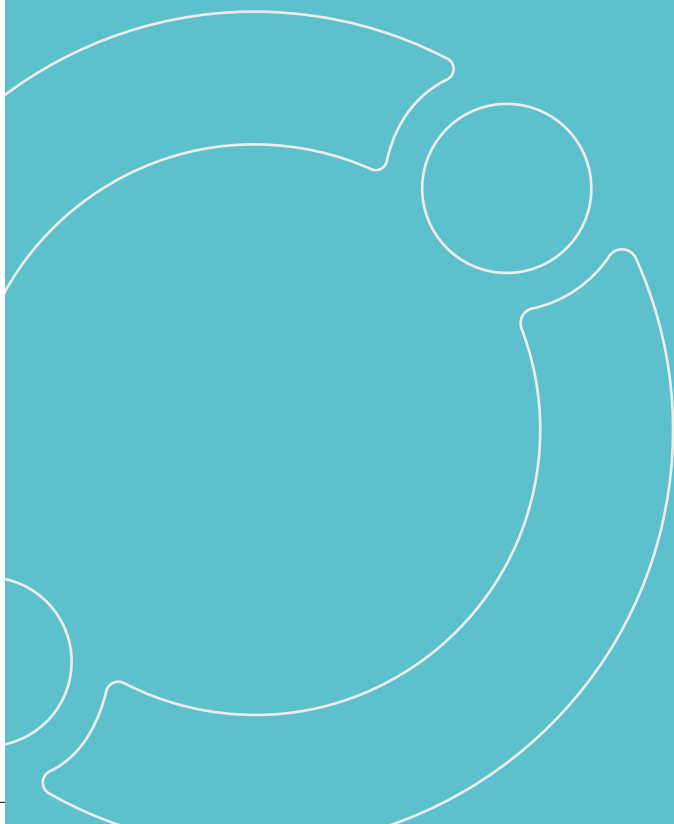




# **ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO**

Broszura informacyjna  
**dla pacjenta**



# CZYM JEST ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO?

**Endoprotezoplastyka stawu biodrowego** (wymiana stawu biodrowego) to zabieg chirurgiczny polegający na zastąpieniu uszkodzonego lub zużytego stawu biodrowego sztucznym, zwanym protezą.

Staw biodrowy to połączenie kuliste: „kulą” jest górna część kości udowej (głowa kości udowej), a „panewką” – część miednicy (panewka stawu biodrowego).

Z upływem czasu choroby takie jak choroba zwyrodnieniowa stawów (osteoartroza), reumatoidalne zapalenie stawów, złamania czy zużycie stawu mogą prowadzić do bólu, sztywności i ograniczenia ruchomości.

Operacja wymiany stawu biodrowego ma na celu złagodzenie bólu, przywrócenie sprawności ruchowej oraz poprawę jakości życia.

### Wyróżnia się dwa główne typy operacji:

- całkowita endoprotezoplastyka biodra (TEP) – wymieniane są zarówno głowa, jak i panewka stawu
- częściowa endoprotezoplastyka biodra – zazwyczaj wymieniana jest tylko głowa kości udowej.
- To jedna z najczęściej wykonywanych i najbardziej skutecznych operacji ortopedycznych na świecie.

# DLACZEGO MOŻE BYĆ POTRZEBNA WYMIANA STAWU BIODROWEGO

### Zabieg może być zalecany, jeśli:

- odczuwasz silny ból lub sztywność biodra, które ograniczają codzienną aktywność
- ból utrzymuje się również w spoczynku lub w nocy
- masz trudności z chodzeniem, wchodzeniem po schodach lub ubieraniem się
- leki przeciwbólowe i fizjoterapia nie przynoszą poprawy

### Główne cele zabiegu:

- uśmierzanie przewlekłego bólu
- poprawa ruchomości stawu
- przywrócenie samodzielności i pewności w codziennym funkcjonowaniu

Twój ortopeda omówi z Tobą rodzaj implantów oraz realne oczekiwania wobec efektów zabiegu.

## PRZYGOTOWANIE DO OPERACJI

**Odpowiednie przygotowanie to klucz do pomyślnej rekonwalescencji.** Zaprosimy Cię na wizytę przedoperacyjną, podczas której pielęgniarki i lekarze sprawdzą Twój stan zdrowia, przyjmowane leki i wykonają niezbędne badania (np. badania krwi, EKG, RTG).

### Otrzymasz także szczegółowe instrukcje:

- kiedy należy przestać jeść i pić przed operacją
- które leki kontynuować, a które tymczasowo odstawić
- co zabrać ze sobą do szpitala

Poinformuj zespół medyczny, jeśli przyjmujesz leki rozrzedzające krew lub masz alergię. Jeśli palisz, zdecydowanie zaleca się rzucenie palenia przed operacją – opóźnia ono gojenie i zwiększa ryzyko powikłań.

Utrzymywanie aktywności i wykonywanie lekkich ćwiczeń nóg przed operacją może ułatwić późniejszy powrót do sprawności.

