



ZALECENIA DLA PACJENTA PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU BIODROWEGO

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 kolanem woreczku, napięcie 3-5 sekund, odpoczynek 3 sekundy, 25-50 powtórzeń, 5-10 razy dziennie),
- unieś nogę nad materac ok. 20-30 cm, wytrzymaj 3-5 sekund, powoli opuść nogę, powtórz 10-20 razy, 5-10 razy w ciągu dnia

Aby chronić swoje biodro przed zwichnięciem pamiętaj aby:

- nie zginać biodra powyżej 90 stopni!!!
- nie krzyżować nóg na wysokości kostek, kolan,
- siedząc trzymać stopy na podłodze a kolana odsunięte od siebie,
- nie sięgaj na boki opuszczając ręce wzdłuż ciała,
- chodzić o 2 kulach (kule, kończyna operowana, kończyna zdrowa) bez obciążania kończyny operowanej (czas obciążania kończyny operowanej należy ustalić z lekarzem prowadzącym),
- unikać przedłużonego stania, klęku, schylania się, nagłych skrętów,
- siadaj na wysokich krzesłach, unikaj miękkich, niskich foteli, puf itp.,
- siadając pamiętaj aby kończynę operowaną wysunąć przed siebie,
- zakładaj pończochy pooperacyjne/ przeciwżylakowe,
- układaj się na zdrowym boku z grubą poduszką między kolanami,
- unikaj rotacji wewnętrznej i zewnętrznej podczas chodu i leżenia (zawsze trzymaj palce u nóg i rzepekę w pozycji na wprost),
- 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

Opracowanie: mgr Monika Pachowicz