

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ
ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΙΣΧΙΟΥ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ

(Υπεύθυνος Ιατρός : Α. Παπαβασιλείου)

(Υπεύθυνοι Φυσ/τές: Ιωακειμίδης Σταύρος κιν. 6977223666,
Καραμέρη Κατερίνα κιν. 6944701324)

1^η μετεγχειρητική ημέρα Το παρακάτω πρόγραμμα αφορά αποκατάσταση και χρήση βακτηριών 6 εβδομάδων.

(Ο αριθμός των συσπάσεων για κάθε άσκηση είναι τριάντα, δηλαδή 3 set των 10).

- Έναρξη παθητικής κίνησης του χειρουργηθέντος μέλους με μηχανήματα CPM γόνατος διάρκειας 45 min -1h.
Εύρος κίνησης από -30 έως 70 μοίρες κάμψης, 1-2 φορές την ημέρα.
- Εφαρμογή πάγου διάρκειας 10min.
- Εκτέλεση ενεργητικής σύσπασης τετρακέφαλου στις τελευταίες μοίρες της έκτασης του γόνατος.
(Τοποθετείται μαξιλάρι κάτω από το γόνατο του μέλους για την εκτέλεση της κίνησης).
- Εκτέλεση κάμψης του ισχίου με το γόνατο σε κάμψη μέχρι τα όρια του πόνου (η πτέρνα να σέρνεται στο κρεβάτι).
- Εκτέλεση ενεργητικής σύσπασης του τετρακέφαλου από καθιστή θέση για έκταση του γόνατος.
- Έγερση την 1^η ημέρα με βακτηρίες και ΜΕΡΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ του μέλους (10-15 kgr).

2^η ημέρα

- Το πρόγραμμα της προηγούμενης ημέρας.

ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

- Εκτελείται κίνηση ενεργητικής κάμψης του ισχίου με κάμψη γόνατος (εύρος κίνησης όσο το μέγεθος ενός σκαλοπατιού).
- Εκτελείται κίνηση ενεργητικής κάμψης του ισχίου με το γόνατο σε έκταση.
- Εκπαίδευση στην άνοδο- κάθοδο σκαλοπατιού.

3^η ημέρα

- Το πρόγραμμα της 1^{ης} και 2^{ης} ημέρας.
- Παύση εφαρμογής του μηχανήματος της παθητικής γυμναστικής.

4^η –7^η ημέρα (Προτείνεται το Φυσιοθεραπευτικό πρόγραμμα να εκτελείται κάθε 2^η ημέρα. Επιπλέον προτείνεται η 1^η συνεδρία (εφαρμογή υπερήχων και ηλεκτροθεραπείας) φυσικοθεραπείας να πραγματοποιηθεί την 4^η ημέρα. Ο αριθμός των συσπάσεων για κάθε άσκηση παραμένει ο ίδιος, δηλαδή τριάντα – 3 set των 10).

- Εφαρμογή υπερήχων (10 συνεδρίες).
- Εφαρμογή ηλεκτροθεραπείας (10 συνεδρίες).

- Στατικό ποδήλατο διάρκειας 10-15 min, αργά και χωρίς αντίσταση.
Η ρύθμιση του καθίσματος του ποδηλάτου να είναι τέτοια ώστε η κάμψη του ισχίου να μην υπερβαίνει τις 90 μοίρες.
- Το πρόγραμμα των προηγούμενων ημερών.

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση υποβοηθούμενης κίνησης κάμψης του ισχίου με κάμψη γόνατος.
- Εκτέλεση υποβοηθούμενης κίνησης κάμψης του ισχίου με έκταση γόνατος.
- Εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης των απαγωγών μυών (ο ασθενής έχει λυγισμένα και τα δύο γόνατά του έτσι ώστε τα πέλματα να ακουμπούν στο κρεβάτι).
- Εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης των προσαγωγών μυών (ο ασθενής έχει λυγισμένα και τα δύο γόνατά του έτσι ώστε τα πέλματα να ακουμπούν στο κρεβάτι. Τοποθετείται μαξιλάρι στο ύψος των γονάτων του και γίνεται προσπάθεια εκ μέρους του να πιέσει το μαξιλάρι).

