



ד"ר ניר כהן - מסמך הכנה לניתוח החלפת מפרק הירך

מהו ניתוח להחלפת מפרק הירך?

ניתוח אשר מטרתו להקל על הכאבים הנובעים ממפרק חולה ובעל יכולת להחזיר תפקוד וטווחי תנועה במפרקי הירך בקרב חולים. במהלך הניתוח להחלפת מפרק הירך מסירים את המפרק הכדורי הפגוע והוא מוחלף בכדור מתכת או קרמיקה שמתחבר למשתל המתאים לעצם הירך של המטופל. המשתל המלאכותי מצופה בדרך כלל בחומר מיוחד אליו העצם תצמח ותתחבר לאורך זמן. חלק המכתש של המפרק הכדורי מוחלף בכוס מתכת המונחת בתוך האגן באופן מדויק. לאחר מכן, ננעץ למכתש המתכתי מרכיב פלסטי או קרמי אשר מהווה ביחד עם הכדור את המפרק החדש בקצה גזע הירך. מדובר במפרק בעל מקדם חיכוך נמוך ביותר המאפשר תנועה חופשית מכאב בטווחים פונקציונאליים. השתלים מגיעים במגוון צורות וגדלים שניתן להתאים לאדם המנותח על בסיס גילו, צרכיו ורמת תפקודו.

כיצד עליי להתכונן לניתוח החלפת המפרק?

פגישה מקדימה עם הרופא המנתח

לפני הניתוח תתקיים פגישה עם המנתח האורטופדי שלך לבדיקה. המנתח:

- ישאל על ההיסטוריה הרפואית שלך ועל תרופות שבהן נעשה שימוש.
- יבחן את המפרק, ישים לב לטווח התנועה במפרק ולחוזק השרירים שמסביב.
- יזמין בדיקות דם וצילום רנטגן.
- לעתים רחוקות יש צורך ב- MRI.

גם אם הכאב משמעותי וצילומי הרנטגן מצביעים על דלקת פרקים מתקדמת במפרק, קו הטיפול הראשון יכלול ירידה במשקל במידת הצורך, משטר אימונים, תרופות, זריקות או תמיכה. אם הסימפטומים נמשכים למרות צעדים אלה, ועם צילומי רנטגן מאששים את האבחנה, רצוי לשקול ניתוח.

הרופא שלך יכול לבחור מתוך מגוון של תותבות וטכניקות כירורגיות להחלפת המפרק בהתחשב בגילו, במשקלך, ברמת הפעילות שלך, גודל וצורת המפרק ובריאותך הכללית.

הערכה זו הינה הזדמנות טובה לשאול שאלות לגבי ההליך. חשוב לברר מאילו תרופות עליך להימנע או להמשיך ליטול בשבוע שלפני הניתוח. מכיוון ששימוש בטבק או מוצריו יכול להפריע לריפוי, מומלץ להפסיק להשתמש במוצרי טבק לפחות חודש לפני הניתוח ולמשרך חודשיים לפחות לאחר הניתוח. אין לבצע טיפולי שיניים, כולל ניקוי שיניים, שבועיים לפני הניתוח. בנוסף, סביר להניח שינחו אותך לא לאכול דבר אחרי חצות ביום הניתוח שלך.

הכנה לקראת ההחלמה

במשך מספר שבועות לאחר ההליך, ייתכן שיהיה עליך להשתמש בהליכון או בקביים , לכן חשוב לדאוג להימצאותם לשימושך לפני הניתוח. יש לוודא שיש לך הסעה הביתה מבית החולים ועזרה במשימות יומיומיות, כמו בישול, רחצה וכביסה. כדי להפוך את ביתך לבטוח יותר וקל יותר לתמרון במהלך ההחלמה, רצוי לשקול לעשות את הפעולות הבאות:

- יצירת מרחב מחיה בקומה אחת שכן עלייה במדרגות יכולה להיות קשה.
- התקנתן של ידייות בטיחות או מעקה מאובטח במקלחת.
- חיזוק של מעקות המדרגות.
- הצבת כסא יציב והדום לצורך הרמת הרגל.
- הגבהת מושב אסלה עם אחיזת זרועות.
- השגת ספסל או מושב יציבים למקלחת.
- הסרת שטיחים וכבלים רופפים.

