



PRAKTYCZNE UWAGI DLA PACJENTÓW PO WSZCZEPIENIU ENDOPROTEZY STAWU KOLANOWEGO

1. Wysokość łóżka powinna wynosić 50-55 cm / tak aby stopy w siadzie dotykały podłogi.
2. Wskazane jest przez pierwsze miesiące korzystanie z podwyższonej deski wc.
3. W pierwszych tygodniach po zabiegu nie należy korzystać z wanny, wskazany jest prysznic.
4. Nie należy siadać na niskich fotelach, na skraju krzesła, przechylać się na boki, nie wolno zakładać nogi na nogę.
5. Nie należy dźwigać ciężkich rzeczy.
6. Obuwie powinno być wygodne, stabilne z niewysokim obcasem.
7. **SPANIE:**
Przez pierwsze trzy miesiące spanie na wznak z kończynami w rozkroku. W 4-5 miesiącu można spać na boku zdrowym z twardą poduszką między kończynami. Po roku można spać w dowolnej pozycji.
8. **JAZDA NA ROWERZE:**
Po trzech miesiącach w ramach usprawniania można jeździć na rowerze stacjonarnym bez obciążenia, a po upływie pół roku od zabiegu ostrożnie na rowerze zwykłym po płaskim terenie.
9. **PŁYWANIE:**
2-3 miesiące po zabiegu można pływać / podczas pływania żabką nie wykonywać gwałtownych ruchów wyprostowanej kończyny.
10. Ćwiczenia wyuczone w szpitalu powinny być kontynuowane w warunkach domowych. Należy pamiętać, aby ćwiczeń nie wykonywać z użyciem siły. Wszystkie ograniczenia siły i zakresu ruchu należy likwidować stopniowo i cierpliwie.
11. **NALEŻY PAMIĘTAĆ O WADZE CIAŁA, IM MNIEJSZA TYM LEPSZA.**
12. **ZAKAŻENIE:**
Sztuczny staw może zostać zakażony wiele lat po operacji. Bakterie roznoszone są przez krew. Źródłem zakażenia może być skaleczenie, zakażony pęcherzyk żółciowy, zęby. Po operacji należy ostro zwalczać wszelkie infekcje. Wszystkie ogniska zapalne skracają czas bezbolesnego funkcjonowania stawu biodrowego.
13. **WSPÓŁŻYCIE SEKSUALNE:**
Możliwe w pozycjach bezpiecznych dla operowanej kończyny, czyli w odwiedzeniu.
14. **PROWADZENIE SAMOCHODU:**
Bezpieczne wsiadanie i wysiadanie oraz prowadzenie samochodu jest możliwe po trzech miesiącach od operacji.



**Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu**

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

15. Zakaz kopania w ogródku.
16. Zakaz zakładania nogi na nogę.
17. Raz w roku kontrola u lekarza prowadzącego, w razie bólu, gwałtownego skrócenia kończyny kontrola natychmiastowa.
18. Korzystanie z rehabilitacji uzdrowskiej po upływie roku.