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση ενεργητικής σύσπασης κάμψης του γόνατος.
- Εκτέλεση ισομετρικής σύσπασης των γλουτιαίων μυών.

8^η –14^η ημέρα

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- Το πρόγραμμα των προηγούμενων ημερών.
- Εκτέλεση κίνησης, ενάντια σε αντίσταση, έκτασης του ισχίου και έκτασης γόνατος.
- Γίνεται παύση εφαρμογής υπερήχων και ηλεκτροθεραπείας με την συμπλήρωση των 10 συνεδριών.

ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης κάμψης του ισχίου με το γόνατο σε κάμψη (το βάρος του μέλους συγκρατείται από τον Φυσιοθεραπευτή κατά την εκτέλεση της κίνησης).

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κάμψης του γόνατος ενάντια σε αντίσταση.

ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης έκτασης του γόνατος ενάντια σε μικρή αντίσταση(αφορά και τα δύο γόνατα).

15^η –20^η ημέρα

Αυξάνεται ο αριθμός των συσπάσεων σε σαράντα, δηλαδή 4 set των 10.

- Το πρόγραμμα ασκήσεων των προηγούμενων ημερών.
- Στατικό ποδήλατο διάρκειας 15-30 min, αυξάνοντας σταδιακά την ταχύτητα και προσθέτοντας μικρή αντίσταση.
- Εφαρμογή ήπιων διατάσεων (στα όρια του πόνου) από όλες τις θέσεις και για

όλες τις μυϊκές ομάδες που αφορούν την άρθρωση του ισχίου.

- Επιτρέπεται εύρος κίνησης κάμψης του ισχίου μεγαλύτερο από 90 μοίρες.
- Έναρξη κίνησης απαγωγής – προσαγωγής του ισχίου μικρού εύρους, στα όρια του πόνου (όχι διάταση).
- Έναρξη κίνησης έσω – έξω στροφής του ισχίου μικρού εύρους, στα όρια του πόνου (όχι διάταση).

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης κάμψης του ισχίου με κάμψη γόνατος.
- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης κάμψης του ισχίου με έκταση γόνατος.
- Η επαναφορά του μέλους στην αρχική θέση κατά την εκτέλεση των δύο προηγούμενων ασκήσεων, γίνεται ενάντια σε αντίσταση.
- Ανύψωση της λεκάνης με τα γόνατα σε κάμψη (γέφυρα). Αρχικά ενεργητικά και κατόπιν ενάντια σε αντίσταση.

ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης απαγωγής του ισχίου με το γόνατο σε κάμψη, μικρού εύρους (στα όρια του πόνου).
- Εκτέλεση υποβοηθούμενης κίνησης απαγωγής του ισχίου με το γόνατο σε έκταση.

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

- Το πάσχον μέλος φέρεται σε θέση κάμψης 90 μοιρών του γόνατος και εκτελείται αρχικά υποβοηθούμενη ,κατόπιν ενεργητική κίνηση μικρού εύρους έκτασης του ισχίου.

ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Μικρή κίνηση του σώματος προς τα εμπρός-πίσω (Rocking).
- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης απαγωγής του ισχίου.
- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης έκτασης του ισχίου με το γόνατο σε κάμψη.
- Εκτέλεση υποβοηθούμενης κίνησης έκτασης του ισχίου με το γόνατο σε έκταση.

ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση αρχικά υποβοηθούμενης ,κατόπιν ενεργητικής κίνησης έσω-έξω στροφής του ισχίου.

21^η-27^η ημέρα Δίνεται έμφαση στις κινήσεις απαγωγής –προσαγωγής, έσω-έξω στροφής του ισχίου. Οι κινήσεις εκτελούνται αρχικά ενεργητικά και κατόπιν ενάντια σε αντίσταση.

