

ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU BIODROWEGO

(kończyny dolne w niewielkim odwiedzeniu)

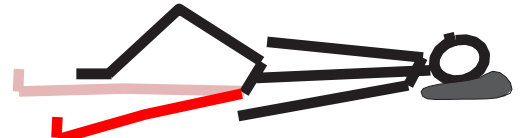
1 Zgięcia grzbietowe i podeszwowe obu stóp (20 powtórzeń).



2 Przesuwając stopę po podłożu zgiąć kolano i biodro, do postawienia stopy jak najbliżej pośladka, następnie w ten sam sposób wyprostować. Powtórzyć w 4 seriach po 5 razy.



3 Ćwiczenia odwodzenia w stawie biodrowym: przesunąć operowaną kończynę po podłożu w bok i powrócić do pozycji wyjściowej zachowując niewielkie odwiedzenie, rozluźnić. Powtórzyć 10 razy.



4 Podłożyć pod kolana zrolowany ręcznik, oderwać pięty od podłoża dociskając tylną część kolana do ręcznika, policzyć do 3 i powoli opuścić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.



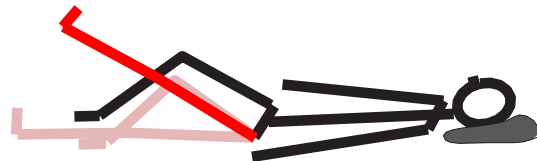
5 Napinanie mięśni czworogłowych. Dociskać dołem podkolanowym do podłoża, trzymać w napięciu licząc powoli do trzech i rozluźnić. Powtórzyć 20 razy.



6 Napinanie mięśni pośladkowych: ścisnąć pośladki razem, Wytrzymać licząc powoli do trzech i rozluźnić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.



7 Zdrowa noga zgięta, stopa oparta na podłożu, operowana noga leży wyprostowana. Zgiąć operowaną nogę, wyprostować w górę, ponownie zgiąć i wyprostować na podłożu. Powtórzyć 10 razy.



8 Naprzemienne zginanie i prostowanie w stawach kolanowych, w pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami, tułów lekko pochylony w tył, ręce oparte za plecami. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

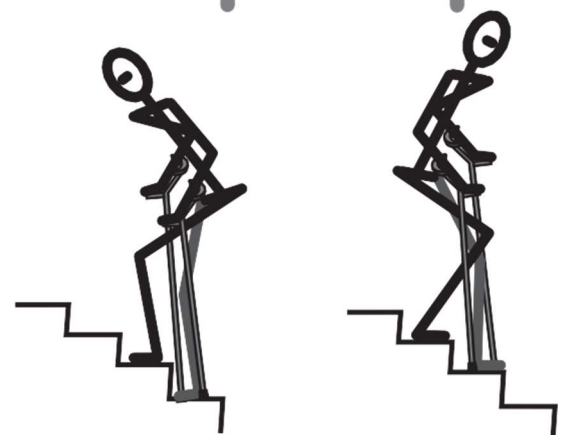


WCHODZENIE PO SCHODACH:

1. NOGA ZDROWA W GÓRĘ (przenieść część ciężaru na tą nogę)
2. KULE I NOGA OPEROWANA RAZEM

SCHODZENIE PO SCHODACH:

1. KULE I NOGA OPEROWANA W DÓŁ
2. NOGA ZDROWA



ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU BIODROWEGO

(kończyny dolne w niewielkim odwiedzeniu)

1 Zgięcia grzbietowe i podeszwowe obu stóp (20 powtórzeń).



2 Podłożyć pod kolana zrolowany ręcznik, unieść obie pięty od podłoża, nie odrywając tylnej części kolana od ręcznika, policzyć do 3 i powoli opuścić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.



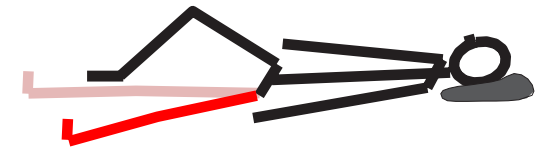
3 Podłożyć pod kolana zrolowany ręcznik, dociskać pięty do podłoża, nie odrywając tylnej części kolana od ręcznika, policzyć do 3 i powoli opuścić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.



4 Przesuwając stopę po podłożu zgiąć kolano i biodro, następnie w ten sam sposób wyprostować. Powtórzyć w 4 seriach po 5 razy.



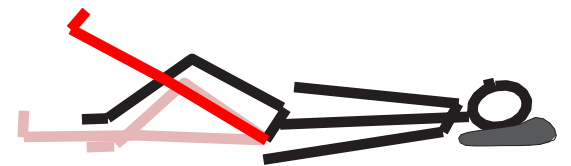
5 Ćwiczenia odwodzenia w stawie biodrowym: przesunąć kończynę po podłożu, w bok, rozluźnić, powrócić do pozycji wyjściowej. Powtórzyć 10 razy.



6 Napinanie mięśni pośladkowych: ścisnąć pośladki razem, Wytrzymać licząc powoli do trzech i rozluźnić. Ćwiczenie powtórzyć 20 razy.



7 Operowaną kończynę zgiąć w stawie kolanowym i biodrowym, wyprostować w górę (jak rys), potem ponownie zgiąć i wyprostować na podłożu. Powtórzyć 10 razy.



8 Ćwiczenia naprzemiennego zgięcia i prostowania w stawach kolanowych w pozycji siedzącej z opuszczonymi nogami, tułów lekko pochylony w tył, ręce oparte za plecami. Ćwiczenie powtórzyć 10 razy.

