κατάλληλο μέγεθος κομματιών για τις ανάγκες σας.



Τι πρέπει να κάνω για να προετοιμαστώ για τη χειρουργική επέμβασή μου αρθροπλαστικής γόνατος;
[What should I do to prepare for my knee replacement operation?]

Το βράδυ πριν τη χειρουργική επέμβασή σας:
[The night before your operation:]

- Πρέπει να έχετε κάνει ντους με αντισηπτικό σαπούνι.
- Μη φάτε και πιείτε. Θα λάβετε οδηγίες από την Κλινική Προ-Εισαγωγής [Preadmission] όσον αφορά το φαγητό και τα ποτά.
- Παρακαλείστε να μη ξυρίσετε το γόνατό σας.
- Θα πρέπει να προσπαθήσετε να πάτε στην τουαλέτα, και να κάνετε εκκένωση των εντέρων σας. Η δυσκοιλιότητα μπορεί να είναι πρόβλημα μετά τη χειρουργική επέμβασή σας.
- Αφαιρέστε τυχόν μανό νυχιών.

Τι θα μου συμβεί την ημέρα της χειρουργικής επέμβασής μου; [What will happen to me on the day of my operation?]

Πριν από τη χειρουργική επέμβασή σας: [Before your operation:]

- Κάντε ντους με αντισηπτικό σαπούνι πριν προσέλθετε στο νοσοκομείο.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες για φάρμακα που σας έχουν δοθεί από την Κλινική Προ-Εισαγωγής.
- Θα εισαχθείτε στο νοσοκομείο.
- Θα σας δει νοσηλεύτης.
- Θα σας ζητηθεί να φορέσετε μια νοσοκομειακή ποδιά.
- Θα χρειαστεί να αφαιρέσετε οποιοδήποτε μακιγιάζ, κοσμήματα ή μανό νυχιών.
- Θα σας δει ο αναισθησιολόγος σας. Ο αναισθησιολόγος θα σας μιλήσει για το αναισθητικό σας.
- Θα σας δει ο ορθοπεδικός γιατρός σας.

Μετά τη χειρουργική επέμβασή σας: [After your operation:]

Μετά τη χειρουργική επέμβασή σας, θα σας πάνε στο Θάλαμο Ανάρρωσης. Θα σας δοθεί οξυγόνο μέσω μάσκας. 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 γόνατό σας για να αφαιρείται 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.

Συνήθως θα παραμείνετε στο θάλαμο ανάρρωσης για περίπου μία ώρα, προτού μεταφερθείτε σε θάλαμο.

Όταν είστε στο θάλαμο: [When you are on the ward:]

- Θα σας ελέγχουν τακτικά οι νοσηλεύτές.
- Θα σας δοθεί ενδοφλέβια αντιβιοτική αγωγή συνήθως για 24 ώρες.
- Θα σας δοθούν να φορέσετε 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 νοσηλεύτές θα σας βοηθήσουν.
- Θα σας ενθαρρύνουν να κάνετε ασκήσεις βαθιάς αναπνοής και βηξίματος για ν' αποφευχθούν λοιμώξεις του θώρακα.
- Θα ενθαρρυνθείτε να κάνετε ασκήσεις στον αστράγαλο και στο πόδι.
- Ο γιατρός σας ίσως τοποθετήσει ένα μικρό καθετήρα στο γόνατο κατά τη διάρκεια της χειρουργικής επέμβασής σας. Μέσω αυτού του καθετήρα το προσωπικό θα σας παρέχει τοπικό αναισθητικό και αντι-φλεγμονώδη φάρμακα στην άρθρωση του γόνατος για να καταπραΰνουν τον πόνο.

**Τι θα μπορώ να κάνω την πρώτη ημέρα μετά τη χειρουργική επέμβασή μου;
[What will I be able to do on the first day after my operation?]**

