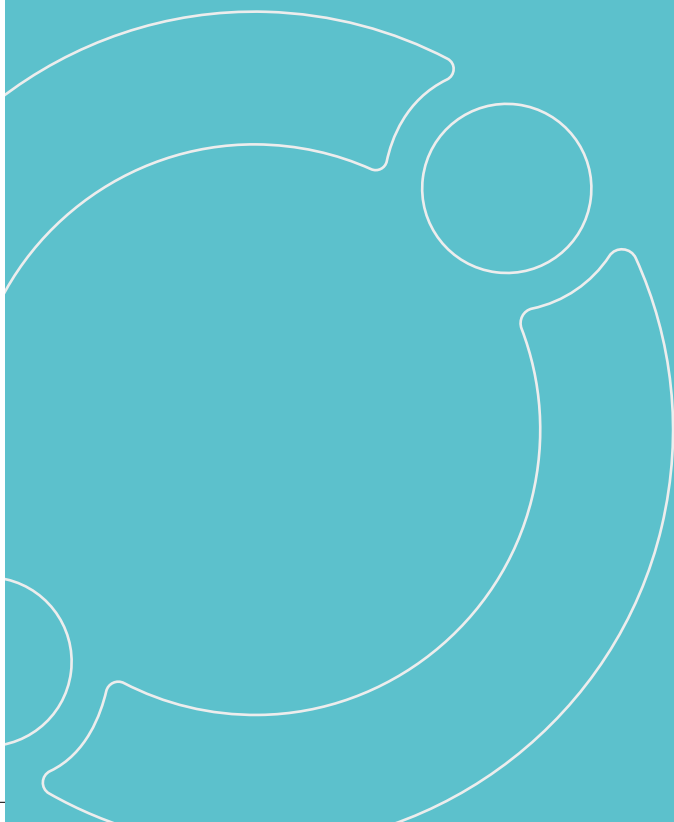




CAŁKOWITA ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO

Broszura informacyjna
dla pacjenta

PRZEWODNIK PO FIZJOTERAPII POOPERACYJNEJ



CHODZENIE PO OPERACJI

Możesz obciążać operowaną nogę w takim stopniu, w jakim jest to dla Ciebie komfortowe, chyba że chirurg lub fizjoterapeuta zaleci inaczej. Stopniowo zwiększaj dystans chodzenia, korzystając z kul łokciowych.

Używanie kul łokciowych

W pomieszczeniach

Wkrótce po wypisie możesz używać tylko jednej kuli łokciowej. Trzymaj kulę w ręce po stronie przeciwnej do operowanej nogi. Jednej kuli możesz używać wtedy, gdy potrafisz chodzić bez utykuania.

Na zewnątrz

Na zewnątrz domu kontynuuj chodzenie z dwiema kulami łokciowymi przez co najmniej 6 tygodni, ponieważ możesz:

- szybciej się męczyć
- lekko utykać
- chodzić na dłuższych dystansach
- napotykać nierówne powierzchnie lub przeszkody (krawężniki, tłumy, nierówne chodniki)

ZASADY PRAWIDŁOWEGO CHODZENIA

1. Obydwa kroki powinny mieć podobną długość
2. Poświęć tyle samo czasu na każdą nogę.
3. Zawsze najpierw stawiaj piętę na podłożu.

PORUSZANIE SIĘ PO SCHODACH

Będziesz mieć możliwość przećwiczenia wchodzenia i schodzenia po schodach jeszcze przed wypisem ze szpitala.



Schody z poręczą

Zawsze korzystaj z poręczy, jeśli jest dostępna. Trzymaj się poręczy najbliższą ręką, a kule trzymaj w drugiej ręce, w kształcie litery „T”.
Upewnij się, że pozioma kula skierowana jest na zewnątrz.



Wchodzenie po schodach (kolejność)

1. Zdrowa noga
2. Operowana noga
3. Kule



Schodzenie po schodach:

1. Kule
2. Operowana noga
3. Zdrowa noga

Schody bez poręczy

Używaj jednej kuli w każdej ręce i stosuj tę samą kolejność jak powyżej.

ĆWICZENIA FIZJOTERAPEUTYCZNE

Fizjoterapeuta pokaże Ci zestaw ćwiczeń poprawiających ruchomość i siłę mięśni stawu biodrowego.

Ćwiczenia wykonuj 3 razy dziennie, po 10–15 minut, przez co najmniej 3 miesiące. Ruchy powinny być płynne i kontrolowane – nie wymuszaj ich.



Jeśli odczuwasz nasilony ból lub obrzęk, skontaktuj się z fizjoterapeutą lub lekarzem rodzinnym.

