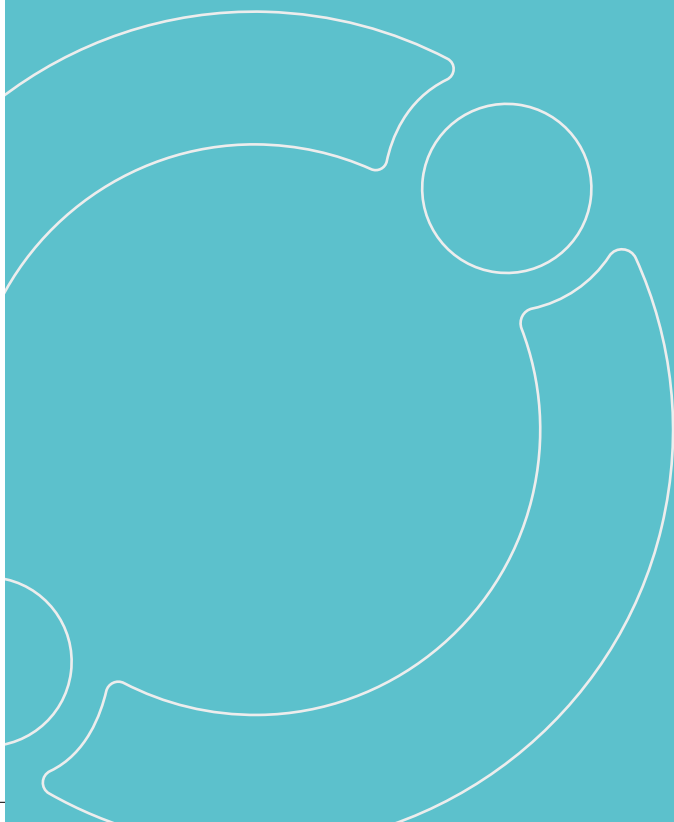




**REHABILITACJA
PO ENDOPROTEZOPLASTYCE
STAWU KOLANOWEGO –
OD DNIA OPERACJI DO 7 DNIA
PO ZABIEGU**

Broszura informacyjna
dla pacjenta



REHABILITACJA PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO - OD DNIA OPERACJI DO 7 DNIA PO ZABIEGU

Pamiętaj, że proces zdrowienia po endoprotezoplastyce kolana jest powolny i stopniowy. **Pełne gojenie tkanek wewnątrz stawu trwa około 3 miesięcy, a odzyskanie pełnej siły mięśni może zająć nawet do 2 lat.**



Zachowaj cierpliwość - każde ćwiczenie i każdy krok przybliży Cię do pełnej sprawności.

RUCH I AKTYWNOŚĆ

Nie ma konkretnych zakazów dotyczących ruchu po zabiegu. Jednak w pierwszym tygodniu zalecamy ograniczoną aktywność. Pozwoli to aby zoptymalizować proces zdrowienia.

- możesz obciążać operowaną nogę na tyle, na ile jest to dla ciebie komfortowe
- spaceruj po domu na krótkich dystansach, korzystając z pomocy ortopedycznych (chodziki lub kule)
- wykonuj lekkie czynności domowe, bez schylania się, dźwigania czy skrętów
- w czasie odpoczynku unosz nogę na poduszkach, ułożoną prosto, aby zmniejszyć obrzęk
- dwa razy w ciągu dnia odpocznij w łóżku przez około 1 godzinę
- przyjmuj regularnie wszystkie przepisane leki - to wspomże regenerację



KORZYSTANIE ZE SCHODÓW

Pamiętaj, aby zawsze używać poręczy. Trzymaj się jej jedną ręką, a w drugiej trzymaj kulę. Drugą kulę zabierz ze sobą w pozycji poziomej tworząc literę „T” z tą, którą trzymasz.



Wchodzenie po schodach

1. Stań blisko poręczy.
2. Chwyć poręcz jedną ręką.
3. Postaw zdrową nogę na pierwszy stopień.
4. Następnie dostaw operowaną nogę.
5. Na końcu połóż kulę na tym samym stopniu.



