



ZALECENIA DLA PACJENTA PO ZŁAMANIU KOŚCI UDOWEJ

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 podłóże 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 krzyżować nóg na wysokości kostek, kolan,
- siedząc trzymać stopy na podłodze, a kolana odsunięte od siebie,
- 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 n wysokich krzesłach, unikaj miękkich, niskich foteli, puf itp.,
- siadając pamiętaj, aby kończynę operowaną wysunąć przed siebie,
- 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