1. Napinanie mięśni uda (Statyczne czworogłowe)

- Usiądź lub połóż się z wyprostowaną operowaną nogą.
- Napnij mięśnie uda, wciskając tył kolana w podłogę i zbliżając palce stopy do siebie.
- Utrzymaj napięcie przez 5 sekund, następnie rozluźnij.
- Powtórz 10 razy.

2. Wzmacnianie mięśni uda (Z ręcznikiem pod kolanem)

- Połóż się na plecach, włóż zrolowany ręcznik pod kolano.
- Unieś piętę, aż kolano się wyprostuje.
- Utrzymaj przez 5 sekund, następnie powoli opuść.
- Powtórz 10 razy.

CAŁKOWITA ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO

3. Zgięcie biodra w leżeniu

- Połóż się na plecach.
- Przesuń piętę operowanej nogi w stronę pośladków, zginając kolano i biodro tak daleko, jak to wygodne.
- Wróć do pozycji wyjściowej i rozluźnij.
- Powtórz 10 razy.

4. Odwodzenie biodra (ćwiczenie boczne)

- Połóż się na plecach z wyprostowanymi nogami i palcami skierowanymi do góry.
- Odchyl operowaną nogę w bok tak daleko, jak to komfortowe.
- Wróć do pozycji wyjściowej.
- Powtórz 10 razy.

5. Rozciąganie przedniej części biodra

- Połóż się płasko, aby rozciągnąć przód biodra.
- Wykonuj to przez 30 minut, dwa razy dziennie.
- Dodaj 10 napięć pośladków, utrzymując każde przez 5 sekund.

6. Zgięcie biodra w pozycji stojącej

- Stań, trzymając się stabilnej powierzchni.
- Ugnij kolano operowanej nogi i unieś je w kierunku klatki piersiowej.
- Opuść i rozluźnij.
- Powtórz 10 razy dla każdej z nóg

7. Wyprost biodra w pozycji stojącej

- Stań, opierając się o stabilne podłoże.
- Przesuń operowaną nogę do tyłu, trzymając ją prostą i pionową.
- Nie pochylaj się do przodu.
- Powtórz 10 razy.

8. Odwodzenie biodra w pozycji stojącej

- Stań prosto, trzymając się oparcia.
- Przesuń operowaną nogę w bok tak daleko, jak będzie to dla Ciebie komfortowe.
- Trzymaj ciało prosto, nie pochylaj się.
- Powtórz 10 razy.

9. Uginanie kolana

- Stań prosto, trzymając się stabilnego oparcia.
- Przesuń operowaną nogę lekko do tyłu, następnie ugnij kolano, unosząc stopę w kierunku pośladka.
- Powoli opuść, powtórz 10 razy.

POWRÓT DO NORMALNYCH AKTYWNOŚCI

Przed wypisem pacjent powinien umieć:



siadać i wstawać z krzesła



wsiadać i wysiadać z samochodu



samodzielnie wstawać z łóżka



samodzielnie się ubierać



chodzić z pomocą sprzętu ortopedycznego



pokonywać schody z asekuracją



Po 4 tygodniach

możesz prowadzić samochód (jeśli jesteś w stanie wykonać gwałtowne hamowanie).



Po 6 tygodniach

możesz wznówić cięższe prace domowe i powrócić do współżycia (jeśli lekarz wyrazi zgodę).



Po 12 tygodniach

możesz wrócić do pracy – zależnie od jej charakteru.



POWRÓT DO AKTYWNOŚCI REKREACYJNYCH



Po 6 tygodniach

- pływanie – jeśli jest dla Ciebie komfortowe i nie sprawia trudności
- jazda na rowerze – dopasuj wysokość siodełka
- prace w ogrodzie – używaj narzędzi z długim trzonkiem, unikaj klękania



Po 3 miesiącach

- tenis (debel)
- spacer, trekking – zwiększaj dystans stopniowo
- golf, taniec, siłownia (unikaj głębokich przysiadów i skrętów)



Nie zaleca się uprawiania squasha i sportów kontaktowych.



Podróżowanie

- Unikaj latania **przez 6 tygodni** po zabiegu.
- Krótkie loty (do 4 godzin) są dozwolone **po 6 tygodniach**,
- długodystansowe – **po 3 miesiącach**.

KIEDY SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM



Jeśli rana zmienia wygląd, sączy się lub masz gorączkę – skontaktuj się z lekarzem. W przypadku pytań dotyczących ćwiczeń lub mobilności – z fizjoterapeutą.

CAŁKOWITA ENDOPROTEZOPLASTYKA STAWU BIODROWEGO

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

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