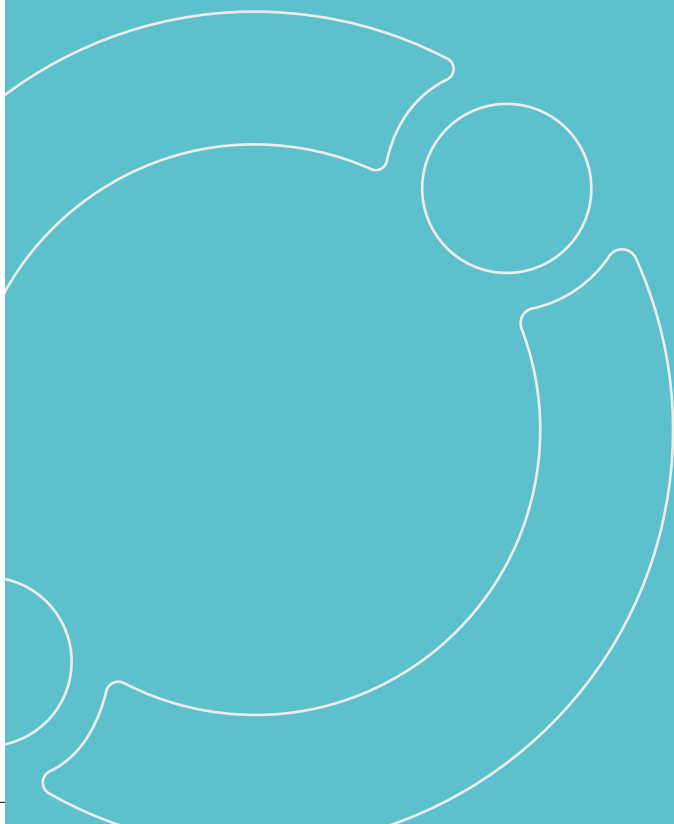




# **CAŁKOWITA ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU KOLANOWEGO**

Broszura informacyjna  
**dla pacjenta**



## CZYM JEST ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU KOLANOWEGO

Całkowita endoprotezoplastyka stawu kolanowego to zabieg, który polega na usunięciu zniszczonych powierzchni stawowych i zastąpieniu ich sztucznymi elementami wykonanymi z metalu i tworzywa sztucznego.

Zabieg ten wykonuje się, aby:

- **złagodzić ból spowodowany chorobą zwyrodnieniową lub urazem**
- **poprawić zakres ruchu w stawie**
- **umożliwić powrót do codziennych aktywności w większym komforcie**



 **Operacja trwa zazwyczaj 60-90 minut.**

Pacjent zwykle jest zachęcany do wstania i rozpoczęcia delikatnych ruchów już w dniu zabiegu lub następnego dnia rano.

## PRZYGOTOWANIE DO OPERACJI

### Kwalifikacja do zabiegu

Przed zabiegiem zostaniesz zaproszony na wizytę kwalifikacyjną. Podczas niej:

- zostanie przeprowadzony wywiad i ocena stanu zdrowia
- wykonane zostaną badania krwi, EKG, a czasami RTG klatki piersiowej
- spotkasz się z pielęgniarką i ewentualnie anestezjologiem, aby omówić znieczulenie i plan leczenia bólu
- otrzymasz szczegółowe instrukcje dotyczące przyjmowanych leków

Jeśli przed operacją zachorujesz, masz infekcję (w tym infekcję zęba) lub wysypkę – poinformuj szpital, być może zabieg trzeba będzie z tego powodu przełożyć.



## Leki

Przynies aktualną listę wszystkich przyjmowanych leków.

Lekarz może zalecić

- **odstawienie leków przeciwzakrzepowych (np. aspiryna) na kilka dni przed zabiegiem**
- **dostosowanie dawek leków przeciwcukrzycowych**
- **wstrzymanie przyjmowania niektórych suplementów ziołowych**



**Nigdy nie odstawiaj leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem prowadzącym.**

## Palenie i alkohol

Palenie tytoniu oraz nadmierne spożycie alkoholu opóźniają gojenie i zwiększają ryzyko powikłań.



**Zaleca się, by rzucić palenie co najmniej dwa tygodnie przed operacją.**

## Waga i kondycja fizyczna

Utrzymanie prawidłowej masy ciała i aktywność fizyczna przed zabiegiem znacząco przyspieszają rekonwalescencję. Codzienne krótkie spacery lub jazda na rowerze stacjonarnym mogą pomóc Ci szybciej wrócić do formy po operacji.

