

|                               |                           |                            |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Adult Reconstruction          | טלפון: 053-3326048        | החלפות מפרקים (ברך וירך)   |
| Orthopaedic Trauma            | מרפאה: 03-7578562         | שחזור וקיבוע שברים         |
| Clinic: Borochov 54, Givataim | דוא"ל: amirherm@gmail.com | מרפאה: בורוכוב 54, גבעתיים |

### **החלמה מניתוח החלפת מפרק**

ניתוח החלפת מפרק ברך או ירך הינו ניתוח משמעותי, שמטרתו לשפר את איכות חיי המטופל. החלמה מניתוח החלפת ירך מצריכה שיתוף פעולה בין המנתח, המטופל ומסגרות התמיכה שלו – לרוב משפחתו הקרובה. בשלב ההחלמה לאחר הניתוח חשובה למטופלים התמיכה הרפואית והפסיכולוגית. לצורך כך אני אני זמין טלפונית עבור המטופלים לכל שאלה או קושי שעשוי להתעורר. אני מקפיד ללוות את המטופלים עד סיום ההחלמה.

במסמך זה אסקור את השלבים בהחלמה מניתוח החלפת מפרק ירך או ברך. ההסבר כולל:

1. לאחר הניתוח – ירידה מהמיטה
2. שחרור מוקדם לבית המטופל לאחר ניתוח
3. טיפול מיטבי בכאבים לאחר הניתוח
4. פיזיותרפיה ביתית לאחר הניתוח.
5. הסרת התחבושת והסיכות לאחר הניתוח.

#### **1. לאחר ניתוח – ירידה מהמיטה.**

יום לאחר הניתוח, אני מקפיד לסייע למנותחים בצעדיהם הראשונים עם המפרק החדש. אני מוצא שהדבר משמעותי ביותר הן למטופלים והן עבורי. תחושת הביטחון שנוכחתי ותמיכתי נותנת למטופל ותחושת הסיפוק שאני מרגיש עם הצעדים הראשונים משמעותיות ביותר. לאחר שהמטופל או המטופלת ירדו מהמיטה ועשו צעדים ראשונים עם הליכון, עבודת הפיזיותרפיה במחלקה יכולה להתרכז במיומנויות נוספות כגון – עליה וירידה במדרגות, שימוש בשירותים וכו'. חשוב להצטייד טרם הניתוח בהליכון פשוט על מנת, שמיד בבוקר לאחר הניתוח אפשר יהיה לקום מהמיטה.

#### **2. שחרור מוקדם לבית המטופל לאחר ניתוח**

יום לאחר הניתוח המנותחים שלי משוחררים לביתם. הטכניקה הניתוחית, בשיתוף לליווי הצמוד שלי וההכנה טרם הניתוח מאפשרים למטופלים לשוב לביתם להמשך החלמה יום לאחר הניתוח. המשך הטיפול במשככי כאבים נעשה בבית המטופלים, עם צוות פיזיותרפיה מקופת החולים שמגיע לביתם. מחקרים מראים שמטופלים שמשחררים לביתם מחלימים טוב יותר לאחר ניתוח החלפת מפרק – פחות זיהומים, פחות נפילות ופחות ניתוחים חוזרים ואשפוזים חוזרים.

---

|                               |                           |                            |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Adult Reconstruction          | טלפון: 053-3326048        | החלפות מפרקים (ברך וירך)   |
| Orthopaedic Trauma            | מרפאה: 03-7578562         | שחזור וקיבוע שברים         |
| Clinic: Borochov 54, Givataim | דוא"ל: amirherm@gmail.com | מרפאה: בורוכוב 54, גבעתיים |

---

### **3. טיפול מיטבי בכאב לאחר ניתוח החלפת מפרק**

את המהפכה בתחום הטיפול בכאב שלאחר ניתוח החלפת ברך או ירך ניתן לזקוף לשלושה גורמים: שיפור בטכניקה הניתוחית - החלפת מפרק הברך בשיטה קינמטית והחלפת מפרק הירך בגישה קדמית, הינן גישות ניתוחיות המכבדות את השרירים והרצועות סביב הברך והירך בניסיון לשמר ולצמצם את הפגיעה ברקמה ובמעטפת המפרק. בנוסף, המשתלים החדשניים בהם אני עושה שימוש דומים במבנה שלהם למבנה הטבעי של המפרק.

גורם שלישי המשפיע לטובה על ההחלמה הוא טיפול רב ממדי בתרופות משככות כאבים לפני הניתוח, בזמן הניתוח ואחריו. שלושה ימים לפני הניתוח המטופל מתחיל ליטול מספר תרופות נוגדות כאבים ודלקת שעוזרות להחלמה ולהורדת הכאבים לאחר הניתוח. בזמן הניתוח מבוצעת הרדמה איזורית סביב העצבים התחושתיים של הברך, שגם היא מפחיתה את הכאבים בניתוח. לאחר הניתוח אני מטפל במספר רב של תרופות משככות כאבים. כל אחת מהתרופות חוסמת את הכאב בנקודות שונות לאורך מסלול הכאב. שיטה זו הוכחה כיעילה ביותר בהפחתת עוצמת הכאבים. מניסיוני השילוב הזה אף מאפשר מתן טיפול תרופתי במינון נמוך יותר מאשר במתן כל תרופה בנפרד ומפחית את הכאבים במהלך ההחלמה. מניסיוני לא כל המטופלים צורכים את מלוא המינון של משככי הכאבים לאחר הניתוח ואני משתדל להתאים לכל מטופל את הטיפול המיטבי עבורו. רשימת התרופות לאחר הניתוח נמצאת בדף האחרון.