לאלו תוצאות עליי לצפות?

הליך החלפת המפרק מספק הקלה בכאבים עבור מרבית האנשים, בנוסף לשיפור תנועותיות ואיכות חיים טובה יותר. ניתן לצפות שמרבית החלפות מפרק הירך יחזיקו מעמד כ-25 - 15 שנים ואף יותר.

על אף שהליך השיקום המלא הינו תהליך ממושך, רוב האנשים שעוברים החלפה של המפרק יכולים לחזור לקחת חלק במרבית הפעילויות היומיומיות בתוך שישה שבועות. חזרה לעבודה תלויה מאוד בבריאות הכללית שלך, ברמת הפעילות ובדרישות התפקיד שלך. אם העבודה נעשית בישיבה, ניתן לצפות חזרה לעבודה בתוך ארבעה עד שישה שבועות. עבודה תובענית הדורשת הרמה, הליכה או נסיעה ייתכן ותדרוש המתנה לתקופת זמן ארוכה יותר.

נהיגה הינה אפשרית כארבעה עד שישה שבועות לאחר הניתוח, ולפעמים מוקדם יותר אם הרגל המנותחת היא רגל שמאל.אין ליטול תרופות נגד כאבים לפני הנהיגה. מרבית המנתחים מיעצים להימנע מנסיעה ממושכת או טיסה עקב סיכון מוגבר לקריש דם בתקופה המיידית לאחר הניתוח.

לאחר ההחלמה ניתן יהיה לעסוק בפעילויות שונות בעלות עצימות-נמוכה, כדוגמת הליכה, שחייה, גולף או רכיבה על אופניים. רצוי להימנע מפעילויות בעלות עצימות-גבוהה יותר, כדוגמת ריצה למרחקים ארוכים, סקי או טניס.

למה עליי לצפות?

לפני ההליך

ניתוח להחלפת מפרק דורש הרדמה. הנתונים והעדפות שלך עוזרים לצוות להחליט האם להשתמש בהרדמה כללית (חוסר הכרה), או הרדמה אזורית ע"י הזרת חומר מאלחש לעמוד השדרה (ערות ללא תחושת כאב מהמוותניים ומטה). תינתן לך אנטיביוטיקה תוך ורידית לפני, במהלך ולאחר ההליך בכדי לסייע במניעת זיהומים לאחר הניתוח. ייתכן ותינתן לך חסימה עצבית על ידי הזרקת חומר הרדמה סביב העצבים או בתוך המפרק ובסביבתו על מנת לעזור במניעת הכאב לאחר הניתוח.

במהלך הליך ניתוח החלפת מפרק הירך

ההליך הכירורגי אינו ארוך. כדי לבצע החלפת מפרק ירך, המנתח שלך:

- טרם הניתוח יבצע תיכנון בעזרת תוכנת מחשב.
- יבצע חתך מעל החלק הקדמי, צידי או אחורי דרך שכבות הרקמה.
- יסיר חלקי עצם וסחוס חולים ופגועים, וישאיר את העצם השלמה במקומה.
- ישתיל את המכתש התותב בעצם האגן, כדי להחליף את המכתש הפגוע.
- יחליף את הכדור בחלק העליון של עצם הירך בכדור התותב, המחובר לגזע שמתאים לעצם הירך.

טכניקות להחלפת מפרק הירך מתפתחות כל הזמן. מנתחים ממשיכים לפתח טכניקות כירורגיות פחות פולשניות, אשר עשויות להפחית את זמן ההחלמה והכאב.

לאחר הליך החלפת מפרק הירך

לאחר הניתוח ניתן לצפות להתאוששות בחדר התאוששות שתמשך כשעה. הצוות הרפואי יפקח על לחץ הדם, הדופק, הערנות, רמת הכאב או הנוחות והצורך שלך בתרופות. ישנם אנשים שיכולים לחזור הביתה באותו יום, אך רובם מאושפזים בבית החולים למשך תקופה של יום עד שלושה ימים. על מנת להרחיק הפרשות בדרכי הנשימה קיימת חשיבות רבה בנשימה עמוקה, שיעול או נשיפה לתוך מכשיר ייעודי. לאחר הניתוח קיים סיכון מוגבר לקרישי דם ברגליים. אמצעים אפשריים למניעת סיבוך זה כוללים:

