

הנחיות לאחר ניתוח אורתוגנטי

שלב ראשון – לפני ומיד לאחר הניתוח

לפני הניתוח

- לפני ניתוח אורתוגנטי חשוב להיבדק אצל האורתודונט לצורך התקנת ווים כירורגיים על גבי המכשור האורתודונטי, וכן לעבור ניקוי שיניים אצל רופא השיניים המטפל, מאחר ששמירה על היגיינת הפה עשויה להיות מאתגרת יותר במהלך השבועיים הראשונים לאחר הניתוח.
- מומלץ ליהנות מהשגרה הרגילה ומהמאכלים האהובים עליכם לפני הניתוח, מאחר שהתזונה תהיה מוגבלת למשך חודש לפחות לאחריו.

ביום הניתוח

- בבוקר הניתוח חשוב לצחצח היטב את כל השיניים והמכשור האורתודונטי.
- לאחר הניתוח צפוי חוסר תחושה משמעותי באזור הלסת שנותחה, ולכן ייתכן שהכאב הראשוני יהיה מוגבל. עם זאת, הנפיחות מתחילה כבר בסמוך לניתוח ויש לצפות גם לנוקשות מסוימת של הלסת. בנוסף, ייתכנו כאב או אי-נוחות בגרון בעקבות צינור ההנשמה שהוכנס במהלך ההרדמה. תחושה זו צפויה לחלוף בהדרגה.
- במהלך האשפוז חשוב להקפיד על שתייה מספקת, כחלק מתהליך ההתאוששות. כמו כן, תתבקשו לקום וללכת מעט. פעילות רבה מדי עלולה לגרום לבחילה ולכן יש להגביל את המאמץ.

מיד לאחר הניתוח

- כאב או אי-נוחות הם תופעות צפויות לאחר ניתוח, אך עוצמתם משתנה בין מטופלים. יש ליטול את משככי הכאבים בהתאם להנחיות.
- לאחר השחרור הביתה מומלץ שאדם קרוב ישהה עמכם במהלך הלילה הראשון.
- ניתן להתקלח החל מהיום השני לאחר הניתוח. יש להימנע ממקלחות חמות וממושכות, העלולות לעודד דימום מהלסת העליונה אם בוצע בה ניתוח.
- יש להימנע מפעילות גופנית, מהרמת משאות כבדים ומכל פעילות המעלה באופן משמעותי את לחץ הדם או הדופק במשך חודש לפחות לאחר הניתוח. כלי הדם עדיין נמצאים בתהליך החלמה ופעילות מוגברת עלולה לגרום לדימום. ניתן להתחיל בפעילות גופנית קלה לאחר כשבועיים, אך יש להימנע מפעילות אירובית משמעותית במשך ארבעה שבועות.
- אין לנהוג או לבצע פעולה הדורשת קואורדינציה או שיקול דעת במשך לפחות 48 שעות לאחר ההרדמה.

תרופות

בהתאם למקרה, יינתנו תרופות לאחר הניתוח, העשויות לכלול:

- אנטיביוטיקה, אותה יש ליטול בהתאם להנחיות ולהשלים את הטיפול שנרשם.
- במקרה של אלרגיה לפניצילין, תינתן אנטיביוטיקה חלופית.
- תרופות בהתאם לצורך להפחתת הידוק או חריקת שיניים במהלך הלילה ולסיוע בשינה.
- משככי כאבים.
- שטיפת פה אנטיבקטריאלית לצורך שמירה על ניקיון אזורי הניתוח.

תזונה

מיד לאחר הניתוח יש להקפיד על תזונה נוזלית על מנת להגן על אזורי הניתוח ולאפשר החלמה תקינה.

- במהלך חמשת הימים הראשונים לאחר הניתוח יש להקפיד על תזונה נוזלית מלאה, הכוללת בין היתר נוזלים ושייקים המכילים חלבון.
- בהמשך ניתן לעבור בהדרגה לתזונה רכה. מומלץ להימנע ממזונות קשים או פריכים. בשלב זה ניתן לאכול מזונות רכים כגון פסטה, אורז ותפוחי אדמה.
- בהמשך ניתן להרחיב את מגוון המזונות, כל עוד נמנעים מלעיסה משמעותית או מאומצת.

היגיינת הפה

- הנפיחות באזור הלחיים עלולה להקשות על צחצוח השיניים. אין לצחצח את השיניים במשך 5 ימים לאחר הניתוח, כדי להימנע מפגיעה בחתכים ומגרימת דימום.
- יש לבצע שטיפות במי מלח חמימים – כחצי כפית מלח בכוס מים חמימים. ניתן לבצע את השטיפות בתדירות גבוהה, אפילו מדי שעות. השטיפות מסייעות לשמירה על ניקיון חלל הפה ואזורי החתכים.
- ייתכן שתינתן גם שטיפת פה אנטיבקטריאלית המכילה כלורהקסידין ובה יש להשתמש בהתאם להנחיות.

