



11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα
και να **επιταχύνετε** την αποκατάσταση σας
μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

*Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθοπαιδικής Κλινικής/251 ΓΝ Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθοπαιδικής Κλινικής Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA*

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής

- ❖ 1 Εξασφαλίστε ικανοποιητική ενυδάτωση πριν από το χειρουργείο.
Η σωστή ενυδάτωση ελαττώνει τη μετεγχειρητική ναυτία. Σύμφωνα με την Αμερικανική Ανιασθησιολογική Εταιρεία, ασθενείς που πρόκειται να υποβληθούν σε επέμβαση αρθροπλαστικής μπορούν να καταναλώνουν με ασφάλεια “καθαρά υγρά” έως και 2 ώρες πριν από την εισαγωγή στην αναισθησία. Ως τέτοια υγρά λογίζονται το νερό, το τσάι και οι “καθαροί” (χωρίς υπόλειμμα) χυμοί φρούτων.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την **αποκατάσταση** σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

❖ 2 Καταναλώστε γεύματα

πλούσια σε πρωτεΐνες

Μια διαίτα πλούσια σε πρωτεΐνες τις εβδομάδες πριν και μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής **ενισχύει το ανοσοποιητικό** σας σύστημα (άρα μειώνει το κίνδυνο λοιμώξεων), **προωθεί την επούλωση των ιστών** και την **αποκατάσταση της μυικής μάζας**. Καλές πηγές πρωτεϊνών θεωρούνται τα γαλακτοκομικά, τα όσπρια, τα αυγά, το κρέας, το ψάρι, οι ξηροί καρποί κ.ο.κ.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την αποκατάσταση σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

❖ 3 Καταναλώστε αρκετές φυτικές ίνες και παραμείνετε σε κίνηση

Ο συνδυασμός αναλγητικών φαρμάκων (ιδίως αυτών που περιέχουν οπιοειδή) με τη μειωμένη κινητοποίηση μετά από μια επέμβαση μπορούν να προκαλέσουν ενοχλητική δυσκοιλιότητα. Καταναλώνοντας αρκετές φυτικές ίνες τις εβδομάδες πριν την επέμβαση και εξασφαλίζοντας ικανή κινητοποίηση (1/2 ώρα περπάτημα) μειώνεται η μετεγχειρητική δυσφορία. Τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες είναι τα λαχανικά, τα φρούτα, τα δημητριακά ολικής άλεσης κ.ο.κ.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

❖ 4 Καταναλώστε αρκετά τρόφιμα φυτικής προέλευσης

Πέρα από την πρόληψη της δυσκοιλιότητας, τα φρούτα και τα λαχανικά περιέχουν μια ποικιλία από βιταμίνες με αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδη δράση και συμμετοχή σε μια σειρά από κυτταρικές λειτουργίες. Για παράδειγμα, η βιταμίνη C (άφθονη στα εσπεριδοειδή) είναι βασικό συστατικό του ιστικού κολλαγόνου το οποίο θα χρειαστεί να “χτίσει” το σώμα σας κατά την ανάπλαση των ιστών μετά το χειρουργείο.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την αποκατάσταση σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

❖ 5 Αποφύγετε τρόφιμα

πλούσια σε ζάχαρη

Τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη δεν σας προσφέρουν τίποτε εκτός από θερμίδες. Αυξημένα επίπεδα γλυκόζης συνδέονται με αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων και προβληματική επούλωση των τραυμάτων.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής

❖ 6 Διακόψτε το κάπνισμα.

Πέρα από τις γνωστές και καλά τεκμηριωμένες επιβλαβείς συνέπειες του καπνίσματος, η χρήση προϊόντων καπνού πριν το χειρουργείο συνδέεται με αυξημένο κίνδυνο λοιμώξεων τόσο από το χειρουργικό τραύμα όσο και συστηματικών (λοίμωξη αναπνευστικού). Σύμφωνα με στοιχεία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO), ακόμα και μερικές εβδομάδες διακοπής του καπνίσματος πριν την επέμβαση μειώνουν τον κίνδυνο επιπλοκών και βελτιώνουν την τελική έκβαση κατά 20%



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής

❖ 7 Συζητείστε με τον χειρουργό σας για την ανάγκη λήψης συμπληρωμάτων διατροφής

Ορισμένα συμπληρώματα διατροφής σε κατάλληλα επιλεγμένους ασθενείς μπορούν να ενισχύσουν το ανοσοποιητικό και να τους προετοιμάσουν κατάλληλα για την επέμβαση. Από την άλλη, κάποια συμπληρώματα διατροφής μπορεί να περιέχουν ουσίες που δημιουργούν προβλήματα στην αναισθησία ή διαταραχές στην πήκτικότητα του αίματος και θα πρέπει να αποφεύγονται



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την **αποκατάσταση** σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

- ❖ 8 Διατηρείστε ή αν είναι δυνατό αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα τις εβδομάδες πριν από την επέμβαση.

