



მიხეილ მიქელაძე
ორთოპედ-ტრავმატოლოგი

პაციენტისთვის

გამოჯანმრთელება ოპერაციის შემდეგ

პირველი საათებიდან სამ თვემდე: ვარჯიშები,
ყოველდღიური ცხოვრება, ვადები და ის ნიშნები,
რომლებზეც დაუყოვნებლივ უნდა დარეკოთ.



პაციენტი

.....

ოპერაციის თარიღი

.....

პირველი საკონტროლო

ვიზიტი

.....



დასაწყისი

პირველი საათები და დღეები

გამოჯანმრთელება იმ დღესვე იწყება, როცა ოპერაცია ტარდება. ადრეული გააქტიურება ამცირებს თრომბოზის, პნევმონიის და ნაწოლების რისკს, ამიტომ ფეხზე დგომა რაც შეიძლება ადრე ხდება.

● ოპერაციის დღე

სპინალური ანესთეზიის მოქმედება ჩვეულებრივ ორნახევრიდან ოთხ საათამდე გრძელდება. შეგრძნება და მოძრაობა ჯერ ტერფიდან ბრუნდება, შემდეგ ზემოთ. როგორც კი მდგომარეობა სტაბილურია, ფიზიოთერაპევტთან ერთად დგებით და დამხმარე ჩარჩოთი დგამთ პირველ ნაბიჯებს პალატაში.

● პირველი ღამე

ყველაზე დამღლეი ღამეა და ეს მოსალოდნელია. ტკივილზე დროულად თქვით და მისი გაძლიერება არ დაელოდოთ.

● პირველი და მეორე დღე

სიარულის დისტანცია ეტაპობრივად იზრდება. ინექციური პრეპარატებიდან გადადიხართ აბებზე. ფიზიოთერაპევტი გასწავლით კიბეზე ასვლას და ჩამოსვლას.

● გაწერა

ხდება კრიტერიუმებით და არა კალენდრით. ჩვეულებრივ მაქსიმუმ ორ დღეში. მთავარი კითხვა ისაა, შეგიძლიათ თუ არა სახლში უსაფრთხოდ ყოფნა.

გაწერის კრიტერიუმები

- | | |
|---|--|
| ☐ დამოუკიდებელი სიარული დამხმარე ჩარჩოთი | ☐ ტკივილის კონტროლი აბებით |
| ☐ კიბის გავლა, თუ სახლში კიბეა | ☐ ჭრილობის სტაბილური მდგომარეობა |
| ☐ საწოლიდან ადგომა და ჩაწოლა დამოუკიდებლად | ☐ სახლში უსაფრთხო პირობები და დახმარება |

გაწერამდე ღირს რამდენიმე კითხვის დასმა: რომელი მედიკამენტი რა დროს და რამდენ ხანს უნდა მიიღოთ, როდის და როგორ იბანაოთ, რა დატვირთვა შეიძლება ფეხზე და რომელ ნომერზე დარეკოთ. ეს პასუხები წერილობით უნდა გქონდეთ, სასურველია ოჯახის წევრის თანდასწრებით.

ყველაზე მნიშვნელოვანი გვერდი

როდის უნდა დარეკოთ დაუყოვნებლივ

გამოჯანმრთელების პერიოდში დისკომფორტი ნორმალურია. მაგრამ არსებობს ნიშნები, რომლებზეც ლოდინი არ ღირს. ასეთ დროს დარეკეთ ან მიმართეთ გადაუდებელ სამსახურს.

- სიცხე 38 გრადუსზე მაღლა, განსაკუთრებით შემცივნებასთან ერთად
- ტკივილის უეცარი და ძლიერი მატება, რომელიც მედიკამენტს არ ემორჩილება
- ქოშინი, გულმკერდის ტკივილი ან უეცარი სისუსტე
- სახსრიდან ხმა ტკივილთან ერთად
- შარდის ბუშტის დაცლის შეუძლებლობა
- ჭრილობიდან გამონადენი, სინითლე, სითბო ან უსიამოვნო სუნი
- წვივის ცალმხრივი, მტკივნეული შეშუპება ან სინითლე
- ფეხის ვერ დაბჯენა ან ფეხის სიგრძის უეცარი შეგრძნებადი ცვლილება
- ფეხის დაბუჟება ან მოძრაობის უეცარი შეზღუდვა
- ვარდნა ან ტრავმა, თუნდაც ტკივილი ძლიერი არ იყოს

დარეკეთ



+995 555 72 72 55

კითხვის დასმა ყოველთვის უკეთესია, ვიდრე ლოდინი. არასდროს იფიქროთ, რომ „უადგილო“ დროს რეკავთ.

