

## ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕ ΧΕΙΡΟΥΡΓΗΘΕΝ ΚΑΤΑΓΜΑ ΈΞΩ ΣΦΥΡΟΥ

### ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ

Η χειρουργική επέμβαση γίνεται σε περιπτώσεις όπου υπάρχει σημαντική μετατόπιση και ο μηχανισμός κάμψης και έκτασης της ποδοκνημικής έχει διαταραχθεί.

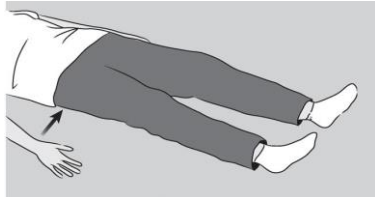


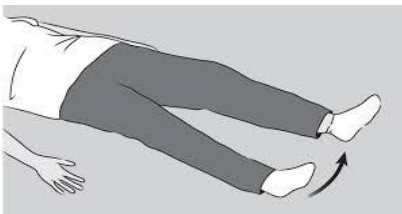


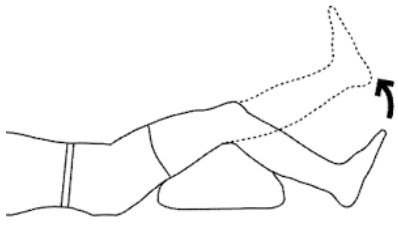

### ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ

Η ποδοκνημική είναι κλειδωμένη σε ουδέτερη θέση μέσα στο νάρθηκα. Σε διάστημα συνήθως 6 εβδομάδων μετά το χειρουργείο πραγματοποιείται ακτινολογικός επανέλεγχος ώστε να καθοριστεί η πορεία της αποκατάστασης από το γιατρό. Ο νάρθηκας μπορεί να χρειαστεί να παραμείνει για μεγαλύτερο διάστημα στην περίπτωση που ο ρυθμός αποκατάστασης του κατάγματος είναι βραδύς.

### ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

Η τακτική άσκηση είναι σημαντική για να επιστρέψετε γρήγορα στις καθημερινές σας δραστηριότητες αλλά και για να αποφευχθούν επιπλοκές όπως θρομβοφλεβίτιδα, πνευμονική εμβολή και αναπνευστικές λοιμώξεις. Η κίνηση των δακτύλων του χειρουργημένου ποδιού επιτρέπεται αρκεί να μην ασκείται πίεση μέσα στο νάρθηκα. Συνιστάται να κάνετε 20-30 λεπτά άσκηση για 2-3 φορές την ημέρα.

<p><i>Ρυθμικές ασκήσεις γλουτών</i></p> <p>Κρατήστε τους γλουτούς σας σφιγμένους και μετρήστε μέχρι το 5. Επαναλάβετε. Η άσκηση αυτή συνιστάται να γίνεται όσο πιο συχνά μπορείτε.</p>	
<p><i>Σύσπαση τετρακέφαλου</i></p> <p>Κρατήστε το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο – κολλημένο στο κρεβάτι με τα δάκτυλα προς τα πάνω. Μείνετε εκεί για 5-10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση 10 φορές. Συνιστάται να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα.</p>	
<p><i>Ανύψωση τεντωμένου κάτω άκρου</i></p> <p>Σηκώστε το πόδι σας τεντωμένο και κρατήστε το εκεί για 5 δευτερόλεπτα. Κατεβάστε το αργά και επαναλάβετε μέχρι να κουραστεί. Συνιστάται να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα.</p>	
<p><i>Απαγωγή κάτω άκρου</i></p> <p>Κρατήστε το χειρουργημένο πόδι τεντωμένο και τα δάκτυλα προς τα πάνω. Διατηρώντας τη θέση αυτή απομακρύνετε το πόδι προς τα έξω αυξάνοντας το άνοιγμα ανάμεσα στα πόδια. Επαναφέρετε. Συνιστάται να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα.</p>	

<p><b>Εξάσκηση τετρακέφαλου</b></p> <p>Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι ή μια τυλιγμένη πετσέτα κάτω από το γόνατο του χειρουργημένου ποδιού. Τεντώστε το γόνατο του χειρουργημένου ποδιού και κρατήστε το τεντωμένο για 5-10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές. Συνίσταται να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα.</p>	
<p><b>Λύγισμα γόνατος</b></p> <p>Λύγισμα του χειρουργημένου ποδιού με υποστήριξη από το κρεβάτι. Σύρετε τη φτέρνα σας προς τους γλουτούς σας σταθερά. Μην Αφήνετε το γόνατο να πέσει προς τα μέσα ή προς τα έξω. Επαναλάβετε 10 φορές. Συνίσταται να γίνεται 3-4 φορές την ημέρα</p>	

## ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:

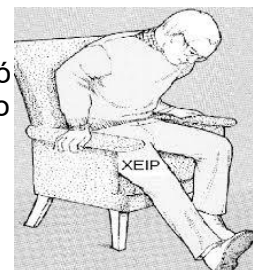
### Κατέβασμα από το κρεβάτι

Η μετακίνηση γίνεται ευκολότερα όταν το χειρουργημένο πόδι βρίσκεται στην έξω πλευρά του κρεβατιού από όπου γίνεται και η μετακίνηση. Το γόνατο του χειρουργημένου ποδιού είναι τεντωμένο σε όλη τη διάρκεια της κίνησης. Δεν επιτρέπεται να πέφτει βάρος στο χειρουργημένο πόδι κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά το χειρουργείο. **Η έναρξη της φόρτισης του χειρουργημένου ποδιού γίνεται σε συνεννόηση με το γιατρό σας.**



### Κάθισμα και σήκωμα από την καρέκλα

Μη χρησιμοποιείται το χειρουργημένο πόδι όταν κάθεστε ή σηκώνεστε από την καρέκλα. Χρησιμοποιήστε το 'Π' για να στηριχθείτε και μεταφέρετε όλο το βάρος σας στο υγιές πόδι και στα χέρια.



### Βάδιση

Σύντομα μετά το χειρουργείο θα αρχίσετε να βαδίζετε μικρές αποστάσεις. Αυτό θα βοηθήσει στην ταχύτερη ανάρρωσή σας. Ο γιατρός σας ορίζει πόσο βάρος πρέπει να βάζετε στο χειρουργημένο πόδι σε κάθε στάδιο της ανάρρωσης σας.

Κρατήστε το πρώτο διάστημα το χειρουργημένο πόδι στον αέρα. Στηριχτείτε καλά με τα χέρια πάνω στο 'Π' και φέρτε το υγιές πόδι μπροστά. Μη βιάζεστε και περπατήστε όσο πιο ομαλά γίνεται.