## Jedzenie i picie

Przed zabiegiem otrzymasz szczegółowe instrukcje dotyczące jedzenia i picia.

Zazwyczaj:

- **możesz jeść do 6 godzin przed przyjęciem**
- **możesz pić klarowne płyny (wodę, czarną herbatę, kawę bez mleka, sok bez miąższu) do 4-6 godzin przed operacją**

Ściśle przestrzegaj otrzymanych zaleceń.

# LISTA KONTROLNA, CZYLI CO MUSISZ ZROBIĆ PRZED OPERACJĄ?

## Zdrowie i leki

- weź udział w wizycie kwalifikacyjnej
- poinformuj zespół medyczny o wszystkich przyjmowanych lekach i suplementach
- zgłoś alergię i ewentualne infekcje
- odstaw leki rozrzedzające krew, jeśli zalecono
- poinformuj szpital o ewentualnym przeziębieniu, kaszlu lub infekcji

## Styl życia i przygotowanie

- nie pal papierosów co najmniej kilka dni przed zabiegiem - najlepiej przez dwa tygodnie
- unikaj alkoholu przez co najmniej 24 godziny przed zabiegiem
- weź lekki prysznic wieczorem przed lub w dniu zabiegu
- usuń lakier do paznokci, makijaż i biżuterię przed przybyciem do szpitala
- zwiąż długie włosy i zrezygnuj z dodatków

## Sprawy organizacyjne

- pamiętaj o zorganizowaniu transportu do domu (ktoś musi cię odebrać)
- poproś kogoś bliskiego, by pozostał z tobą przez pierwsze 24 godziny po operacji
- zaplanuj urlop lub zwolnienie z obowiązków domowych na czas rekonwalescencji
- przygotuj wcześniej dom - oczyszczaj przejścia i przygotuj wygodne miejsce do odpoczynku

## Zabierz do szpitala:

- luźne, wygodne ubrania
- kaptcie lub buty antypoślizgowe z zabudowaną piętą
- pomoce ortopedyczne (jeśli ich używasz)
- przybory toaletowe, piżamę, lekki szlafrok
- leki w oryginalnych opakowaniach
- okulary, aparat słuchowy - jeśli używasz

## CZY WIESZ, ŻE?



Zaprzestanie palenia na zaledwie 48 godzin przed operacją może zwiększyć poziom tlenu we krwi i zmniejszyć ryzyko powikłań ran nawet o 50%.

## PRZYJĘCIE DO SZPITALA

Zostaniesz przyjęty **na oddział ortopedyczny** w dniu operacji lub dzień wcześniej – zgodnie z zaleceniem lekarza.

Pielęgniarka sprawdzi Twoje dane, ciśnienie, tętno oraz wypełni formularz zgody. Spotkasz się z chirurgiem i anestezjologiem, którzy odpowiedzą na wszystkie pytania i wyjaśnią ewentualne niejasności.

Przed zabiegiem otrzymasz pończochy uciskowe/bandaż elastyczny i zastrzyk przeciwzakrzepowy. Na nodze, która będzie operowana, zostanie zaznaczony kierunek operacji.



## DZIEŃ OPERACJI

Zostaniesz poproszony/a o przebranie się w szpitalną koszulę i zdjęcie biżuterii, protez zębowych i lakieru do paznokci. Pielęgniarka odprowadzi Cię na salę operacyjną.

### Rodzaje znieczulenia

- **Znieczulenie podpajęczynówkowe (spinalne)** – pozostajesz przytomny/a, ale od pasa w dół nie czujesz bólu
- **Znieczulenie ogólne** – śpisz w czasie operacji

Możliwe jest także lekkie uspokojenie (sedacja), by zredukować stres.

Po zabiegu trafisz na salę wybudzeń, gdzie pielęgniarki będą monitorować tętno, ciśnienie i stan rany. Po ustabilizowaniu parametrów wrócisz na oddział.

## PO OPERACJI. POBYT W SZPITALU

### Leczenie bólu

Leki przeciwbólowe mogą być podawane w tabletkach, zastrzykach lub w formie blokady nerwowej. Jeśli pojawi się ból, zgłoś to pielęgniarce. Odpowiednia kontrola bólu przyspiesza powrót do sprawności.