რა არის მოსალოდნელი და შფოთვის არ საჭიროებს

- **ზომიერი ტკივილი და დაღლილობა.** ორგანიზმი აღდგენაზე მუშაობს, ენერგიის ნაკლებობა ნორმალურია.
- **შეშუპება,** განსაკუთრებით დღის ბოლოს. შეიძლება რამდენიმე კვირა ან თვეც გაგრძელდეს.
- **სისხლჩაქცევა ბარძაყზე.** ლურჯი ან მოყვითალო ლაქა, ზოგჯერ მუხლამდე ჩამოსული: სისხლი ქსოვილებში მიზიდულობის მიმართულებით ვრცელდება და თანდათან ქრება.
- **განწყობის დაქვეითება მეორე ან მესამე დღეს.** ცნობილი და ჩვეულებრივ დროებითი მოვლენაა.

განსხვავება მარტივია: მოსალოდნელი შეგრძნება თანდათან სუსტდება, საგანგაშო ნიშანი კი უეცრად ჩნდება ან ძლიერდება. ეჭვის შემთხვევაში ჯობია დარეკოთ.

ყოველდღიური მოვლა

ჭრილობა, ტკივილი და შეშუპება

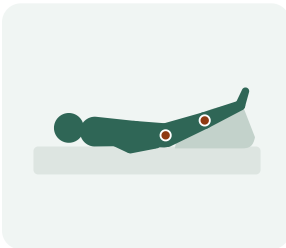
ჭრილობა

- ჭრილობა მშრალი და სუფთა უნდა იყოს.
- ძირითად შემთხვევებში ყოველდღიური შეხვევა საჭირო არ არის.
- ბანაობის დროზე კონკრეტულ ინსტრუქციას გაწერისას იღებთ.
- აბაზანაში ჩაწოლა პირველ კვირებში ჩვეულებრივ არ არის რეკომენდებული: შესვლა და გამოსვლა სველ ზედაპირზე არასტაბილურია. შხაპი უფრო უსაფრთხოა.
- ნაწიბური საბოლოო სახეს თვეების განმავლობაში იღებს.

ტკივილი

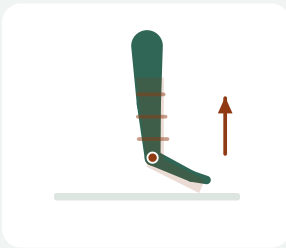
- ტკივილგამაყუჩებელი გრაფიკით მიიღეთ და არა მხოლოდ მაშინ, როცა უკვე მძიმეა.
- მიზანია, ტკივილი იმ დონეზე იყოს, რომ სიარულს და ვარჯიშს ხელი არ შეუშალოს.
- ოპერაციის შემდგომი ტკივილი თანდათან უთმობს ადგილს კუნთოვან ტკივილს: პირველი მცირდება, მეორე კი აქტივობის ნიშანია.
- მწვავე ტკივილი ვარჯიშის დროს გაჩერების სიგნალია.

შეშუპება



ფეხის და ტერფის შეშუპება პირველ კვირებში ჩვეულებრივია და დღის ბოლოს უფრო გამოხატული. ეს არ არის გართულების ნიშანი, თუ მას სიცხე, სიწითლე ან უეცარი, ცალმხრივი მატება არ ახლავს. ეხმარება ფეხის აწეული პოზიცია დასვენებისას, კომპრესიული წინდები და ექიმის მითითებით სიცივის გამოყენება.

თრომბოზის პროფილაქტიკა



სამი რამ მუშაობს ერთდროულად: ექიმის დანიშნული პრეპარატი, კომპრესიული წინდები და, რაც ყველაზე მნიშვნელოვანია, მოძრაობა. ტერფის ტუმბო, ღრმა სუნთქვა და სითხის მიღება პნევმონიის და თრომბოზის რისკს ამცირებს. ხანგრძლივი უმოძრაო ჯდომა და მთელი დღის საწოლში გატარება ორივე არასასურველია.

დღის რიტმი ასეთია: მოკლე გასეირნება, შემდეგ დასვენება ფეხის აწეული პოზიციით, შემდეგ სავარჯიშოების ერთი ბლოკი. მთელი დღის საწოლში გატარება ისეთივე შეცდომაა, როგორც ერთი გრძელი და დამღლელი დატვირთვა.

ვარჯიში

პირველი დღეებიდან: წოლაში

პირველი კვირის ამოცანაა უსაფრთხო გადაადგილება, ჭრილობის მოვლა და ყოველდღიური მოქმედებების აღდგენა. ეს ვარჯიშის ინტენსიური ფაზა არ არის.

სქემა ორიენტირია და არა კანონი. ეს რეაბილიტაციის ჩვეული სქემაა. ფიზიოთერაპევტს ან ექიმს მისი შეცვლა შეუძლია თქვენი მდგომარეობის მიხედვით: ასეთ შემთხვევაში ბარათზე ახალი ციფრი ხელით ჩაიწერება.



