

# Αποκατάσταση μετά από Χειρουργική Επέμβαση Αντικατάστασης Ισχίου

Συγχαρητήρια για την αντικατάσταση του ισχίου σας! Αυτό το φυλλάδιο περιγράφει τη διαδικασία ανάρρωσής σας, χωρισμένη σε τρεις φάσεις. Ακολουθήστε αυτές τις οδηγίες για να εξασφαλίσετε μια ομαλή ανάρρωση.

## Φάση 1: Οξεία Αποκατάσταση (Ημέρες 1-14)

### Στόχοι:

- Διαχείριση Πόνου
- Βελτίωση Κινητικότητας
- Διαχείριση και Ίαση Τραύματος

### Σημαντικά Σημεία:

- Διαχείριση Πόνου:** Πάρτε τα αναλγητικά σας όπως σας έχει συνταγογραφηθεί. Η σωστή διαχείριση του πόνου είναι σημαντική για την κινητικότητα και την ανάρρωσή σας.
- Κινητικότητα:**
  - Χρησιμοποιήστε έναν περιπατητή ή πατερίτσες όπως σας έχει υποδειχθεί από την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης.
  - Αποφύγετε το να καθίσετε σταυροπόδι, να λυγίσετε στη μέση και να χρησιμοποιήσετε πολύ χαμηλές θέσεις/καρέκλες ή λεκάνες.
  - Μπορείτε να αγοράσετε μια ανυψωτική λεκάνη ή καρέκλα για να σας βοηθήσει σε αυτές τις δραστηριότητες.
- Έλεγχος Οίδημα:** Ανασηκώστε το πόδι σας και χρησιμοποιήστε παγοκύστες στο ισχίο (αποφύγετε την άμεση επαφή με το δέρμα) για να μειώσετε το οίδημα.
- Φροντίδα Τραύματος:** Διατηρήστε την τομή σας καθαρή και στεγνή. Ακολουθήστε τις οδηγίες του χειρουργού σας για τη φροντίδα του τραύματος.

## Φάση 2: Πρώιμη Αποκατάσταση (Εβδομάδες 2-10)

### Στόχοι:

- Συνεχιζόμενη Βελτίωση Κινητικότητας
- Ενδυνάμωση Μυών Ισχίου

### Σημαντικά Σημεία:

- Κινητικότητα:**
  - Συνεχίστε να χρησιμοποιείτε έναν περιπατητή ή πατερίτσες όπως χρειάζεται.
  - Αποφύγετε το να καθίσετε σταυροπόδι, να λυγίσετε στη μέση και να χρησιμοποιήσετε πολύ χαμηλές θέσεις/καρέκλες ή λεκάνες. Σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε μια ανυψωτική λεκάνη.
- Ασκήσεις Ενδυνάμωσης:** Ξεκινήστε ήπιες ασκήσεις όπως σας έχει προτείνει ο φυσιοθεραπευτής σας για να ενδυναμώσετε τους μύες του ισχίου.
- Καθημερινή Δραστηριότητα:** Επικεντρωθείτε στην σταδιακή αύξηση του επιπέδου καθημερινής σας δραστηριότητας, αποφεύγοντας τις κινήσεις υψηλής έντασης.

---

## Φάση 3: Προχωρημένη Αποκατάσταση (Εβδομάδες 10-1 Χρόνο)

### Στόχοι:

- Βελτίωση Μοτίβου Περπατήματος
- Ενίσχυση Δύναμης και Ευλυγισίας

### Σημαντικά Σημεία:

- **Μοτίβα Περπατήματος:** Δουλέψτε στην κανονικοποίηση του μοτίβου περπατήματός σας. Δώστε προσοχή στο βάδισμα και την ισορροπία σας.
- **Ασκήσεις Ενδυνάμωσης:** Συνεχίστε με ασκήσεις για την ενδυνάμωση του ισχίου και τη βελτίωση της ευλυγισίας.
- **Σταδιακή Επιστροφή σε Δραστηριότητες:** Αυξήστε σταδιακά την κανονική σας δραστηριότητα και εξετάστε τη δυνατότητα χαμηλής έντασης ασκήσεων, όπως η κολύμβηση ή το ποδήλατο, καθώς νιώθετε άνετα.

### Τελευταίες Συμβουλές:

- Ακούστε το σώμα σας και προσαρμόστε τις δραστηριότητές σας με βάση την άνεσή σας.
- Διατηρήστε τη συνέπεια στις ασκήσεις σας και παρακολουθήστε την πρόοδο με τον παροχέα υγειονομικής περίθαλψης για συνεχιζόμενες αξιολογήσεις.
- Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με την ομάδα υγειονομικής περίθαλψης σας για τυχόν ανησυχίες ή ερωτήσεις κατά τη διάρκεια της ανάρρωσής σας.

---

**Πληροφορίες Επικοινωνίας:** Εάν έχετε οποιαδήποτε ερώτηση, παρακαλούμε επικοινωνήστε με το γραφείο μας