Schodzenie po schodach

1. Stań blisko poręczy.
2. Chwyć ją jedną ręką.
3. Opuść kulę o jeden stopień niżej.
4. Następnie postaw operowaną nogę.
5. Na końcu dostaw zdrową nogę.

OBRZĘK POOPERACYJNY

Obrzęk wokół kolana jest całkowicie normalny i może utrzymywać się przez wiele miesięcy, nawet do roku po zabiegu. Jednak nadmierny obrzęk może spowolnić rehabilitację, ograniczając zgięcie kolana i osłabiając mięśnie uda.

Aby zmniejszyć obrzęk:

- gdy unosisz nogę - staraj się, by była to cała noga
- przez pierwsze tygodnie po operacji odpoczywaj w łóżku przez 1 godzinę dwa razy dziennie
- układaj nogę na 2-3 poduszkach
- trzymaj kolano wyprostowane
- nie odpoczywaj z nogą zgiętą, ponieważ może to utrudnić jej pełne prostowanie w przyszłości

ĆWICZENIA POOPERACYJNE

W pierwszych dniach po operacji najważniejszy jest odpoczynek i delikatna aktywność. W tym czasie wykonuj maksymalnie dwa ćwiczenia, które pomogą Ci utrzymać krążenie i delikatnie uruchomić mięśnie.

Podczas wizyty kontrolnej w 5 - 7 dniu po operacji fizjoterapeuta doda kolejne ćwiczenia.

Ćwiczenie 1



Stopy i kostki

Celem tego ćwiczenia jest poprawa krążenia w nogach w czasie ograniczonej aktywności.

- Połóż się wygodnie na łóżku.
- Poruszaj stopami w górę i w dół, naprzemiennie zginając i prostując kostki.
- Wykonaj 10 powtórzeń co godzinę.
- Możesz także poruszać naprzemiennie - gdy prawa stopa idzie w dół, lewa w, górę, i odwrotnie.

Ćwiczenie 2



Napinanie mięśni uda (statyczne czworogłowe)

Celem ćwiczenia jest delikatne pobudzenie mięśni uda po zabiegu.

- Usiądź lub połóż się z wyprostowaną operowaną nogą.
- Napnij mięśnie uda, przyciągając palce stopy w swoją stronę i wciskając tył kolana w łóżko.
- Utrzymaj napięcie przez 5 sekund, następnie rozluźnij.
- Wykonaj 5 powtórzeń; ćwiczenie powtarzaj 5 razy dziennie, o ile nie czujesz bólu.



PIERWSZA WIZYTA KONTROLNA

Po około 5-7 dniach od operacji odbędzie się Twoja pierwsza wizyta kontrolna.

Podczas wizyty:

- lekarz sprawdzi, czy rana goi się prawidłowo
- pielęgniarka zmieni opatrunek
- fizjoterapeuta oceni Twoje postępy i wprowadzi nowe ćwiczenia

Wizyta to również znakomita okazja do zadania przez Ciebie pytań dotyczących powrotu do codziennych aktywności i rozwiania ewentualnych wątpliwości związanych z procesem rehabilitacji.



PAMIĘTAJ!

- **regularnie stosuj się do zaleceń fizjoterapeuty – małe kroki wykonywane systematycznie dają najlepsze efekty**
- **nie porównuj swojego postępu z innymi pacjentami – tempo regeneracji jest indywidualne**
- **unikaj długiego siedzenia z nogą zgiętą**
- **istotną rolę w procesie zdrowienia odgrywa lekkostrawna dieta i odpowiednie nawodnienie organizmu**
- **zadbaj o spokojny sen i wypoczynek**



REHABILITACJA PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO – OD DNIA OPERACJI DO 7 DNIA PO ZABIEGU

Broszura informacyjna **dla pacjenta**

Czytaj więcej na **ORTO.pl**



Centrum Ortopedii Zaawansowanej ORTO.pl



+48 532 472 150



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.**