



ZALECENIA DLA PACJENTA PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO

Pamiętaj o systematycznym wykonywaniu następujących ćwiczeń:

- ćwiczenia czynne stopy kończyny operowanej- zginanie, prostowanie, ruchy okrężne (15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- ćwiczenia czynne kończyny zdrowej - zginanie, prostowanie, krążenie na zewnątrz, do wewnątrz, ruchy we wszystkich stawach (15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- ćwiczenia izometryczne mięśni pośladkowych w pozycji leżącej, siedzącej, stojącej (zaciskanie pośladków napięcie 3-5 sekund, odpoczynek 3 sekundy, 25-50 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- ćwiczenia izometryczne mięśnia czworogłowego uda kończyny operowanej (wciskanie kolana w podłogę na ułożonym pod kolaniem woreczku, napięcie 3-5 sekund, odpoczynek 3 sekundy, 25-50 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- ćwiczenia czynne stawu biodrowego kończyny operowanej (zginanie, odwodzenie, przywodzenie, krążenie na zewnątrz i do wewnątrz-pamiętaj o napinaniu mięśnia czworogłowego uda, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- ćwiczenia czynne stawu kolanowego operowanego poprzez przesuwanie pięty po podłożu (zginanie i prostowanie kolana, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie), na wysokim krześle, powoli wyprostuj nogę, następnie opuść ją i zegnij w kolanie (do granicy bólu, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie,).
- w pozycji stojącej czynne zginanie biodra kończyny operowanej wraz ze stawem kolanowym (do granicy bólu, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- w pozycji stojącej czynne zginanie kolana (pięta do pośladka, 15-20 powtórzeń, 5-10 razy dziennie).
- unieś nogę nad materac ok. 20-30cm, wytrzymaj 3-5 sekund, powoli opuść nogę, powtórz 10-10 razy, 5-10 razy w ciągu dnia).

Aby chronić swoje kolano pamiętaj:

- siedząc trzymać stopy na podłodze.
- chodzić o 2 kulach (kule, kończyna operowana, kończyna zdrowa) bez obciążania kończyny operowanej (czas obciążania kończyny operowanej należy ustalić z lekarzem prowadzącym).
- zakładaj pończochy pooperacyjne/przeciwżylakowe.
- siadając pamiętaj aby kończynę operowaną wysunąć przed siebie.
- unikaj rotacji wewnętrznej i zewnętrznej podczas chodu i leżenia (zawsze trzymaj palce u nóg i rzepkę w pozycji na wprost).
- unikaj skoków, biegania oraz innych aktywności, które wiążą się z dużym, nagłym obciążeniem.
- zmieniając kierunek ruchu nie wykonuj zwrotu na nodze operowanej

Kolejność przy chodzeniu po schodach:

- schodzenie- kule, kończyna operowana, kończyna zdrowa,
- wchodzenie- kończyna zdrowa, kule, kończyna chora.