## LISTA KONTROLNA – PRZED OPERACJĄ

- weź udział w wizycie przedoperacyjnej
- poinformuj personel o wszystkich lekach i alergiach
- zorganizuj transport do domu po wypisie
- przygotuj odpowiednio mieszkanie (usuń przeszkody, zapewnij łatwy dostęp do łazienki i sypialni)
- spakuj wygodne ubrania i podstawowe kosmetyki

## SZCZEGÓŁOWA LISTA PRZYGOTOWAŃ

### Zdrowie i leki

- weź udział w konsultacji przedoperacyjnej
- podaj lekarzowi wszystkie przyjmowane leki, witaminy i suplementy
- zgłoś alergię lub niedawne infekcje
- odstaw leki rozrzedzające krew (np. aspirynę, ibuprofen), jeśli lekarz tak zaleci
- powiadom szpital, jeśli przed operacją wystąpi przeziębienie, kaszel lub infekcja

### Styl życia

- rzuć palenie co najmniej kilka dni przed zabiegiem (najlepiej 2 tygodnie)
- unikaj alkoholu przez 24 godziny przed operacją
- weź lekki prysznic wieczorem lub rano w dniu zabiegu

## ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO

- usuń lakier do paznokci, makijaż i biżuterię
- zwiąż długie włosy i zrezygnuj z ozdób

### Sprawy praktyczne

- zorganizuj osobę, która odwiezie Cię do domu
- poproś kogoś o pomoc w pierwszej dobie po zabiegu
- zaplanuj czas wolny od pracy lub obowiązków domowych
- przygotuj dom – usuń dywaniki, zapewnij wygodne miejsce do odpoczynku

### Co zabrać do szpitala?

- listę aktualnych leków
- wygodne, luźne ubrania (np. dresy, szorty)
- przybory toaletowe
- kule (jeśli już je otrzymałeś)
- telefon i ładowarkę
- dowód osobisty i dokumenty szpitalne

**W dniu zabiegu załóż lekkie ubranie i nie zabieraj kosztowności. Szpital zapewni Ci fartuch i bezpieczne miejsce na rzeczy osobiste.**

### 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%.**

## PRZEBIEG OPERACJI

Operacja wykonywana jest zazwyczaj w znieczuleniu podpajęczynówkowym lub ogólnym – nie odczuwasz wówczas bólu.



**Zabieg trwa zwykle od 60 do 90 minut.**

#### Podczas operacji chirurg:

- Wykonuje nacięcie w okolicy biodra.
- Usuwa uszkodzoną kość i chrząstkę.
- Wprowadza nowy sztuczny staw (metalowy, ceramiczny lub plastikowy).
- Mocuje protezę w odpowiedniej pozycji.

Po zabiegu trafisz do sali pooperacyjnej, gdzie będą monitorowane Twoje parametry życiowe. Gdy Twój stan będzie stabilny, wrócisz na oddział.

## PO OPERACJI – POBYT W SZPITALU

### Średni pobyt w szpitalu trwa 3-5 dni.

Otrzymasz leki przeciwbólowe, a rana będzie regularnie kontrolowana.

Fizjoterapeuta odwiedzi Cię wkrótce po operacji, by rozpocząć delikatne ćwiczenia nóg i oddechowe.

### Nauczysz się:

- bezpiecznie wstawać i kłaść się do łóżka
- korzystać z kul lub chodzika
- chodzić na krótkich dystansach

Zespół medyczny pokaże Ci, jak chronić nowe biodro i unikać zwichnięcia. Przez kilka tygodni nie należy zginać biodra powyżej 90° ani krzyżować nóg.



**leżąc na boku, umieść małą poduszkę między kolanami, aby chronić staw.**

## REHABILITACJA I POWRÓT DO ZDROWIA

**Tempo rekonwalescencji różni się u każdego pacjenta, jednak większość wraca do codziennej aktywności w ciągu 6-12 tygodni.**

Fizjoterapia odgrywa kluczową rolę w odzyskiwaniu siły, elastyczności i pewności ruchów.

### Ćwiczenia pomogą Ci:

- wzmocnić mięśnie biodra i uda
- poprawić równowagę i koordynację
- zwiększyć zakres ruchu

Stopniowo będziesz przechodzić z chodzenia o kulach do samodzielnego poruszania się. Do prowadzenia samochodu, lekkich ćwiczeń i powrotu do pracy wrócisz tylko, gdy lekarz wyrazi na to zgodę.

## MOŻLIWE POWIKŁANIA

**Każda operacja, w tym wymiana stawu biodrowego, niesie pewne ryzyko.**

Zespół chirurgiczny podejmuje wszystkie środki ostrożności, jednak mogą wystąpić:

- zakażenie rany lub protezy
- zakrzepy (zakrzepica żył głębokich)
- zwichnięcie endoprotezy

- różnica długości nóg
- uszkodzenie nerwu lub naczyń krwionośnych
- poluzowanie lub zużycie implantu z czasem



**Jeśli po powrocie do domu wystąpi nasilony ból, obrzęk, zaczerwienienie lub gorączka – natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub szpitalem.**

## WYPIS ZE SZPITALA I DALSZE LECZENIE

**Przed wypisem personel upewni się, że potrafisz:**



samodzielnie chodzić o kulach lub z laską



pokonywać schody



wykonywać podstawowe codzienne czynności

Otrzymasz pisemne zalecenia dotyczące pielęgnacji rany, leków przeciwbólowych i terminów wizyt kontrolnych.

Szwy lub kłamry usuwa się zazwyczaj po 10–14 dniach.

Kontynuuj zaleconą fizjoterapię i nie opuszczaj wizyt kontrolnych – pomagają one monitorować gojenie i funkcjonowanie protezy.

**Pamiętaj: rekonwalescencja to proces stopniowy – nie spiesz się i postępuj zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty.**

## KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM



Niezwłocznie zgłoś się do szpitala lub lekarza, jeśli zauważysz:

- **nasilający się ból lub obrzęk**
- **zaczerwienienie, wyciek lub ciepło w okolicy rany**
- **ból w klatce piersiowej lub duszność**
- **gorączkę lub złe samopoczucie**

# ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO

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

**Niniejsze informacje mają pomóc Ci zrozumieć przebieg leczenia i przygotować się do operacji. Nie zastępują one indywidualnych zaleceń lekarza lub fizjoterapeuty.**