Συνεχίστε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης ακολουθούσατε τις εβδομάδες πριν το χειρουργείο ή έστω περπατήστε 1/2 ώρα καθημερινά, αυτό θα επιταχύνει σημαντικά τη μετεγχειρητική σας αποκατάσταση. Πολλοί ασθενείς πιστεύουν πως είναι χρήσιμο να περιορίσουν τη δραστηριότητα τους τις εβδομάδες πριν από μια επέμβαση, όμως όλα τα διαθέσιμα στοιχεία ενθαρρύνουν το αντίθετο.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να **προετοιμαστείτε** κατάλληλα και να **επιταχύνετε** την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση **αρθροπλαστικής**

❖ 9 Ελέγξτε το σωματικό σας βάρος

Το φυσιολογικό σωματικό βάρος ελαττώνει τον κίνδυνο μετεγχειρητικών επιπλοκών.

Παχύσαρκοι ασθενείς αντιμετωπίζουν περισσότερες δυσκολίες με την αναισθησία, την ίδια την επέμβαση, αλλά έχουν και αυξημένο κίνδυνο μετεγχειρητικών επιπλοκών (π.χ. λοιμώξεις). Αντίστοιχα, και το πολύ χαμηλό σωματικό βάρος μπορεί να αυξήσει τον περιεγχειρητικό κίνδυνο.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής

- ❖ 10 Συνεχίστε να λαμβάνετε τη συνήθη φαρμακευτική σας αγωγή. Θυμηθείτε όμως να αναφέρετε όλα τα φαρμακευτικά σκευάσματα και τις δοσολογίες καθώς και τα συμπληρώματα που λαμβάνετε στο χειρουργό σας, ώστε να τροποποιήσετε, αν κριθεί αναγκαίο, την λήψη όσων θα μπορούσαν να δημιουργήσουν προβλήματα στο χειρουργείο (π.χ. φάρμακα για την πήξη του αίματος, ανοσοκατασταλτικά κ.ο.κ.)



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάσταση σας μετά από μια επέμβαση αρθροπλαστικής

❖ 11 Συζητείστε με το χειρουργό σας οποιαδήποτε απορία

Καμμία επέμβαση δεν είναι ίδια με την προηγούμενη και κάθε ασθενής είναι μοναδικός. Βεβαιωθείτε ότι κατανοήσατε καλά τις οδηγίες προεγχειρητικής ετοιμασίας και μετεγχειρητικής φροντίδας που σας έχουν δοθεί και διευκρινίστε οποιοδήποτε “σκοτεινό” σημείο.



Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος
Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Επιμελητής Α Ορθ/251 ΓΝ. Αεροπορίας,
εξ.συν. ΣΤ' Ορθ Κλιν. Νοσ. Ερρίκος Ντυνάν
Μετεκπαιδευθείς στο Hospital for Special Surgery, New York, USA

11 συμβουλές

για να προετοιμαστείτε κατάλληλα και να επιταχύνετε την αποκατάστασή σας μετά από μια επέμβαση αρthroπλαστικής

- ❖ Αν ο πόνος της αρθρίτιδας κάνει άσχημη την ποιότητα της ζωής σας, αναζητείστε βοήθεια από έναν ειδικό ορθοπαιδικό. Ο Ορθοπαιδικός Χειρουργός Αθανάσιος Ε.Καραμήτρος έχει πολυετή εμπειρία και εξειδίκευση στην Επανορθωτική Χειρουργική των Ενηλίκων (Αρθροπλαστικές Ισχίου και Γόνατος) στο Hospital for Special Surgery της Νέας Υόρκης, Η.Π.Α. και μπορεί να σας κατευθύνει στη χειρουργική αντιμετώπιση της αρθρίτιδας του ισχίου και του γόνατος με τις πλέον σύγχρονες τεχνικές. Μάθετε περισσότερα στο www.orthopaedic-special-surgery.gr ή καλέστε στο [2107755621](tel:2107755621) για να προγραμματίσετε το ραντεβού σας.