- תנועה מוקדמת - יעודדו אותך לשבת וללכת עם קביים או הליכון מיד לאחר הניתוח. סביר להניח שזה יקרה באותו יום של הניתוח שלך או למחרת.
- סחיטת שרירי הגפה - גם במהלך הניתוח וגם לאחריו לחץ עלול להיות מופעל על ידי גריבת גרבי לחץ אלסטיים או שרוולי אוויר מתנפחים הדומים לשרוול לחץ דם בגפיים התחתונות. הלחץ המופעל מסייע במניעת הצטברות דם בורידים ברגליים ומפחית את הסיכוי להיווצרות קרישי דם.
- תרופות מדללות דם.

לאחר השחרור מבית החולים יש חשיבות רבה לביצוע ממושך של פיזיותרפיה בבית או במרכז טיפולי. למען ההחלמה הטובה ביותר חשוב לעקוב אחר כל ההוראות של צוות הטיפול בנוגע לטיפול בפצעים, תזונה ופעילות גופנית.

האם אצטרך פיזיותרפיה לאחר הניתוח?

מרבית האנשים אשר עוברים החלפת מפרק זקוקים לפיזיותרפיה לאחר הניתוח. תהליך הפיזיותרפיה יחל במהלך השהייה בבית החולים או בבית במקרה ואשפוז אינו נחוץ.

הליך הפיזיותרפיה הינו בעל ההשפעה המרבית במהלך שלושת החודשים הראשונים שלאחר הניתוח, וזאת בהתאם למצבך לפני הניתוח, המוטיבציה לתרגל ובריאותך הכללית.

חלק ניכר מהטיפול לאחר החלפת המפרק הוא הליכה, ביצוע מתיחות כלליות וחיזוק השרירים באזור המנותח, פעילויות שנית לבצע באופן עצמאי. בנוסף, הפיזיותרפיסט שלך ימליץ על תרגילי חיזוק וניידות ויעזור לך ללמוד כיצד להשתמש בעזרי הליכה. מטפל מיומן יכול להאיץ את השיקום וכן ליעיל את התהליך באמצעות שימוש במכונות ייעודיות ואופנים טיפוליים.

אילו מגבלות תהיינה לי לאחר הניתוח?

כאשר זה נוגע להחלפת מפרק הירך מרבית המנתחים מעדיפים להימנע מתנוחות מסוימות שעלולות להגביר את הסיכוי לפריקת הירך במהלך ששת השבועות שלאחר הניתוח. לאחר שישה שבועות, כאשר הרקמות הירכות המעורבות בניתוח החלימו, יוסרו המגבלות.

מנתחים רבים ממליצים להימנע מפעילות שיש לה השפעה חוזרת ונשנית שיכולה להגביר את הבלאי על השתל, כדוגמת ריצה למרחקים ארוכים, כדורסל, או סקי. מעבר לכך, המגבלות בעקבות ניתוח להחלפת מפרק הירך הן מעטות.

מדוע עושים ניתוח להחלפת המפרק?

ישנם מגוון סיבות אשר עלולות לפגוע במפרק, וכתוצאה מכך עקב הפגיעה התפקודית לעיתים יש צורך בניתוח להחלפת המפרק. גורמים אלו כוללים:

- דלקת מפרקים ניוונית - מחלה הפוגעת בסחוס המפרקי החלקלק המכסה את קצות העצמות ומסייע למפרקים לנוע בצורה חלקה. הסיבות למחלה זו הינן רבות ומגוונות.
- דלקת מפרקים שגרנית - נגרמת על ידי המערכת החיסונית במצב בו היא פועלת יתר על המידה. מחלה זו מייצרת דלקת מקומית הפוגעת בשלמות הסחוס.
- נמק העצם הינו גורם נוסף כאשר מדובר במפרק הירך - כתוצאה ממצבים בהם לא מסופקת כמות מספקת של דם לחלק הכדורי של מפרק הירך. מצבים אלו עלולים לנבוע כתוצאה מטיפול תרופתי (כגון סטרואידים) חבלה בכלי דם (כדוגמת שבר) או ממחלות נוספות.
- לעיתים במהלך הילדות עקב התפתחות לקויה או מחלות נוספות נוצרת בעיה מבנית במפרק הירך אשר יוצרת שחיקה מוקדמת של המפרק עקב עומסים גבוהים על הסחוס המפרקי.