### **4. פיזיותרפיה ביתית לאחר הניתוח.**

חלק נוסף ומשמעותי לאחר ניתוח הינו פיזיותרפיה בבית המטופל לאחר הניתוח. כיום קופות החולים מעודדות החלמה ביתית ומכוני הפיזיותרפיה ערוכים לתמוך במטופלים לאחר ניתוח על ידי מספר שבועות (לעיתים שבועיים) של פיזיותרפיה ביתית. חשוב לציין שעצם השהייה של המטופל בבית הדאגה שלו לעצמו היא משמעותית מאוד. הטיפול הפיזיותרפי מתמקד בתרגול ושיפור ההליכה, שיפור יציבה ומעבר הדרגתי מהליכה עם הליכון להליכה בתמיכת מקל עד הליכה ללא תמיכה. בנוסף הפיזיותרפיה כוללת גם תרגול טוחי התנועה של המפרקים על מנת לקבל טווחים טובים לאחר הניתוח.

---

|                               |                           |                            |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Adult Reconstruction          | טלפון: 053-3326048        | החלפות מפרקים (ברך וירך)   |
| Orthopaedic Trauma            | מרפאה: 03-7578562         | שחזור וקיבוע שברים         |
| Clinic: Borochov 54, Givataim | דוא"ל: amirherm@gmail.com | מרפאה: בורוכוב 54, גבעתיים |

---

### **5. החבישה, טיפול בצלקת, והסרת הסיכות לאחר הניתוח.**

לאחר ניתוח החלפת ברך או ירך המטופלים משתחררים לביתם עם תחבושת סיליקון אטומה למים. ניתן להרטיב ולהתקלח עם תחבושת זו. זו תחבושת גמישה וניתן להניע את הירך והברך ללא חשש. שבוע ימים לאחר הניתוח המטופל יכול להסיר את החבישה מאיזור הניתוח באופן עצמאי. בנייתוח החלפת ירך מתחת התחבושת יש פלסטרים, ובניתוח החלפת ברך מתחת לתחבושת פצע הניתוח סגור עם סיכות. לאחר הסרת החבישה החומה ניתן להתקלח ולהרטיב את פצע הניתוח ללא חשש. הפלסטרים בנייתוח החלפת ירך יפלו ואת הסיכות נסיר במרפאה שבועיים לאחר הניתוח. טרם הסרת הסיכות ניתן למרוח משחת אמלה (EMLA) ולסגור עם ניילון נצמד כשעה לפני הביקור במרפאה. לאחר הסרת הסיכות והפלסטרים ניתן לעסות בעדינות את הצלקות הניתוחיות עם משחת ביאפין.

במהלך תקופת ההחלמה חשוב לבדוק שאין אודם בצלקת הניתוח או הפרשה מצלקת הניתוח. במידה וקיימת הפרשה או אודם יש לפנות בהקדם למרפאתי.

חשוב לציין שלכל אורך תקופת ההחלמה אני זמין עבור המטופלים לתמוך הן רגשית והן רפואית. ניתן להתקשר אלי לטלפון האישי בכל שאלה שמתעוררת לפני ואחרי הניתוח.

---

|                               |                           |                            |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| Adult Reconstruction          | טלפון: 053-3326048        | החלפות מפרקים (ברך וירך)   |
| Orthopaedic Trauma            | מרפאה: 03-7578562         | שחזור וקיבוע שברים         |
| Clinic: Borochov 54, Givataim | דוא"ל: amirherm@gmail.com | מרפאה: בורוכוב 54, גבעתיים |

---

**נספח: רשימת תרופות לאחר ניתוח החלפת מפרק ברך או ירך**

1. PO Tab ARCOXIA (Etoricoxib) 90mg \*1/day for 14 days – total 14 tablets
2. PO Tab ASPIRIN 100 mg \*2/day for 28 days – total 56 tablets
3. P.O. Tab LYRICA (Pregabalin) 75mg \*2 day for 21 days – total 42 tablets
4. P.O. Tab ZALDIAR (Paracetamol 325 mg+ Tramadol 37.5mg) 1 tab \*2/day for 20 days – total 40 tablets.
5. Tab OMEPRADDEX (Omeprazole) 40mg \*1/day for 14 days – total 14 tablets.
6. P.O. Tab TARGIN 10mg (Oxycodone 10mg + Naloxone 5mg) 1 tab \*2/day for 10 days – total 20 tablets.

במילים: טאב טרג'ין 10 מ"ג – טבליה אחת פעמיים ביום למשך עשרה ימים – סך הכל עשרים טבליות.

7. P.O. Tab ROKACET PLUS – 1 \*3/day for 10 days after surgery - Total 30 tablets.