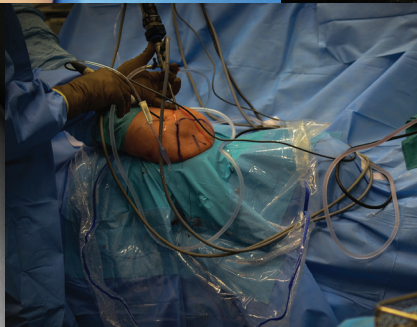
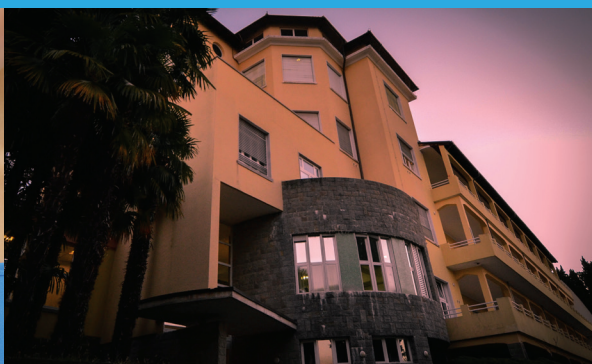




Ortopedska bolnišnica
Valdoltra

Medicinska dejavnost endoskopske in športne ortopedije



Navodila in informacije o posegih na rami

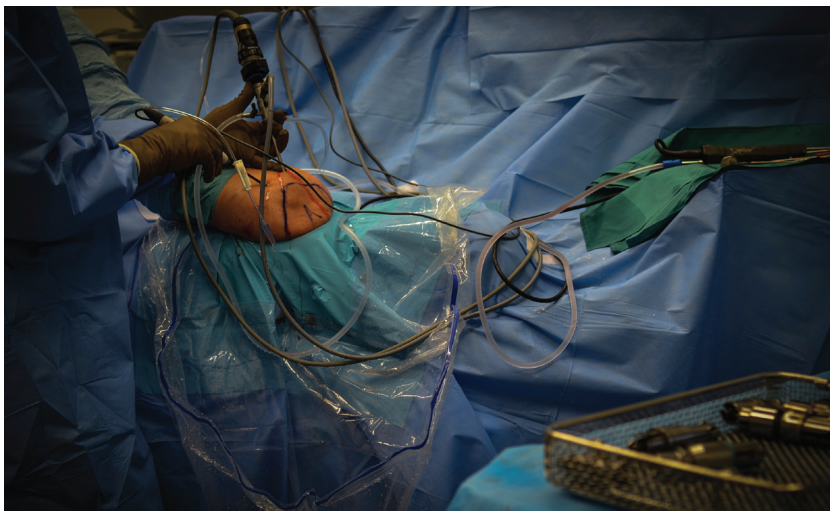


Navodila in informacije o posegih na rami

Ramenski sklep je najbolj gibljiv sklep našega telesa. Premikajo ga notranje mišice rotatorne manšete in zunanje ramenske mišice. Gibljivost in stabilnost sta povezani z delovanjem notranjih ramenskih mišic in vezmi sklepne ovojnice. Bolečina ramenskega sklepa je za bolečino v križu in vratno bolečino tretja najpogostejša mišično skeletna bolečina. Ramenska patologija zajema širok razpon degenerativnih in travmatskih bolezni.

Operativne posege na rami delimo na artroskopske in klasične. Pri artroskopskem posegu vstopimo v sklep preko manjših rezov, kar pripelje do manjših poškodb tkiva in boljšega estetskega videza. V tem primeru je brazgotina manjša, končna funkcija ramena je v primerjavi s klasičnim posegom boljša ali enaka, čas rehabilitacije je krajši. Artroskopija rame se uporablja pri operativnem zdravljenju in diagnostiki različnih poškodb ramena, kot so zvini, izpahi, zlomi in okvare notranjih ramenskih mišic.

V Ortopedski bolnišnici Valdoltra se z artroskopijo rame ukvarjamo od leta 1991. Večino posegov na oddelku za endoskopske in športne poškodbe opravljamo artroskopsko.





Bolečina po operaciji

Bolečine, povezane z operacijo, minejo povprečno v nekaj mesecih. Z upoštevanjem nekaterih pravil lahko nanje delno vplivate sami. Ključna sta počitek z operirano ramo v ramenski opornici (ortozi) in izogibanje naporom. Operirani predel rame hladite vsaj trikrat na dan oziroma skladno z ortopedovimi navodili s hladilno blazinico ali v brisačo zavitim ledom v 20 do 30 minutnih intervalih. Ne zmočite preveze. Potreba po jemanju zdravil proti bolečini se iz dneva v dan zmanjšuje. Zdravila vzemite preden bolečina postane prehuda, kar pripomore k njenemu hitrejšemu umirjanju. Izogibajte se uživanju alkoholnih pijač in jemanju zdravil na prazen želodec.

Kako uporabljam ramensko opornico (ortozo)?

Po operaciji ramena vam bomo nanj pričvrstili ramensko ortozo, s katero se rama imobilizira. Ramensko ortozo boste lahko odstranili pred prhanjem ali oblačenjem. Priporočljivo je, da jo odstranite pred razgibavanjem komolčnega sklepa, lopatice, zapestja in prstov na roki. To počnemo 3-krat dnevno oziroma skladno z navodili fizioterapevte. Med spanjem je uporaba ramenske ortoze obvezna. V primeru, ko ni bilo opravljenih popravil mehkih tkiv, lahko ortoped priporoči, da se preneha z uporabo ortoze. S tem preprečimo togost rame.