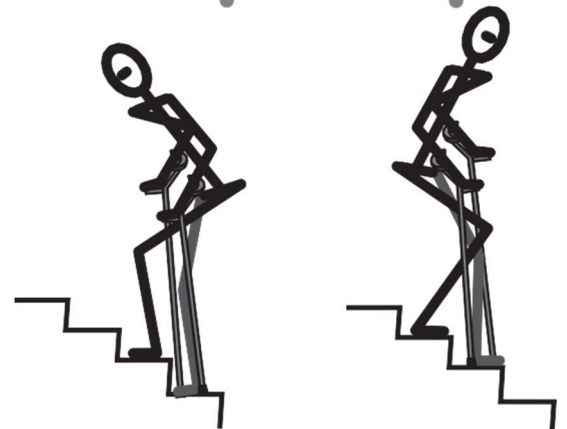


WCHODZENIE PO SCHODACH:

1. NOGA ZDROWA W GÓRĘ
2. KULE I NOGA OPEROWANA RAZEM

SCHODZENIE PO SCHODACH:

1. KULE I NOGA OPEROWANA W DÓŁ
2. NOGA ZDROWA





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

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/14, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.ump.edu.pl www.orsk.ump.edu.pl

PRAKTYCZNE UWAGI DLA PACJENTÓW PO WSZCZEPIENIU ENDOPROTEZY STAWU BIODROWEGO

1. Wysokość łóżka i krzeseł powinna być (50-55 cm) taka, aby siedząc stopy dotykały podłogi, a nie wisały w powietrzu (nie przekraczać 90° zgięcia w operowanym stawie biodrowym).
 - a) do łóżka wchodzimy następująco: - pierwsza zdrowa noga, druga operowana, wychodząc odwrotnie - pierwsza operowana, druga wychodzi noga zdrowa.
2. Wskazane jest korzystanie z podwyższonej deski w WC (nakładka) i uchwytów, (nie przekraczać 90° zgięcia w operowanym stawie biodrowym).
3. W pierwszych tygodniach po zabiegu nie należy korzystać z wanny, wskazany jest prysznic.
4. Nie należy siadać na niskich fotelach; na skraju krzesła; nie przechylać się na boki; nie wolno zakładać nogi na nogę, ani skręcać stopy palcami mocno na zewnątrz i do wewnątrz.
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 niewielkim rozkroku (klin między kolanami). W 4 - 5 miesiącu (za zgodą operatora) można spać na boku zdrowym z twardą poduszką między kończynami. Po roku można spać (za zgodą operatora) w dowolnej pozycji.
8. **JAZDA NA ROWERZE:**
Po trzech miesiącach (za zgodą operatora) 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 wyprostu operowanej 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 LEPIEJ DLA OPEROWANEJ NOGI.**
12. **ZAKAŻENIE** – Sztuczny staw może zostać zakażony wiele lat po operacji. Bakterie mogą zostać przeniesione przez krew z innych ognisk infekcyjnych np. zaniedbanych zębów.
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 (za zgodą operatora).
W krótkim czasie po operacji należy podróżować będąc w pozycji półsiedzącej na nieznacznie odchylonym fotelu pasażera. Wsiadając do samochodu zachowaj następującą kolejność czynności:
 - cofnij siedzenie maksymalnie w tył,
 - odchyl oparcie fotela,
 - stań tyłem do fotela,
 - usiądź na fotel pozostawiając nogi na zewnątrz,
 - przesunij się możliwie daleko w stronę środka samochodu tak, aby powstało możliwie najwięcej miejsca dla nogi operowanej podczas jej wkładania,
 - odchyl się do tyłu i przenieś nogę operowaną do wewnątrz auta.
W razie potrzeby przesunij fotel ponownie na miejsce.
 - Wysiadać należy w odwrotnej kolejności ruchów. Przy wysiadaniu staraj się najpierw obciążać nogę zdrową, a operowaną do niej dostawiać.
15. Zakaz kopania w ogródku do 6 miesięcy.
16. Zakaz zakładania nogi na nogę do 6 miesięcy.
17. Raz w roku kontrola u lekarza prowadzącego, w razie bólu, gwałtownego skrócenia kończyny – kontrola natychmiastowa.



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

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/14,, 61-545 Poznań
tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421
orsk@orsk.ump.edu.pl www.orsk.ump.edu.pl

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zachowanie prawidłowej masy ciała chroni przed otyłością oraz związanymi z nią chorobami. Należy utrzymywać wskaźnik BMI w zakresie 18,5- 24,99 kg/m². Zaleca się stosowanie racjonalnej, zbilansowanej diety. Należy dbać o urozmaicenie codziennego menu oraz regularność spożywania posiłków (4-5 posiłków w odstępach 3-4- godzinnych). Odpowiedni dobór i wzajemne proporcje produktów spożywczych, niezbędnych dla zachowania zdrowia i szczupłej sylwetki ilustruje aktualnie obowiązująca Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. W celu szybkiego powrotu do sprawności, zwłaszcza po rozległych operacjach ortopedycznych, należy spożywać pełnowartościowe białko oraz wapń.

Osoby pozostające na dietach specjalistycznych powinny kontynuować odpowiednie dla nich zalecenia.

Szczegółowe informacje dotyczące zaleceń dietetycznych i diet znajdują się pod adresem:
www.orsk.ump.edu.pl/pacjent/zaleceniazywieniowe.html