

ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO ENDOPROTEZOPLASTYCE STAWU KOLANOWEGO

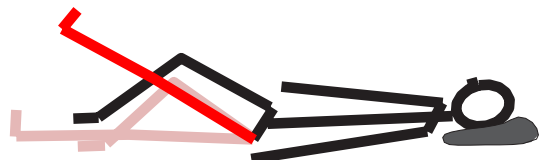
1 Naprzemienne zgięcia grzbietowe i podeszwowe stóp (20 razy).



2 Zginanie w stawie biodrowym i kolanowym, przesuwanie stopy po podłożu.



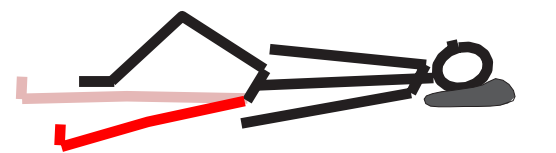
3 Ze zgięcia w stawie biodrowym i kolanowym wyprost podudzia w górę i powrót do pozycji początkowej.



4 Zginanie w stawie biodrowym przy prostym kolanie (prosta noga w górę, a druga ugięta, ze stopą ułożoną na podłożu).



5 Odwodzenie w stawie biodrowym powrót do pozycji pośredniej (noga w bok).



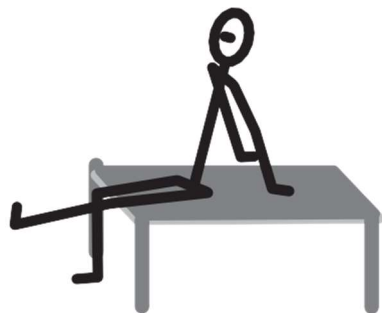
6 Ćwiczenia napinania mięśnia czworogłowego (dociskać dół podkolanowy do podłoża, liczyć trzech i rozluźnić).



7 Ćwiczenia napinania mięśni pośladkowych (ściśnąć pośladki razem, liczyć trzech i rozluźnić).



8 W siadzie z opuszczonymi nogami naprzemiennie prostować i zgiąć w stawach kolanowych.

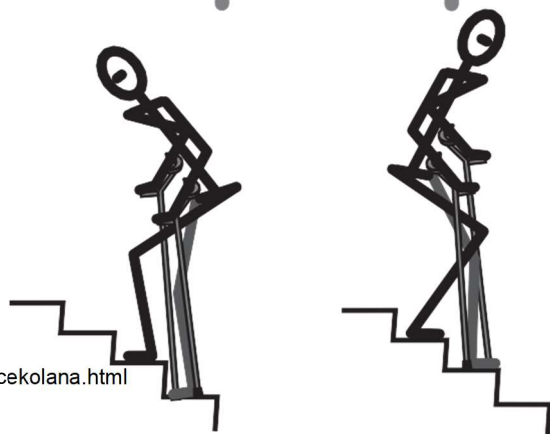


WCHODZENIE PO SCHODACH:

1. Noga zdrowa
2. Kule i noga operowana

SCHODZENIE PO SCHODACH:

1. Kule i noga operowana
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

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