Skrb za operativno rano

V bolnišnici za nego operativne rane skrbi usposobljeno zdravstveno osebje. Prav je, da se enako kakovostna skrb nadaljuje po odpustu in odhodu domov. Operativna rana je mesto, kjer je prekinjen zaščitni ovoj telesa, zato lahko skozi njo vstopijo v telo mikroorganizmi in povzročijo okužbo. S primerno nego rane lahko močno zmanjšate verjetnost okužbe. Rano lahko prej prevežete le v primeru, ko je več kot 2/3 obliža prekrvavljenega. Uporaba dezinfekcijskih sredstev ali nanos raznovrstnih mazil nista zaželena. Za zapiranje operativne rane se včasih uporabljajo niti, ki jih telo razgradi. V tem primeru ni potrebno šivov odstranjevati, saj v nekaj tednih odpadejo sami. Če so bili uporabljeni nerazgradljivi šivi, jih lahko odstrani vaš osebni zdravnik večinoma 7 do 10 dni po operaciji, po navodilih ortopeda.

Prhanje in kopanje

Prhanje in kopanje je dovoljeno preko nepremočljivega obliža 48 ur po operaciji. Po operaciji obliž odstranite dva dni po odstranitvi šivov. Med prhanjem je prvih 6 tednov prepovedano operacijsko rano potopiti pod vodo- v tem obdobju vam kopanje odsvetujemo. Po prhanju osušite predel operacijske rane s čisto brisačo in jo prelepite z obližem. Izogibajte se drgnjenju neposredno po rani. Nanašanje raznovrstnih mazil na rano vam odsvetujemo. Pri prhanju odstranite opornico in odročite nadlaket od trupa le toliko, da lahko sežete pod pazduho.



Spanec

Spanec je prvi in včasih še drugi teden po operaciji ramena neudoben. Operacija lahko zmoti ali zamakne vaš cikel spanca in budnosti. Številni bolniki navajajo med ležanjem na hrbtu povečano bolečino v predelu ramena. Priporočamo vam, da poskusite spati z nekoliko privzdignjenim vzglavjem (spodnja slika). Tak položaj je veliko bolj udoben. Za lajšanje bolečin blazino namestite med telo in roko ter za komolec- roka naj bo nekoliko oddaljena od telesa. Ta položaj uporabljajte v prvih tednih, ko je bolečina najhujša.



Vožnja avtomobila in gospodinjska opravila

Z vožnjo avtomobila lahko pričnete, ko mišična moč v operirani rami dopušča varno pomikanje volana in prestavne ročice. Pacienti potrebujejo običajno do te faze vsaj 5 tednov po posegu. Enaka časovna omejitev velja za gospodinjska opravila.



Vrnitev na delovno mesto

Čas odsotnosti z dela je v veliki meri odvisen od delovnega mesta in vrste operativnega posega. Glede vrnitve na delovno mesto se posvetujte z vašim osebnim zdravnikom. Glede omejitev pri možnih obremenitvah naj vam svetuje vaš ortoped. Kontrolne preglede po operaciji bo določil ortoped.

Pooperativna rehabilitacija

Pooperativna rehabilitacija pri ramenskem posegu je enako pomembna kot sam poseg. Že pred operacijo bodite pozorni na vaje, ki vam jih bo pokazala fizioterapevtka. Le na takšen način jih boste pravilno izvajali doma. Za vaje boste dobili pisna navodila. Po odpustu iz bolnišnice morate naučene vaje redno izvajati do kontrole pri ortopedu. Pooperativna togost ramena je prehodna in se praviloma odpravi z vajami za gibljivost. Čas rehabilitacije je odvisen od vrste posega.





Možni zapleti

Včasih boste opazili večjo podplutbo v sprednjem delu rame ali vzdolž nadlakti, kar pa je normalno in je povezano z zatekanjem tekočine po artroskopskem posegu ali z blagimi notranjimi pooperativnimi krvavitvami.

Posebno pozornost morate nameniti sledečim zapletom:

- telesna temperatura nad 38,0°C, ki vztraja še po enem tednu ali je precej višja od običajne v prvem tednu,
- postopno večanje bolečine (bolečina bi se morala v nekaj dneh zmanjševati),
- čezmerna krvavitev ali tekočina, ki prihaja iz operacijske rane,
- večje otekanja in rdečina v ramenskem predelu,
- slabost in bruhanje,
- zmanjšan občutek na dotik na roki, ki je bila operirana,
- glavobol, ki se stopnjuje,
- vnetje na mestu, kjer je bila aplicirana anestezijska injekcija, ki pordeči in začne otekati ali iz njega teče kri ali tekočina.

Pojav morebitnih težav po odpustu iz bolnišnice

V primeru težav po odpustu iz bolnišnice se najprej obrnite na osebnega zdravnika, izven rednega delovnega časa pa na dežurnega zdravnika v vašem zdravstvenem domu. Na pregled vedno prinesite odpustnico iz bolnišnice. Ob zapletih vas bo vaš izbrani zdravnik urgentno napotil k ortopedu.

Zahvaljujemo se vam za zaupanje. V primeru dodatnih vprašanj nas prosim obvestite. Z veseljem vam bomo posredovali dodatne informacije.



Ortopedska bolnišnica Valdoltra

Medicinska dejavnost endoskopske in športne ortopedije

Jadranska cesta 31, 6280 ANKARAN | Tel: 05 6696 100 | E-pošta: valdoltra@ob-valdoltra.si



ISO 9001

Gradivo je zgolj informativne narave in služi za osnovo razgovora z zdravstvenim osebjem.