



הנחיות לאחר ניתוח ארטרוסקופיה

הקפדה על ההנחיות הבאות תעזור לך להחלים במהרה ובבטחה.

שימוש בקביים

הקביים נועדו לעזור לך בשעות הראשונות לאחר הניתוח. יש להשתדל להיפטר מהם מוקדם ככל האפשר. מותר לנסות ללכת ללא קביים בנשיאת משקל מלאה על הרגל כבר למחרת הניתוח (במידה ואסורה דריכה מלאה תינתן הוראה מפורשת לכך בתום הניתוח).

תרגול ושיקום

כבר ביום הראשון לאחר הניתוח יש צורך בכיווץ שריר הירך הקדמי כשהרגל ישרה להישאר במצב המכווץ 10 שניות ולשחרר. יש לחזור על תרגיל זה עשר דקות 4-5 פעמים ביום. מותר וצריך לכופף וליישר את הברך כבר ביום הראשון, הנעת הברך תפחית נפיחות.

פצע הניתוח

במשך כשבוע תתכן הפרשה צהובה או דמית מפצע הניתוח. במידה והפרשה זו נמשכת יש ליצור קשר טלפוני עם המרפאה. הסרת התפרים מתבצעת בין 8-14 מיום הניתוח. לעיתים קרובות קיימת רגישות סביב החתך במשך מספר שבועות ולעיתים ייתכן חסר תחושת מסוים סביב החתך למשך תקופה ארוכה.

רחצה

לא להרטיב את פצע הניתוח עד יום לאחר הסרת התפרים. ניתן להתקלח תוך כיסוי אטום של הברך על ידי שקית ניילון גדולה. במידה והחבישה נרטבה ניתן לרוש בבית המרקחת מדבקות לפצע הניתוחי.

נפיחות

יש לצפות לנפיחות בברך, מידת הנפיחות משתנה בהתאם להיקף הניתוח. הנפיחות פוחתת לאחר כ- 6 שבועות.

חזרה לפעילות

יש להשתדל לחזור לשגרת חיים רגילה מוקדם ככל האפשר. עם זאת יש להימנע מריצה ופעילות ספורטיבית מאומצת בחודש הראשון לאחר הניתוח. (במקרים חריגים ניתן להיוועץ עם דר' רונן דבי).

תופעות חריגות

במידה ומתפתח חום מעל 38 מעלות, כאב שנראה לך יוצא דופן, התנפחות שוק ואו ירך, או כל תופעה שלא ציפית לה לפי ההסברים שקבלת, אנא דווחו מיידית למרפאה.

איחולי החלמה מהירה,
ד"ר רונן דבי וצוות המרפאה