מרבית האנשים שוקלים לעבור ניתוח להחלפת מפרק במקרים של כאב אשר:

- נמשך, למרות נטילתן של תרופות נגד כאבים
- מחמיר עם הליכה, אפילו עם מקל או הליכון
- מפריע לשינה
- משפיע על היכולת לעלות או לרדת במדרגות
- מקשה לקום ממצב ישיבה
- מהווה פגיעה משמעותית באיכות החיים

היתרונות אשר ניתן להשיג לאחר ניתוח:

- הפחתה או הפסקה של כאבים במפרק.
- הגברת כוח הרגליים.
- שינה ללא כאב.
- שיפור כללית באיכות החיים כיוון שהוא מאפשר חזרה לפעילות יום יומית, וחזרה לפעילויות בעלות עצימות נמוכה בנוחות רבה יותר.

מהם הסיכונים הכרוכים בניתוח החלפת המפרק?

למרות שסיכוכים בהליך ניתוח החלפת מפרק הינם נדירים, ניתוח זה, כמו כל ניתוח, טומן בחובו סיכונים. סיכונים אלו כוללים:

- זיהום - זיהום (1%-0.5) הוא אחד מבין הסיכוכים הקשים ביותר, כאשר לעתים קרובות נדרש טיפול אנטיביוטי ממושך, וכן מספר ניתוחים נוספים. על מנת להפחית סיבוך זה ניתנת אנטיביוטיקה מניעתית לפני החתך בעור ולעיתים גם לאחר הניתוח.
- בלאי של התותב - השתלים יכולים להיכשל לאורך זמן עקב שחיקה או התרופפותם של הרכיבים, עם זאת התבלות לרוב מתרחשת שנים רבות לאחר הניתוח. פעילויות בעלות עצימות-גבוהה או משקל יתר מגבירות את הסיכון לכשל המפרק.
- קרישי דם בוריד הרגל - סיבוך שכיח באופן יחסי הדורש שימוש במדלל דם לאחר ניתוח, לצורך הפחתת שכיחותו.
- נוקשות או אובדן תנועה
- דק עצבי או פגיעה בכלי דם.
- סיכוכים חמורים מאוד ומסכני חיים כוללים התקפי לב, שבץ מוחי, תסחיף ריאתי ואי ספיקת כליות.

סיכונים ספציפיים במקרה של החלפת מפרק הירך:

- פריקה של מפרק - סיבוך נוסף הספציפי להחלפת מפרק הירך הינו פריקה של מפרק הירך ממקומו (1%), סיבוך שעשוי לדרוש ניתוח נוסף במקרה ומדובר בפריקות חוזרות.
- הבדלים באורך הרגליים - לרוב אי-התאמה באורך הרגליים היא קלה (+-1 ס"מ), אך לעיתים הבדל זה מצריך טיפול.
- שברים - במהלך הניתוח, חלקים בריאים במפרק הירך עלולים להישבר. לפעמים השברים קטנים מספיק כדי להחלים מעצמם, אך ייתכן שיהיה צורך לייצב שברים גדולים יותר באמצעות חוטים, ברגים ואולי לוחית מתכת או שתלי עצם.
- התרופפות - סיבוך נדיר בשתלים החדשים יותר. לעיתים, המפרק החדש עשוי לא להתקבע היטב או עלול להתרופף עם הזמן. ייתכן שיהיה צורך בניתוח כדי לפתור את הבעיה.

מה ניתן לעשות במקרה של זיהום?

תחליף מפרק נגוע בדרך כלל דורש ניתוח להסרת החלקים המלאכותיים (התותב) ומתן אנטיביוטיקה כדי לקטול את החיידקים. לאחר ניקוי הזיהום, מבצעים ניתוח נוסף להתקנת המפרק החדש. הודע לרופא מיד אם אתה מבחין ב:

- חום גבוה מ- 37.8 מעלות
- צמרמורת
- הגברת אדמומיות, רגישות, נפיחות וכאב