נפיחות

- יש לצפות לנפיחות משמעותית באזור הלחיים, אשר עשויה להתפשט לכיוון הצוואר. מידת הנפיחות משתנה בין מטופלים.
- הנפיחות מגיעה בדרך כלל לשיאה סביב היום הרביעי לאחר הניתוח ולאחר מכן פוחתת בהדרגה במהלך השבועיים הבאים. כ-10%-20% מהנפיחות עשויים להישאר עד כחודשיים לאחר הניתוח.
- במהלך 3-4 הימים הראשונים מומלץ להניח קרח על הפנים בזמן הערות. הקור עשוי להפחית נפיחות ורגישות. יש להימנע ממושך וישיר של הקרח עם העור כדי למנוע פגיעה בעור.
- לאחר היום הרביעי ניתן לעבור לחימום מקומי לצורך סיוע בהפחתת הנפיחות.

שטפי דם

שטפי דם הם תופעה שכיחה לאחר ניתוחי לסתות. בהתאם ללסת שנותרה, הם עשויים להופיע באזור הלחיים, סביב העיניים, בלסת התחתונה ובצוואר.

לעיתים שטפי הדם עשויים להתפשט גם לכיוון בית החזה. למרות שהמראה עלול להיות מטריד, מדובר בתופעה תקינה לאחר הניתוח, אשר בדרך כלל חולפת בתוך כשבועיים.

פעילות גופנית

- יש להגביל פעילות גופנית במהלך השבוע הראשון לאחר הניתוח. ניתן ללכת ולהסתובב, אך אין לבצע אימונים, ריצה או הרמת משקולות, גם אם ההרגשה הכללית טובה.
- במהלך הניתוח קיימת איבוד מסוים של דם, ולכן ייתכנו חולשה או סחרחורת. תקופה זו אינה מתאימה לחזרה לאימונים מאומצים. התאוששות מלאה של הכוחות עשויה להימשך כחודש.

תופעות נוספות

- ייתכנו שינויים זמניים בשמיעה, כתוצאה מנפיחות באזור הסמוך לאוזן. תחושת אטימות או שמיעה עמומה אינן חריגות.
 - ייתכנו רעשים במפרקי הלסת משני הצדדים. מפרקי הלסת נדרשים להסתגל למנח החדש.
-

שלב שני – שבוע עד ארבעה שבועות לאחר הניתוח

שינויים ביחס לשלב הראשון

בשלב זה מרבית הנפיחות ושטפי הדם כבר הגיעו לשיאם ואמורים להתחיל לרדת. זהו השלב שבו מתחילים בהדרגה להפעיל יותר את הלסתות ולחזור לפעילות רגילה.

המשך התזונה מהשלב הראשון

ניתן להמשיך ולשלב מזונות כגון:

- מוצרי חלב: מילקשייק, גלידה, משקאות סויה, יוגורט וגבינות רכות.
 - משקאות ותוספי חלבון ותוספי תזונה כגון Ensure, אבקות חלבון, מי גבינה (Whey) וטופו.
 - ביצים – מקושקות, מבושלות או חביתות.
 - ירקות ובשר טחונים או מרוסקים למרקם הדומה למזון תינוקות, כגון תפוחי אדמה, אפונה וגזר.
 - מזונות עמילניים כגון פירה, אורז ופסטה.
 - מקורות חלבון נוספים כגון בשר טחון ודגים לבנים.
- אין צורך להגביל את כמות המזון, ואף מומלץ להגדיל בהדרגה את הצריכה התזונתית. לעיתים קיימת ירידה במשקל בתקופה הראשונית, והגוף זקוק לתזונה מספקת לצורך תהליך ההחלמה.
- חשוב להימנע מלעיסה פעילה וממזונות קשים לרבות בשר קשה, סוכריות, פופקורן, בייגלה, בוטנים ואגוזים.

היגיינת הפה

- עם הירידה בנפיחות ניתן להגיע ביתר קלות לאזורי השיניים והלחיים ולשפר את ניקיון הפה.
- מומלץ להשתמש במברשת שיניים חדשה ובכמות קטנה של משחת שיניים, תוך הקפדה מיוחדת על ניקוי המכשור האורתודונטי. מומלץ להקדיש זמן לניקוי יסודי של השיניים והסמכים, במיוחד לפני השינה.
 - יש להמשיך בשטיפות מי מלח לפחות פעמיים ביום. יש להיזהר שלא לפגוע באזורי הניתוח באמצעות ראש מברשת השיניים. מגע מקרי עלול לגרום לדימום קל, ובדרך כלל אין בכך סיבה לדאגה.