1 ტერფის ტუმბო

ზურგზე წოლაში მოზიდეთ ტერფები საკუთარი თავისკენ, შემდეგ განიეთ პირიქით. ნელა და სრული ამპლიტუდით.

ყურადღება: ეს პირველივე დღის ვარჯიშია და სისხლის მიმოქცევას ეხმარება.

10-15 გამეორება • საათში ერთხელ, სიფხიზლის დროს



2 ბარძაყის წინა ჯგუფის დაჭიმვა

ინექტით ზურგზე, ფეხი სწორად. დაჭიმეთ ბარძაყის წინა კუნთი ისე, თითქოს მუხლს ლეიბზე აწვებთ. შეიკავეთ და ნელა მოადუნეთ.

ყურადღება: მოძრაობა თითქმის არ ჩანს: მუშაობს კუნთი და არა სახსარი.

შეკავება 5 წამი • 10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ



3 ღუნდულოს კუნთების დაჭიმვა

ზურგზე წოლაში შეკუმშეთ ღუნდულოს კუნთები ისე, თითქოს ერთმანეთთან აჭერთ. შეიკავეთ და მოადუნეთ.

ყურადღება: სწორედ ეს კუნთები ამაგრებს სახსარს სიარულისას და სწორედ მათი სისუსტე იწვევს კოჭლობას.

შეკავება 5 წამი • 10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ



4 ქუსლის მოზიდვა

ზურგზე წოლაში ნელა მოზიდეთ ქუსლი ღუნდულოსკენ ისე, რომ ქუსლი ლეიბს არ მოსცილდეს, შემდეგ ისევ ნელა გაასწორეთ ფეხი.

ყურადღება: ამპლიტუდა იმდენია, რამდენიც კომფორტულია. ძალით მოხრა არ ხდება.

10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ



5 ფეხის განზე გატანა წოლაში

ინექტით ზურგზე, ფეხები სწორად. განიეთ ოპერირებული ფეხი გვერდზე ისე, რომ ტერფი ჭერისკენ იყოს მიმართული, შემდეგ ნელა დააბრუნეთ.

ყურადღება: ტანი უძრავად რჩება: მოძრაობს ფეხი და არა მენჯი.

10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ

ვარჯიში

დგომაში, საყრდენით



6 დგომაში ფეხის განზე გატანა

დაიჭირეთ მყარი საყრდენი. გაწიეთ სწორი ფეხი გვერდზე, ტერფი წინ მიმართული, შემდეგ წელს დააბრუნეთ.

ყურადღება: ტანი სწორად რჩება და გვერდზე არ იხრება.

10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ



7 დგომაში მუხლის აწევა

დაიჭირეთ საყრდენი. ასწიეთ მუხლი წინ კონტროლირებადი სიმაღლით, შემდეგ წელს ჩამოწიეთ.

ყურადღება: აწევის სიმაღლეს ფიზიოთერაპევტი განსაზღვრავს. სწრაფი, ინერციული მოძრაობა არ ხდება.

10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ



8 ბარძაყის უკან განწევა

დაიჭირეთ საყრდენი. გაწიეთ სწორი ფეხი უკან, ტანი სწორად შეინარჩუნეთ, შემდეგ წელს დააბრუნეთ.

ყურადღება: წელი უკან არ იხრება. მოძრაობა ბარძაყიდან მოდის და არა ზურგიდან.

10 გამეორება • დღეში 3-ჯერ

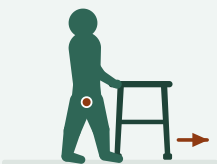


9 წონასწორობა

დაიჭირეთ საყრდენი და დადექით ერთ ფეხზე. როცა ეს კომფორტული გახდება, საყრდენს მხოლოდ თითებით შეეხეთ.

ყურადღება: ეს ვარჯიში მოგვიანებით ემატება, ექიმის ან ფიზიოთერაპევტის ნებართვით.

შეკავება 10-20 წამი • 3-5 გამეორება • დღეში 2-ჯერ



10 სიარული დამხმარე ჩარჩოთი

ჩარჩოს სახელური მატყის დონეზე და იდაყვი ოდნავ მოხრილი რჩება. ნაბიჯების რიცხს ფიზიოთერაპევტი გასწავლით.

ყურადღება: ჩარჩო მინიმუმ ორ კვირას გჭირდებათ, ზოგს სამს. ორი კვირის ვიზიტის შემდეგ, როგორც წესი, ხელჯოხზე გადადიხართ.

