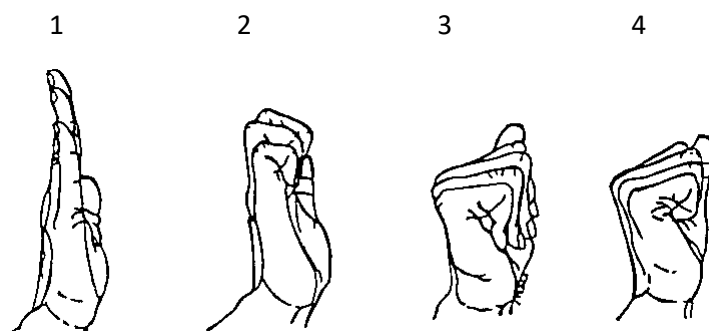


NAVODILA ZA BOLNIKA PO OSKRBI ZLOMA KOŽELJNICE Z ZUNANJIM FIKSATORJEM

Spoštovani!

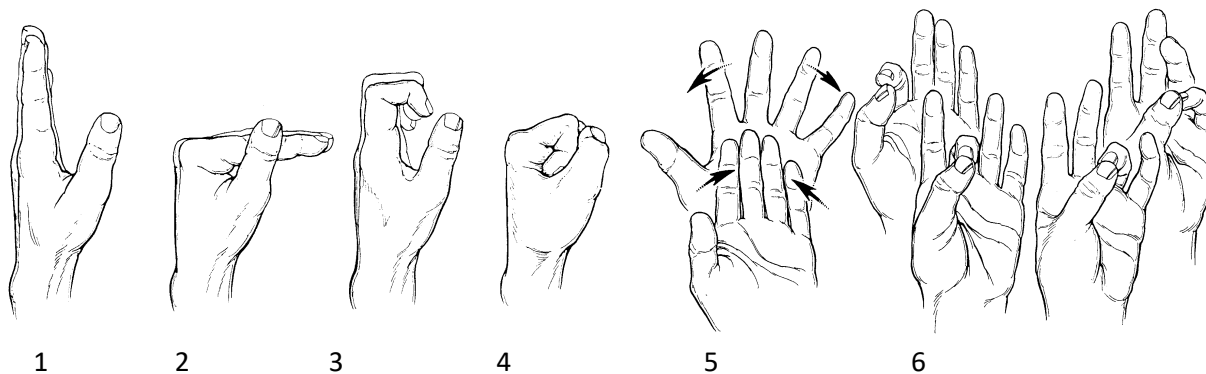
Zlom koželjnice (latinsko radius) v zapetju smo vam naravnali in učvrstili z zunanjim fiksatorjem, ki ščiti mesto zloma pred premiki, dodatnimi poškodbami. Za uspešno zdravljenje zloma in čim hitrejše okrevanje roke boste največ storili tudi sami, če se boste držali naših navodil.

- Po operaciji nosite roko dvignjeno. Kirurški poseg vselej povzroči otekanje, posebno v prvih dneh po operaciji. Kadar visi roka ob telesu, je otekanje prstov in zapetja še izrazitejše. Oteklina bo izginila, če boste nosili roko čez dan čim pogosteje dvignjeno. Prsti naj bodo nad višino srca. **Ne uporabljajte rute pestovalnice!** Roka v pestovalnici počiva brez obremenjevanja mišic, ravno napenjanje mišic pa pomaga zmanjševati oteklino. Ponoči imejte roko podloženo z blazino.
- V prvih petih dneh velja **največja pozornost gibljivosti prstov**. Vaje za prste ohranjajo njihovo gibljivost in preprečujejo otekanje roke. Čez dan prste **vsako uro** razgibavajte **pet minut**, kot je prikazano na spodnjih slikah. Če boste gibali z njimi le enkrat na dan po pol ure, si boste naredili več škode kot koristi. Prste pokrčite v položaje, ki jih kažejo spodnje slike.



1. iztegnite prste;
2. skrčite jih v »kremplje«;
3. naredite pest z iztegnjenimi končnimi členki;
4. skrčite vse prste v čim čvrstejšo pest;
5. upogibajte in iztegujte komolec ter krožite z ramenskim sklepom.

Od petega dne dalje lahko program vaj razširite:



1. iztegnite prste (slika 1);
2. skrčite tričlene prste v osnovnih sklepih, srednji in končni naj bodo iztegnjeni (slika 2);

3. iztegnite osnovne sklepe in skrčite srednje ter končne sklepe (slika 3);
 4. stisnite prste v pest (slika 4);
 5. iztegnjene prste razširite in stisnite skupaj (slika 5);
 6. s palcem se dotaknite jagodice drugega, tretjega, četrtega in petega prsta (slika 6).
- Pazite na higieno, ker lahko ob iglah in vijakih v tkivo vdrejo bakterije. Povojev ne smete zmočiti, opravljajte redne kontrole in preveze pri osebem zdravniku, ki naj čisti in razkuži rane in predele kože ob vijakih, iglah. Znamenja okužbe so kljuvajoča bolečina, rdečina in oteklina v okolici igle, kar se ne pomiri, tudi če roko dvignete.
 - Približno dva tedna po operaciji pridite na kontrolni pregled v našo ambulanto. Točen datum je zapisan v odpustnem pismu. Takrat bomo preverili gibljivost prstov in po presoji kirurga zapestje znova slikali. Če nastanejo kakršni koli zapleti, naj vas vaš zdravnik napoti na kontrolo v našo ambulanto.
 - Tri tedne po operaciji lahko začnete s prsti stiskati penasto žogico, opravljate lahko tudi manjša hišna dela.
 - Pet do šest tednov po operaciji, ko bo zapestje čvrsto, vam bomo zunanji fiksator odstranili. Odstranitev ni boleča, zato anestezija ni potrebna.
 - Po odstranitvi fiksatorja boste pričeli z razgibavanjem zapestja, najprej sami, nato po presoji kirurga ali osebnega zdravnika na področni enoti fizikalne terapije. Dobra gibljivost roke brez večjega otekanja in bolečin v prstih ter zapestju je možna zgolj ob vsakodnevnem večkratnem razgibavanju, ki ga redno izvajate sami doma. Fizioterapevti in delovni terapevti vas zgolj usmerjajo v pravilno rehabilitacijo.
 - Zdravljenje je običajno končano 10 do 12 tednov po operaciji.

Uredil: asist. Zdenko Orožim, dr. med., spec. splošne, plastične in rekonstruktivne kirurgije
Risbe: Dušan Amanović, skeniranje risb: INO, grafično podjetje d. o. o.

Želimo vam uspešno rehabilitacijo!

Oddelek za plastično in rekonstruktivno kirurgijo ter kirurgijo roke
Kataloška oznaka: KPo-04
April 2024, verzija 1