נפיחות

- בשלב זה הנפיחות אמורה להתחיל לרדת באופן משמעותי, ובמהלך השבוע השני והשלישי מרביתה צפויה לחלוף.
- כ-10%-20% מהנפיחות עשויים להישאר עד כחודשיים לאחר הניתוח.
 - בשלב זה קרח כבר אינו יעיל במיוחד להפחתת הנפיחות וניתן להשתמש בחימום מקומי. עם זאת, הנפיחות צפויה לרדת בהדרגה גם ללא טיפול.

שטפי דם

שטפי הדם עשויים להימשך גם במהלך השבוע השני ולהתפשט לכיוון הצוואר ובית החזה. למרות המראה, מדובר בתופעה תקינה אשר צפויה לחלוף בהדרגה.

פעילות גופנית

ניתן להתחיל לחזור בהדרגה לשגרת הפעילות הגופנית. עם זאת, יש להימנע מריצה מאומצת או מפעילויות הכוללות תנועות משמעותיות של הראש והצוואר.

מומלצות פעילויות מתונות כגון הליכה, עלייה במדרגות ופעילות קלה, אשר עשויות גם לסייע בהפחתת הנפיחות.

תופעות חדשות במהלך ההחלמה

- עם העלייה בתפקוד הלסת, ייתכנו רעשים כגון קליקים או קנאקים במפרקי הלסת באזור הסמוך לאוזניים. רעשים ואי-נוחות במפרקים עשויים להימשך עד כשישה שבועות לאחר הניתוח.
- לאחר ניתוח בלסת העליונה, תחושת חוסר התחושה באזור השפה העליונה והלסת צפויה להתחיל להשתפר. לעיתים השלב הראשון של חזרת התחושה מורגש כגרד, עקצוץ או תחושת "סיכות ומחטים".
- באזור השפה התחתונה עשויים להימשך חוסר תחושה ועקצוצים למשך מספר חודשים, ולעיתים עד שישה חודשים לאחר הניתוח.
- לאחר ניתוח בלסת העליונה עלולה להופיע הפרשה אדומה-חומה מהאף. זוהי תופעה תקינה הנובעת מפירוק קרישי דם באזור שמאחורי הלסת העליונה. במקרה של דימום משמעותי בצבע אדום בהיר שאינו נעצר, יש ליצור קשר עם המרפאה.

פיזיותרפיה ותרגול

1-תרגילי שרירי הפנים

- במהלך השלבים הראשונים ועד כחודש לאחר הניתוח מומלץ לבצע תרגילים של השפתיים והלחיים. מטרתם לחזק ולהפעיל מחדש את השרירים באזור הפה והאף ולסייע בהפחתת הנפיחות.
- ניתן לבצע תרגילים פשוטים כגון חיך, הנעת השפתיים והלחיים, כיווץ השפתיים, החזקת עיפרון בין השפתיים וניסיון ללחוץ עליו באמצעותן ותנועות שונות של השפתיים, הלחיים והסנטר.

2- תרגילי מפרקי הלסת ופתיחת הפה

- התרגילים כוללים פתיחה וסגירה של הלסת. במהלך החודש הראשון המטרה היא להגיע בהדרגה לפתיחה של כאצבע בין השיניים.
- ניתן להניח קומפרסים חמים משני צדי הפנים ולעסות בעדינות את אזור מפרקי הלסת. לאחר מכן יש לנסות לפתוח את הפה באיטיות ובעדינות ככל שניתן.
- כעבור 3 חודשיים מהניתוח, המטרה היא להגיע לפתיחת פה של כשלוש אצבעות.

המשך המעקב

- בשלב זה הביקורות צפויות להתקיים בדרך כלל במרווחים של כשבועיים.
- הטיפול האנטיביוטי צפוי להסתיים בשלב זה. אם יש צורך בתרופות המסייעות לשינה, יש להתייעץ עם הרופא.
- לעיתים מופיעים הידוק או חריקת שיניים במהלך הלילה. זוהי תופעה שאינה חריגה בתקופת ההחלמה, אך אם היא מפריעה לשינה יש להתייעץ עם הרופא.
- השלב האחרון של ההחלמה מתחיל בדרך כלל כ-4-6 שבועות לאחר הניתוח ונמשך עד להסרת המכשור האורתודונטי. הנחיות מפורטות יותר יינתנו בהתאם להתקדמות ההחלמה.

ליצירת קשר עם המרפאה במקרים דחופים, ניתן להתקשר או לשלוח הודעת WhatsApp למספר: 050-406-8263