### Opatrunek

- Opatrunek pooperacyjny pozostaje na ranie do dwóch tygodni.
- Utrzymuj go w czystości i suchości.
- Nie zdejmuj go samodzielnie.

### Wczesne uruchamianie

Już w pierwszej dobie po zabiegu fizjoterapeuta pomoże Ci wstać i wykonać kilka kroków z chodzikiem lub kulami. Poruszanie stopami i kostkami od razu po operacji poprawia krążenie i zmniejsza ryzyko zakrzepów.



## WYPIS I POWRÓT DO DOMU

Zostaniesz wypisany, gdy:

- chodzisz samodzielnie z pomocą sprzętu
- potrafisz wstać z łóżka bez pomocy
- rana goi się prawidłowo
- rozumiesz sposób przyjmowania leków
- potrafisz bezpiecznie wchodzić po schodach



**Średni czas pobytu w szpitalu to 2-4 dni.**

## W DOMU

- Kontynuuj ćwiczenia zalecone przez fizjoterapeutę.
- Odpoczywaj, ale unikaj długiego siedzenia
- Podpieraj nogę na poduszce lub stołku
- Używaj kul do czasu otrzymania innych zaleceń

## Pielęgnacja rany

- utrzymuj opatrunek w suchości
- pielęgniarka rodzinna lub lekarz sprawdzi ranę po 10-14 dniach
- nie bierz kąpeli w wannie, dopóki rana się całkowicie nie zagoi
- jeśli rana jest zaczerwieniona, cieplejsza lub śączy się – skontaktuj się z lekarzem

## Leki

Otrzymasz środki przeciwbólowe i, jeśli to konieczne, leki przeciwzakrzepowe. Przyjmuj je zgodnie z zaleceniami i przechowuj w bezpiecznym miejscu.

## Sen i odpoczynek

To normalne, że odczuwasz pewien dyskomfort przy zasypianiu.

- śpij na plecach z poduszką pod nogą
- nie krzyżuj nóg
- używaj dodatkowych poduszek dla wygody

## WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE



### Jazda samochodem

Do prowadzenia auta możesz wrócić, gdy będziesz w stanie w pełni kontrolować nogę do wykonania hamowania awaryjnego - **zazwyczaj po 4-6 tygodniach**.



### Dieta i nawodnienie

Spożywaj produkty bogate w białko, warzywa i owoce. **Pij 6-8 szklanek wody dziennie**.



### Bezpieczeństwo w domu

Przed powrotem do domu:

- usuń dywaniki i przeszkody
- zadbaj o dobre oświetlenie
- miej najpotrzebniejsze rzeczy w zasięgu ręki
- używaj krzesła z podłokietnikami

## SKONTAKTUJ SIĘ PILNIE Z LEKARZEM, JEŚLI WYSTĄPIĄ:



- nasilający się ból, obrzęk lub zaczerwienienie
- gorączka powyżej 38 stopni
- drętwienie lub mrowienie
- wyciek płynu z rany
- nagły ból łydki
- nagła duszność

## SPECJALIŚCI, DZIĘKI KTÓRYM ODZYSKASZ MOBILNOŚĆ



## DLACZEGO WARTO NAM ZAUFAĆ?

**Budujemy kompleksowy model leczenia dostosowany do potrzeb każdego pacjenta** – poprzez indywidualną opiekę, pełną diagnostykę, leczenie szpitalne aż do opieki pooperacyjnej i dodatkowych konsultacji. Rocznie, w oparciu o ten system, wykonujemy około 350 operacji. Każdego pacjenta traktujemy priorytetowo - od początku leczenia do jego zakończenia pacjent jest prowadzony przez jednego lekarza.



# CAŁKOWITA ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU KOLANOWEGO

Broszura informacyjna dla pacjenta

Czytaj więcej na [ORTO.pl](http://ORTO.pl)



Centrum Ortopedii Zaawansowanej [ORTO.pl](http://ORTO.pl)



+48 532 472 150



[www.orto.pl](http://www.orto.pl)



Szpital EuroMediCare  
ul. Pilczycka 144, 54-144 Wrocław

Niniejszy poradnik ma na celu pomóc Ci zrozumieć przebieg leczenia i rehabilitacji. Nie zastępuje on indywidualnych zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.