5-10 წუთი • დღეში 4-6-ჯერ, თანდათან მატებით



11 კიბეზე ასვლა და ჩამოსვლა

ასვლა იწყება ჯანმრთელი ფეხით, ჩამოსვლა კი ოპერირებულით. კიბეზე ჩარჩო არ გამოიყენება: ერთი ხელი მოაჯირბეა, მეორეში ხელჯოხია, რომელიც ოპერირებულ ფეხს მიჰყვება.

ყურადღება: ხელჯოხი კიბისთვის პირველივე დღეებიდან გჭირდებათ.

5-10 საფეხური • დღეში 2-ჯერ

სახლში და შემდეგ

ყოველდღიური ცხოვრება და ვადები

ძირითადი წესი მარტივია: იარეთ რეგულარულად და მოკლე მონაკვეთებით, დაისვენეთ ხშირად, არ დაჯდეთ დიდხანს უმოძრაოდ.

რა შეიძლება

- ✓ სიარული ბინაში და ეზოში, მოკლე მონაკვეთებით
- ✓ კიბე, მოაჯირით და ხელჯოხით
- ✓ ჯდომა მყარი, საკმაოდ მაღალი სკამიდან ადგომით
- ✓ მსუბუქი საოჯახო საქმე

რა არ შეიძლება ამ ეტაპზე

- ✗ მძიმის აწევა
- ✗ ხანგრძლივი დგომა ერთ ადგილას
- ✗ დაბალ და რბილ სავარძელში ჯდომა
- ✗ აბაზანაში ჩაწოლა და ავტომობილის მართვა

ძილი

თავიდან ბევრი ზურგზე ან ჯანმრთელ მხარეს იძინებს, ფეხებს შორის ბალიშით. ოპერირებულ მხარეს დაწოლა მაშინ ხდება, როცა კომფორტული გახდება.

ჩაცმა

დაჯექით მყარ სკამზე. ჯერ ოპერირებული ფეხი ჩააცვით, შემდეგ მეორე. გახდისას პირიქით.

ავტომობილში ჯდომა

სავარძელი უკან გადაწეული, საზურგე ოდნავ გადახრილი. დაჯექით ჯერ დუნდულოთი, შემდეგ შემოიტანეთ ფეხები.

კითხვა	ჩვეულებრივ
შხაპი	ჭრილობის მდგომარეობის მიხედვით, ჩვეულებრივ პირველივე დღეებში
ავტომობილის მართვა	საშუალოდ 6 კვირაში, მარჯვენა ფეხის ოპერაციისას უფრო გვიან
მჯდომარე სამუშაო	4-6 კვირაში
ფიზიკური სამუშაო	სამი თვის შემდეგ
ფრენა	ჩვეულებრივ 1 კვირის შემდეგ, ექიმის დადასტურებით
ცურვა	ჭრილობის სრული შეხორცების შემდეგ, ჩვეულებრივ 4-6 კვირაში
სქესობრივი ცხოვრება	დაახლოებით 1.5 თვის შემდეგ

ორი ტიპური შეცდომა. ზედმეტი აჩქარება: ნაადრევი უარი დამხმარე ჩარჩოზე ან ხელჯოხზე სიარულის მანერას აფუჭებს და კოჭლობა ჩვევად რჩება. ზედმეტი სიფრთხილე: მოძრაობის შემცირება კუნთს ასუსტებს. ყველა ვადა ვიზიტზე ზუსტდება, ერთადერთი სასარგებლო შედარება კი საკუთარ წინა კვირასთანაა.



რეაბილიტაცია კურსია და არა ეპიზოდი

სამი თვისთვის პაციენტების უმეტესობა ჩვეულ ცხოვრებას უბრუნდება. ვარჯიშის შეწყვეტა შედეგსაც წყვეტს.

საკონტროლო ვიზიტები

ორ კვირაზე: ნაკერების მოხსნა, რენტგენი და ანალიზები. შემდეგ თვენახევარში, სამ თვეში, ექვს თვეში და ერთ წელიწადში. ვიზიტი მაშინაც საჭიროა, როცა არაფერი გაწუხებთ.

რა რჩება სამუდამოდ

რეგულარული აქტივობა: სიარული, ცურვა, ველოსიპედი. წონის კონტროლი. ყოველ ექიმს, სტომატოლოგის ჩათვლით, უთხარით, რომ სახსრის პროთეზი გაქვთ.

დაკავშირება

+995 555 72 72 55
info@drmikeladze.com
drmikeladze.com

კლინიკა

BAU International Hospital
გენერალ ასლან აბაშიძის ქუჩა N14
ბათუმი, საქართველო

საიტზე ვრცლად

drmikeladze.com/recovery · გამოჯანმრთელება დღიდან დღემდე
drmikeladze.com/faq · ხშირი კითხვები
drmikeladze.com/blog · სტატიები რეაბილიტაციაზე და სპორტზე