- Θα σας πλύνουν στο κρεβάτι ή θα σας βοηθήσουν να κάνετε ντους.
- Μπορεί να σας δοθεί φαρμακευτική αγωγή για αραίωση του αίματος ώστε να αποτραπεί η θρόμβωση του αίματος. Θα σας παρέχεται αυτό το φάρμακο καθ' όλη τη διάρκεια της παραμονής σας στο νοσοκομείο. Μπορεί επίσης να χρειαστεί να παίρνετε φάρμακα έως και 14 ημέρες μετά την επέμβασή σας όταν είστε στο σπίτι. Οι νοσηλευτές θα μάθουν εσάς ή ένα συγγενή ή φίλο να παίρνετε τα φάρμακα. Οι νοσηλευτές μπορούν να οργανώσουν επίσης να σας επισκέπτεται ένας κοινοτικός νοσηλευτής για να σας παρέχει το φάρμακο.
- Συνήθως θα σας δοθεί ένα ποτό και φάρμακο για την πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Θα σας ενθαρρύνουν να παίρνετε φάρμακα 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.
- Ίσως σας προσφέρουν ένα πακέτο πάγου για να βοηθήσει την ανακούφιση του πόνου.
- Μπορεί να χρειαστείτε μετάγγιση αίματος. Ο γιατρός θα σας μιλήσει εάν αυτό είναι απαραίτητο.
- Θα σηκωθείτε από το κρεβάτι για να κάνετε ασκήσεις με το φυσιοθεραπευτή σας. Ο φυσιοθεραπευτής θα σας βοηθήσει με ασκήσεις του αστράγαλου και του γόνατου και με βαθιές ασκήσεις αναπνοής. Είναι πολύ σημαντικό να κάνετε αυτές τις ασκήσεις τακτικά.
- Ο καθετήρας των ούρων σας (αν έχετε), θα αφαιρεθεί.

**Τι θα είμαι σε θέση να κάνω δύο ημέρες μετά τη χειρουργική επέμβασή μου;
[What will I be able to do two days after my operation?]**

- Ενώ είστε στο νοσοκομείο θα κάνετε ντους το πρωί.
- Θα ξεκινήσετε να περπατάτε με το φυσιοθεραπευτή χρησιμοποιώντας ένα περιπατητήρα για βοήθεια.
- Θα σας ενθαρρύνουν να φροντίζετε τον εαυτό σας όσο το δυνατόν περισσότερο γιατί αυτό θα σας βοηθήσει να επιστρέψετε στο σπίτι γρηγορότερα. Οι νοσηλευτές μπορούν να σας βοηθήσουν αν χρειαστεί.
- Ένας εργοθεραπευτής θα σας διδάξει πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας. Ο εργοθεραπευτής μπορεί να σας δείξει πώς να:
 - Κάνετε ντους με ειδικό εξοπλισμό, για παράδειγμα, χρησιμοποιώντας μια καρέκλα ή ντους χειρός.
 - Να ντύνεστε, όπως να φοράτε τα παπούτσια και τις κάλτσες.
 - Να κινήστε στο κρεβάτι.
 - Να πηγαίνετε στην τουαλέτα.
 - Να κάθεστε και να σηκώνεστε από τις καρέκλες.

**Τι θα μου συμβεί όταν φύγω από το νοσοκομείο;
[What will happen to me when I leave the hospital?]**

- Είναι σημαντικό να υπάρχει κάποιο άτομο που θα σας μεταφέρει στο σπίτι.
- Θα σας δοθούν πληροφορίες σχετικά με ραντεβού παρακολούθησης, οδηγίες για τη φροντίδα των πληγών και για τα φάρμακα για το σπίτι σας.

**Σχεδιασμός για το εξιτήριο από το νοσοκομείο στο σπίτι
[Planning for discharge from hospital to home]**

Θέλουμε να σας ενθαρρύνουμε να προγραμματίσετε το εξιτήριό σας από το νοσοκομείο πριν από τη χειρουργική επέμβασή σας. Θα πρέπει να σκεφτείτε πώς να φροντίζετε τον εαυτό σας όταν είστε στο σπίτι. Για παράδειγμα, να σκεφτείτε την προετοιμασία των γευμάτων και την κατάψυξή τους.

Το νοσοκομείο διαθέτει κοινωνικό λειτουργό για να σας βοηθήσει να προγραμματίσετε φροντίδα στο σπίτι, αν νομίζετε ότι θα χρειαστείτε βοήθεια. Παρακαλείστε να μιλήσετε με το προσωπικό του γραφείου κίνησης ασθενών του νοσοκομείου, αν νομίζετε ότι θα χρειαστείτε βοήθεια και θα θέλατε να μιλήσετε στον κοινωνικό λειτουργό.

Παραγωγή: Τμήμα Ορθοπεδικής Χειρουργικής, Νοσοκομείο Sutherland.