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης απαγωγής –προσαγωγής του ισχίου με το γόνατο σε έκταση.
- Εκτέλεση κίνησης απαγωγής –προσαγωγής του ισχίου με το γόνατο σε κάμψη (οριζόντια απαγωγή-προσαγωγή).

ΠΛΑΓΙΑ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης απαγωγής.

ΠΡΗΝΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης έκτασης του ισχίου αρχικά ενεργητικά και κατόπιν ενάντια σε αντίσταση.

ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση ενεργητικής κίνησης έκτασης του ισχίου με το γόνατο σε έκταση.

ΚΑΘΙΣΤΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης έσω-έξω στροφής του ισχίου αρχικά ενεργητικά και κατόπιν ενάντια σε αντίσταση.

28^η–35^η ημέρα (Προτείνεται το Φυσιοθεραπευτικό πρόγραμμα να εκτελείται δυο φορές την εβδομάδα). Με την παρέλευση της 30^{ης} ημέρας ,αυξάνεται η φόρτιση του μέλους κατά 10 kgr. (δηλαδή 20-25 kgr).

- Δίνεται έμφαση στις διατάσεις και στην ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων σε όλες τις κατευθύνσεις. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μάντες, ελεύθερα βάρη και όργανα γυμναστικής.

36^η-42^η ημέρα Με την παρέλευση της 35^{ης} ημέρας γίνεται καθημερινά, η σταδιακή αύξηση της φόρτισης του μέλους.

ΥΠΤΙΑ ΘΕΣΗ

- Από θέση κάμψης του πάσχοντος ισχίου με το γόνατο σε κάμψη και το υγιές μέλος σε θέση έκτασης, γίνεται κίνηση ανόρθωσης της λεκάνης και του υγιούς μέλους με φόρτιση του πάσχοντος μέλους (σημεία στήριξης : το πάσχον μέλος και οι ώμοι).

ΤΕΤΡΑΠΟΔΙΚΗ ΘΕΣΗ

- Εκτέλεση κίνησης απαγωγής –προσαγωγής του πάσχοντος ισχίου(ΑΒΑ).
- Εκτέλεση κίνησης απαγωγής –προσαγωγής του υγιούς ισχίου (ΚΒΑ).
- Εκτέλεση κίνησης έκτασης του ισχίου με το γόνατο σε έκταση σε συνδυασμό με έκταση του αντίθετου άνω άκρου (διαγώνιο σχήμα)

ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ

- Ο ασθενής ακουμπάει με την πλάτη στον τοίχο και εκτελεί κίνηση κάμψης των γονάτων μικρού εύρους (ΚΒΑ).
- Εκτέλεση κίνησης κάμψης του πάσχοντος ισχίου με χρήση ελεύθερου βάρους 2-2,5 kgr προς τα εμπρός (εύρος κίνησης όσο το μέγεθος ενός σκαλοπατιού)- (ΑΒΑ).
- Εκτέλεση κίνησης κάμψης και απαγωγής του πάσχοντος ισχίου με χρήση ελεύθερου βάρους 2-2,5kgr προς τα πλάγια (εύρος κίνησης όσο το μέγεθος ενός σκαλοπατιού, δηλαδή σαν να ανεβαίνει σκαλοπάτι από πλάγια θέση)- (ΑΒΑ).

43^η-49^η ημέρα

- Επανεκπαίδευση ιδιοδεκτικότητας.
- Ακολουθεί ενθάρρυνση για συμμετοχή του ασθενή σε σπορ και δραστηριότητες σταδιακά αυξανόμενης επιβάρυνσης, η οποία καθορίζεται από το είδος της βλάβης του ισχίου και τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΝΤΑΙ:

Βάδιση προς τα εμπρός-οπίσθια-πλάγια σε πισίνα.

Κολύμβηση.